

# Dijete i sport

---

**Lordan, Pavla-Ivana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*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:265:168204>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-06**



*Repository / Repozitorij:*

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



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Kineziološki fakultet Osijek  
Prijeđiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Pavla-Ivana Lordan

## **DIJETE I SPORT**

Završni rad

Osijek, 2024.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Kineziološki fakultet Osijek  
Prijeđiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Pavla-Ivana Lordan

## **DIJETE I SPORT**

Završni rad

JMBAG: 0368000179

e-mail: plordan@kifos.hr

Mentor: izv. prof. dr. sc. Danijela Kuna

Osijek, 2024.

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

Pavla-Ivana Lordan  
**CHILDREN AND SPORTS**

Undergraduate thesis

Osijek, 2024.

**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 rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje 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:** Pavla-Ivana Lordan

**JMBAG:** 0368000179

**Službeni e-mail:** plordan@kifos.hr

**Naziv studija:** Sveučilišni prijediplomski studij Kineziologija

**Naslov rada:** Dijete i sport

**Mentorica završnog rada:** izv. prof. dr. sc. Danijela Kuna

U Osijeku, 2024 godine

Potpis: 

## **DIJETE I SPORT**

### **SAŽETAK**

Ovaj rad istražuje važnost sporta u životu djece kroz analizu povijesti sporta, različitih prednosti koje pruža, širok spektar dostupnih vrsta sportova te ključnu ulogu roditelja i trenera u poticanju djece na sportske aktivnosti. Procesom istraživanja povijesti dječjeg sporta naglašava se kontinuitet tradicije bavljenja sportom, prikazujući kako se ta praksa njegovala od antičkih vremena do današnjice. Usvajanje sportskih aktivnosti donosi djetetu niz prednosti, obuhvaćajući fizičke, psihološke i socijalne aspekte, a istovremeno pridonosi cjelovitom razvoju djeteta.

Rad detaljno razmatra različite vrste sportova, istražujući individualne i ekipne sportske discipline te razlike između rekreativnih i natjecateljskih aktivnosti. Poseban naglasak stavljen je na važnost podrške i motivacije roditelja i trenera u dječjem sportskom angažmanu, ističući njihovu ključnu ulogu u poticanju djece na postizanje sportskih ciljeva. Također, analizirani su potencijalni rizici ozljeda u sportu te pristupi prevenciji istih, uz prikazivanje primjera uspješnih sportskih programa prilagođenih djeci.

Uz širok spektar sportskih programa poput školskih sportskih inicijativa, lokalnih sportskih klubova te nacionalnih projekata, ovaj rad ističe raznovrsnost pristupa dječjem sportu s ciljem promicanja zdravlja, razvoja i dobrobiti djece. Sudjelovanje djece u sportu ne samo ih potiče na fizičku aktivnost, već i sudjeluje u oblikovanju njihovog karaktera, unaprjeđenju socijalnih vještina i pripremi za izazove s kojima se susreću tijekom života. Kroz ovakav sveobuhvatan pristup, rad sugerira važnost kontinuirane podrške i promocije dječjih sportskih aktivnosti za stvaranje zdravijih i odlučnijih generacija.

Ključne riječi: *djeca, prednost sporta, roditelji i treneri, sportske aktivnosti*

## **CHILDREN AND SPORTS**

### **ABSTRACT**

This paper explores the importance of sports in children's lives through an analysis of the history of sports, the various benefits it provides, the wide range of available types of sports, and the crucial role of parents and coaches in encouraging children to engage in sports activities. By examining the history of children's sports, the paper emphasizes the continuity of the tradition of engaging in sports, illustrating how this practice has been nurtured from ancient times to the present day. Engaging in sports activities brings a range of benefits to children, encompassing physical, psychological, and social aspects, while simultaneously contributing to the holistic development of the child.

The paper thoroughly examines different types of sports, exploring individual and team sports disciplines, as well as the differences between recreational and competitive activities. Special emphasis is placed on the importance of support and motivation from parents and coaches in children's sports engagement, highlighting their crucial role in encouraging children to achieve sports goals. Additionally, potential risks of injuries in sports are analyzed, along with approaches to preventing them, and examples of successful sports programs tailored to children are presented.

With a wide range of sports programs such as school sports initiatives, local sports clubs, and national projects, this paper highlights the diversity of approaches to children's sports with the goal of promoting health, development, and well-being in children. Participation in sports not only encourages children to be physically active but also contributes to shaping their character, enhancing social skills, and preparing them for the challenges they will face throughout life. Through this comprehensive approach, the paper suggests the importance of continuous support and promotion of children's sports activities for the creation of healthier and more determined generations.

Keywords: children, benefits of sports, parents and coaches, sports activities

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	2
2. POVIJEST DJEČJEG SPORTA .....	4
3. PREDNOSTI SPORTA ZA DJECU .....	6
3.1 Fizičke koristi.....	6
3.2 Psihološke koristi.....	8
3.3 Socijalne koristi .....	9
4. VRSTE SPORTOVA ZA DJECU .....	10
1.1 Individualni sportovi.....	10
1.2 Grupni sportovi .....	11
1.3 Rekreativni i natjecateljski sportovi.....	12
2. ULOGA RODITELJA I TRENERA .....	13
2.1 Podrška roditelja .....	13
2.2 Utjecaj trenera.....	16
3. RIZICI I PREVENCIJA OZLJEDA.....	17
3.1 Najčešće specifične sportske ozljede kod djece.....	18
3.2 Metode prevencije i rehabilitacije .....	19
3.3 Sigurnosne mjere i oprema.....	19
3.4 Rehabilitacija ozljeda.....	20
4. PRIMJERI USPJEŠNIH SPORTSKIH PROGRAMA ZA DJECU .....	21
4.1 Školski sportski programi .....	22
4.2 Lokalne i nacionalne inicijative .....	22
4.3 Specijalizirani sportski klubovi.....	23
5. ZAKLJUČAK.....	24
6. LITERATURA .....	25





## 1. UVOD

U modernom svijetu, koji pruža brojne mogućnosti za djecu od najranije dobi, sve je teže osigurati djeci dovoljno tjelesne aktivnosti zbog ograničenja i smanjene sigurnosti slobodnog kretanja. Zbog toga se od roditelja danas očekuje sve veći angažman u omogućavanju dovoljnog kretanja djece. Pitanje koje se postavlja je mogu li roditelji uz svoje brojne obveze u potpunosti zadovoljiti potrebe djece za tjelesnom aktivnošću. Sve veći broj djece danas pati od zdravstvenih problema povezanih s nedostatkom kretanja. Brojna istraživanja su pokazala snažnu povezanost sjedilačkog načina života s rastućom pojavom pretilosti. Po prvi put u povijesti, očekivani životni vijek djece je kraći od očekivanog životnog vijeka njihovih roditelja zbog bolesti povezanih s pretilošću. Iako je samo jedan od brojnih čimbenika, razina tjelesne aktivnosti kod djece ima značajan utjecaj na njihovu težinu i rizik od pretilosti. Mnoge studije također ističu povezanost između tjelesne aktivnosti i mentalnog zdravlja djece, pokazujući čvrstu pozitivnu vezu između dovoljne razine tjelesne aktivnosti i dobrog mentalnog zdravlja kod djece, slično kao kod odraslih (Dragičević, 2023).

Sport je ključan čimbenik u zdravom razvoju djece, pružajući im obilje fizičkih, psiholoških i socijalnih koristi. Kroz sudjelovanje u sportskim aktivnostima, djeca ne samo unaprjeđuju svoje fizičke sposobnosti, već i razvijaju ključne životne vještine poput timskog rada, discipline i ustrajnosti. Ovaj rad temelji se na istraživanju povijesti dječjeg sporta, istraživanju koristi koje djeca ostvaruju kroz bavljenje sportom, pregledu raznolikih vrsta sportova dostupnih djeci te važnosti roditelja i trenera u poticanju djece na sportske aktivnosti. Nadalje, analiziraju se potencijalni rizici i strategije prevencije ozljeda te se predstavljaju primjeri uspješnih sportskih programa za djecu.

Kroz dublju analizu navedenih tema, naglašava se važnost sporta u životima djece s ciljem poticanja podrške i promocije dječjih sportskih aktivnosti unutar šire zajednice. Uz pravilno vođenje, sportske aktivnosti pružaju djeci ne samo koristi na fizičkoj razini, već im pomažu u izgradnji karakternih osobina, socijalizaciji te pripremi za izazove s kojima će se susresti tijekom odrastanja. Kroz promicanje sporta među djecom, zajednica doprinosi njihovom sveobuhvatnom razvoju i zdravlju, istovremeno potičući ih na postizanje osobnih i sportskih ciljeva. Važnost podrške, edukacije i kontinuirane promocije dječjih sportskih aktivnosti ključna je za stvaranje snažne i zdrave generacije.

Ovaj rad će pružiti sažet pregled povijesti dječjeg sporta, istaknuti brojne prednosti koje sport

donosi djeci, istražiti različite vrste sportova prilagođenih djeci, te se osvrnuti na uloge roditelja i trenera u tom procesu. Također će se razmotriti rizici povezani s ozljedama i načini njihove prevencije, uz primjere uspješnih sportskih programa za djecu.

## 2. POVIJEST DJEČJEG SPORTA

Sport za djecu ima duboku povijest koja seže unatrag do antičkih vremena, predstavljajući važan aspekt odrastanja i obrazovanja. U antičkoj Grčkoj, sport je bio neizostavan dio odgojne prakse, pružajući dječacima priliku da razvijaju svoje tjelesne i mentalne sposobnosti kroz discipline poput trčanja, hrvanja i bacanja diska. Ova aktivnost nije bila samo fizički izazov već je imala i duboku etičku vrijednost, potičući moralni razvoj djece kroz sportsko nadmetanje. Također, staro Rimsko carstvo njegovalo je važnost sporta u obrazovanju djece, integrirajući aktivnosti poput trčanja, hrvanja i plivanja u njihovo svakodnevno životno iskustvo (Jurjević, 2011) (Slika 1).

U srednjem vijeku, sportske aktivnosti među djecom su bile manje strukturirane i često su činile sastavni dio svakodnevnih životnih obveza. Međutim, dolaskom renesanse i humanističkih ideja, naglašava se važnost tjelesne aktivnosti u obrazovnom sustavu te se počinje ponovno cijeniti sport kao sredstvo cjelovitog razvoja djece. Ulaskom u moderno doba, proces institucionalizacije sporta svoj vrhunac doživljava početkom 20. stoljeća kada se osnivaju prvi sportski klubovi i organizacije za djecu, prepoznajući sport kao ključan čimbenik u formiranju dječjeg identiteta (Kozlov i Marić, 2015).

U suvremenom razdoblju, istraživanja jasno potvrđuju pozitivne učinke tjelesne aktivnosti na razvoj djece na fizičkoj, emocionalnoj i socijalnoj razini, što dodatno naglašava važnost dječjeg sporta. Nacionalne i internacionalne inicijative posvećene promicanju dječjeg sporta prepoznaju važnost njegove uloge u promicanju zdravih životnih stilova i razvoja djece (Foretić i Bjelajac, 2009). Društvene promjene, poput urbanizacije i promjena u obrazovnim praksama, prate i dinamiku razvoja dječjeg sporta.

Hrvatska, poput mnogih drugih zemalja, stavlja naglasak na sportske programe u školama i lokalnim zajednicama, pružajući djeci mogućnost sudjelovanja u sportskim aktivnostima od najranije dobi. U gradu Osijeku, sport ima duboku tradiciju koja datira još iz rimskih vremena, a danas se različite sportske discipline poput streljaštva, gimnastike i nogometa promiču kao sredstvo razvoja dječjih vještina i talenata (Kričkić, 2010). Škole sporta za najmlađe, pod vodstvom stručnih kineziologa, omogućuju djeci istraživanje različitih sportova te razvoj motoričkih i sportskih sposobnosti koje će im koristiti u budućnosti (Marković i Imbrija, 2021).

*Slika 1. Sport u antičkom Rimu (Pensabene, Gallochio, 2011).*



### **3. PREDNOSTI SPORTA ZA DJECU**

Sport donosi brojne koristi za djecu obuhvaćajući fizičke, psihološke i socijalne aspekte njihovog razvoja. Sudjelovanje u sportskim aktivnostima omogućuje djeci da razviju svoje tijelo, ojačaju svoje mentalne sposobnosti te steknu i unaprijede društvene vještine koje su ključne za njihov cjelokupni rast i razvoj. Fizički aspekt sporta pomaže u izgradnji snage, izdržljivosti, koordinacije i motoričkih sposobnosti djece, doprinoseći njihovom zdravlju i dobrobiti.

Na psihološkom planu, sport može pomoći djeci u razvoju samopouzdanja, upornosti, koncentracije te upravljanju emocijama kao što su stres i frustracija. Kroz sportske aktivnosti, djeca mogu naučiti važne životne lekcije o timskom radu, ustrajnosti, *fair playu* te upravljanju pobjedama i porazima, što ih može pripremiti za izazove koji ih čekaju u budućnosti. Socijalni aspekt sporta omogućuje djeci da se integriraju u društvo, uspostave prijateljstva, nauče poštovanje, suradnju i toleranciju te razviju važne socijalne vještine koje će im koristiti u širokom spektru životnih situacija.

Ukupno gledano, sport ima dubok i sveobuhvatan utjecaj na razvoj djece, pružajući im priliku za rast na više razina. Kroz redovito sudjelovanje u sportskim aktivnostima, djeca ne samo što unaprjeđuju svoje tjelesno zdravlje već i grade karakter, jačaju mentalnu otpornost, razvijaju važne socijalne vještine te stvaraju osnovu za uspješnu budućnost.

Ograničavajući čimbenici bavljenja sportom u predškolskoj dobi su poput nezrelost koštano mišićnog sustava, nerazvijenost motorike, nedovoljna pažnja i koncentracija, nedostatak motivacije i interesa. Djeca često biraju popularne sportove i sportske igre koje su im poznate kroz njihovo promatranje odraslih ili medija (Sindik,2009).

#### **3.1 Fizičke koristi**

Bavljenje sportom za djecu donosi širok spektar fizičkih koristi koje pozitivno utječu na njihov sveukupni razvoj. Kroz sportske aktivnosti, djeca aktiviraju svoje tijelo na način koji potiče razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija, brzina, ravnoteža i preciznost. Ove vještine ne samo da im pomažu u svakodnevnim aktivnostima već često postavljaju temelje za uspješno bavljenje različitim sportovima, potičući ih na daljnje istraživanje svojih interesa i

potencijala (Marković i Imbrija, 2021).

Milošević (2018) navodi kako je rast zdravog djeteta prirodno programiran, biološki reguliran i usmjeren. U kojoj će mjeri tjelesna i zdravstvena kultura biti realizirana u radu s djecom predškolske dobi te koliki će utjecaj tjelesna aktivnost imati na djecu, ovisi o mnogim čimbenicima, pri čemu je osposobljenost odgojitelja od posebne važnosti. Također, važno je napomenuti da se u procesu rasta djeteta izmjenjuju faze ubrzanog i usporenog razvoja. S obzirom na ta razdoblja rasta, razlikujemo različite faze:

- od rođenja do 6. godine - prva faza ubrzanog rasta
- od 6. do 10. godine – djevojčice
- od 6. do 11. godine – dječaci - prva faza usporenog rasta
- od 10. do 14./15. godine – djevojčice
- od 11. do 17. godine dječaci - druga faza ubrzanog rasta
- od 14./15. do 20 godine djevojke
- od 17. do 25. godine – mladići - druga faza usporenog rasta

Redovita tjelesna aktivnost kroz sport pozitivno utječe na mišićno-koštani sustav djece, unaprjeđujući gustoću kostiju i jačajući mišiće, što je ključno za pravilan rast i razvoj tijekom djetinjstva (Heimer i sur., 2006). Uz to, bavljenje sportom pridonosi razvoju fine motorike i općenito povećava fleksibilnost djece, što je posebno važno u mlađoj dobi kada se formiraju temelji za daljnje sposobnosti (Kalish, 2000).

Dodatno, sudjelovanje u sportskim aktivnostima smanjuje rizik od pretilosti, doprinosi poboljšanju kardiovaskularnog zdravlja i jačanju imunološkog sustava, čime se djeca štite od mnogih bolesti i zdravstvenih problema (Tomažin, 2015). Ova višestruka korist tjelesne aktivnosti pomaže u stvaranju temelja za zdrav život odraslih osoba u budućnosti.

Kroz bavljenje sportom, djeca također unaprjeđuju cirkulaciju krvi i funkciju pluća, što rezultira boljim općim fizičkim stanjem i povećanom energijom (Jurjević, 2011). Ovaj holistički pristup fizičkoj aktivnosti ne samo da utječe na fizičku razinu već i potiče mentalni, emocionalni te socijalni razvoj djece, stvarajući snažnu temeljnu platformu za zdrav i uravnotežen razvoj tijekom djetinjstva i adolescencije.

### 3.2 Psihološke koristi

Sport ima značajan utjecaj na psihološki razvoj djece, pružajući im mogućnost da steknu niz važnih vještina i karakteristika koje unaprjeđuju njihov emocionalni i mentalni zdravlje. Kroz treninge i natjecanja, djeca poboljšavaju svoju samosvijest i motivaciju, dok interakcija s vršnjacima u sportskom okruženju pomaže u smanjenju anksioznosti te agresivnih oblika ponašanja, pridonoseći njihovoj socijalnoj integraciji i osjećaju pripadnosti (Sindik, 2008). Djeca koja se aktivno bave sportom često pokazuju manju sklonost depresiji te samoubilačkim mislima, te su općenito emocionalno stabilnija i samopouzdanija u usporedbi s vršnjacima koji nisu uključeni u sportske aktivnosti (Heimer i sur, 2006).

Brojni dokazi sugeriraju da tjelesna aktivnost poboljšava elastičnost mozga, pozitivno utječući na kognitivne sposobnosti i opću dobrobit. Eksperimentalna i klinička istraživanja pokazuju da tjelesno vježbanje uzrokuje strukturne i funkcionalne promjene u mozgu, donoseći značajne biološke i psihološke koristi. Postoji nekoliko mehanizama kojima sport utječe na kognitivne sposobnosti. Dok neki istraživači vjeruju da se ovaj učinak događa putem prijenosa vještina, gdje treniranje jedne vještine (poput motoričkih funkcija) poboljšava izvedbu u drugoj (kao što su prostorne vještine), drugi se fokusiraju na fiziološke čimbenike. Naime, poboljšanje kognitivnih sposobnosti može biti povezano s povećanim protokom krvi u mozak, stimulacijom sinaptičke plastičnosti ili neurogenezom u hipokampusu, dijelu mozga zaduženom za pamćenje, prostorne vještine i druge kognitivne funkcije (Bajrić, 2023).

Bavljenje sportom potiče djecu na razvoj važnih osobina poput odgovornosti, discipline i ustrajnosti, koje su ključne za prevladavanje svakodnevnih izazova i postizanje postavljenih ciljeva (Marković i Imbrija, 2021). Kroz sportska iskustva, djeca uče kako se nositi s pobjedama i porazima, što pridonosi razvoju emocionalne otpornosti i sposobnosti suočavanja sa stresnim situacijama (Foretić i Bjelajac, 2009). Sudjelovanje u sportskim aktivnostima također potiče kreativnost i donošenje odluka, što dodatno jača kognitivne procese djece i potiče mentalni razvoj (Kalish, 2000).

Ukupno gledano, sport pruža djetetu mnoge prilike za psihički rast i razvoj, potičući ih na građenje pozitivnog samopoštovanja, razvoj emocionalne stabilnosti te stjecanje važnih životnih vještina. Kroz sportske aktivnosti, djeca ne samo što jačaju tijelo već i oblikuju svoj um, stvarajući snažne temelje za uspješno suočavanje s izazovima života i postizanje osobnih i



akademskih uspjeha.

### **3.3 Socijalne koristi**

Socijalne koristi sporta za djecu su brojne i pružaju im priliku za važan razvoj socijalnih vještina i međuljudskih odnosa. Kroz sudjelovanje u sportu, djeca stvaraju nova prijateljstva, uče o važnosti timskog rada te razvijaju osjećaj pripadnosti grupi (Tomažin, 2015). Posebice, sportske aktivnosti koje zahtijevaju rad u timu potiču međusobnu podršku i zajedništvo među djecom, doprinoseći razvoju socijalnih vještina i osjećaju zajedništva (Sindik, 2008).

Sport je odličan način da djeca ostanu aktivna, no njegove prednosti sežu mnogo dalje od same tjelesne aktivnosti. Osim što podržava njihov razvoj, sport im također pruža ključne vještine koje će im biti od koristi kasnije u životu. Sport potiče sudjelovanje, timski rad, disciplinu, prihvaćanje pravila, toleranciju, uključenost, ravnopravnost spolova (Bajrić, 2023).

Kroz sudjelovanje u sportskim aktivnostima, djeca stječu pozitivan odnos prema drugima, poštujući pravila i građenjem prosocijalnih vrijednosti, što doprinosi njihovom cjelokupnom socijalnom rastu (Foretić i Bjelajac, 2009). Igranje u sportskim timovima omogućava djeci razvijanje komunikacijskih vještina, učenje rješavanja sukoba te njegovanje empatije, što su ključne osobine za uspješno integriranje u društvo (Heimer i sur., 2006). Osim toga, sport pruža djeci priliku za interakciju s raznolikim skupinama ljudi, potičući razumijevanje i toleranciju prema različitostima te promičući inkluzivno okruženje (Jurjević, 2011).

Sudjelovanje u sportskim aktivnostima predstavlja više od fizičkog vježbanja – to je i prilika za stvaranje jakih međuljudskih veza, učenje važnosti timskog rada te razvoj ključnih socijalnih vještina koje će djeci biti od koristi u svim područjima njihovog života. Kroz sport, djeca grade temelje za uspješnu interakciju s drugima, potičući raznovrsnost, poštovanje i suradnju, te stvarajući osnovu za zdrave i podržavajuće odnose u budućnosti.

## **4. VRSTE SPORTOVA ZA DJECU**

Sport za djecu može se klasificirati u različite kategorije koje obuhvaćaju individualne i grupne sportove te rekreativne i natjecateljske discipline. Svaka kategorija nosi sa sobom specifične prednosti i izazove te pruža jedinstvene prilike za djecu da istraže svoje interese i razvijaju svoje sposobnosti.

Individualni sportovi, poput plivanja, atletike ili tenisa, omogućuju djetetu da se fokusira na vlastite ciljeve i napredak, potičući samostalnost i unutarnju motivaciju. S druge strane, grupni sportovi, poput nogometa, košarke ili odbojke, potiču suradnju, timski rad i razumijevanje važnosti podrške i solidarnosti unutar grupe (Tomažin, 2015). Kroz timski sport, djeca uče važnost komunikacije, podjele uloga i rada kao tim kako bi postigli zajednički cilj.

Rekreativni sportovi omogućuju djeci da se opuštaju, uživaju u tjelesnim aktivnostima i održavaju zdrav stil života bez pritiska natjecanja. S druge strane, natjecateljski sportovi pružaju djeci priliku da se natječu, postavljaju ciljeve i uče rješavati izazove povezane s takmičenjem, pružajući im priliku da razvijaju svoju sportsku strast i ambiciju (Tomažin, 2015).

Raznolike kategorije sportova za djecu nude širok spektar mogućnosti za rast, razvoj i zabavu. Kroz sudjelovanje u različitim vrstama sportova, djeca imaju priliku istražiti svoje interese, razviti svoje vještine te stvoriti neprocjenjiva iskustva koja će ih oblikovati kao individue i sportaše (Tomažin, 2015).

### **1.1 Individualni sportovi**

Bavljenje individualnim sportovima za djecu ne samo što omogućuje fokus na vlastiti napredak i postignuća, već predstavlja temelj za individualni rast i razvoj djeteta na višedimenzionalnoj razini. Primjeri individualnih disciplina, poput gimnastike, atletike, plivanja i borilačkih vještina, pružaju jedinstvene prilike za oblikovanje tijela i uma djeteta, potičući ih na osobni razvoj i samospoznaju.

Važno je istaknuti da gimnastika predstavlja izvrstan alat za djecu predškolske dobi, jer ne samo što razvija miškulaturu cijelog tijela, već povećava pokretljivost i gipkost pokreta, te potiče optimalno držanje tijela. Ovaj sport, naročito, pruža posebne koristi djeci koja se suočavaju s problemima u mišićnom i koštanom sustavu, pružajući im mogućnost poboljšanja tjelesnih sposobnosti na kontroliran i siguran način, a atletika, kao "kraljica sportova", obuhvaća

discipline kao što su trčanje, skakanje i bacanje, koje razvijaju brzinu, snagu, koordinaciju i izdržljivost (Tomažin, 2015).

Plivanje se izdvaja kao idealan sport za djecu sklonu anksioznosti, jer pruža okruženje uz unaprjeđenje kardiovaskularnog sustava, disanja, fleksibilnosti i držanja tijela. Pored fizičkih dobrobiti, plivanje potiče samopouzdanje, udobnost u vodi te razvija osjećaj sigurnosti, dok borilačke vještine poput juda i karatea doprinose razvoju discipline, samopouzdanja i fizičke snage kod djece, te promiču moralne vrijednosti poput poštovanja, samodiscipline i kontrole (Tomažin, 2015).

Sudjelovanje djece u individualnim sportovima ne samo što obogaćuje njihovo fizičko zdravlje, već je ključno za njihov cjelokupni razvoj. Ovakve discipline pomažu djeci u samostalnom postizanju svojih ciljeva, te potiču osobne karakteristike poput samopouzdanja, upornosti i ambicije. Osim što razvijaju tjelesne sposobnosti, individualni sportovi grade i nauk karakterne osobine koje su od suštinskog značaja za uspjeh u životu.

## **1.2 Grupni sportovi**

Bavljenje grupnim sportovima za djecu pruža širok spektar prednosti koje potiču razvoj timskog duha, suradnje i osjećaja pripadnosti, te pruža duboka iskustva u okviru zajedničkog sportskog iskustva. Nogomet, košarka, rukomet i odbojka predstavljaju samo neke od popularnih grupnih sportova koji potiču suradnju, zajedništvo i efikasnu komunikaciju unutar tima. Nogomet, kao kompleksan timski sport, osim što poboljšava koordinaciju, brzinu i izdržljivost, također gradi osjećaj zajedništva i timskog duha među igračima, naglašavajući važnost suradnje i povjerenja (Tomažin, 2015).

Košarka je još jedan sport koji potiče koordinaciju, preciznost i eksplozivnu snagu, te istovremeno poučava važnost taktičkog razmišljanja i brze reakcije u dinamičnom okruženju igre. Rukomet, svojim brzim i dinamičnim elementima, razvija okretnost i koordinaciju kroz brze reakcije i timsku igru, pružajući djetetu iskustvo zajedničkog postizanja ciljeva i uspjeha, a odbojka, usredotočena na precizno prebacivanje lopte preko mreže, potiče agilnost, brzinu i preciznost, stvarajući dinamično okruženje za razvoj različitih vještina i timskog duha (Tomažin, 2015).

Kroz sudjelovanje u grupnim sportovima, djeca ne samo što unaprjeđuju svoje sportske vještine, već istovremeno razvijaju važne socijalne sposobnosti poput komunikacije, suradnje i timskog rada. Timski sportovi omogućuju djeci da nauče važnost međusobnog poštovanja, podrške i solidarnosti te pružaju platformu za stvaranje trajnih prijateljstava i zajedničkih iskustava. Kroz ovakve sportske aktivnosti, djeca ne samo što izgrađuju fizičku kondiciju i sportsku tehniku, već također oblikuju karakter, učeći važnost zajedničkog rada, vođenja i poštovanja prema sugrađanima.

### **1.3 Rekreativni i natjecateljski sportovi**

Bavljanje rekreativnim i natjecateljskim sportovima nudi djetetu bogato iskustvo koje oblikuje njihov karakter, fizičku izdržljivost i moralne vrijednosti, uzimajući u obzir različite aspekte sporta kao igru i ozbiljan pristup treningu i natjecanjima. Rekreativni sportovi stvaraju prikladno okruženje za razvoj osnovnih motoričkih vještina, socijalnih interakcija, i uživanja u kretanju, što je posebno važno za mlađu djecu koja tek ulaze u svijet sporta (Marković i Imbrija, 2021). Ovakvi programi, kroz različite sportske igraonice i aktivnosti, omogućuju djeci istraživanje mnogih sportskih disciplina, potiču njihovu znatiželju i razvoj te podržavaju rast fizičkih sposobnosti (Marković i Imbrija, 2021).

S druge strane, sudjelovanje u natjecateljskim sportovima zahtijeva posvećenost, disciplinu i želju za postizanjem ciljeva kroz redovite treninge i sudjelovanje na natjecanjima. Djeca koja se aktivno bave natjecateljskim sportovima stječu važne vještine kao što su samodisciplina, timski rad, motivacija, te uče kako se nositi s pritiskom i izazovima natjecanja (Tomažin, 2015). Ovakav pristup sportu razvija karakter djeteta kroz postavljanje i ostvarivanje ciljeva, te potiče rast mentalne izdržljivosti i upornosti.

Rekreativni i natjecateljski sportovi doprinose raznolikim aspektima djetetova razvoja, od fizičke izdržljivosti i zdravlja, preko socijalnih vještina poput komunikacije i suradnje, pa do mentalne snage i motivacije za osobnim uspjehom. Kroz sudjelovanje u ovakvim sportskim aktivnostima, djeca ne samo jačaju tijelo i razvijaju sportske vještine, već također razvijaju vrijedne karakterne osobine i životne lekcije koje će im biti korisne u svim aspektima života. Dvojba između rekreativnog i natjecateljskog sporta omogućuje djetetu raznoliko iskustvo i priliku za cjeloviti osobni i sportski razvoj.

## 2. ULOGA RODITELJA I TRENERA

Uloga roditelja i trenera ima izuzetan značaj u procesu razvoja djece u sportu, igrajući ključnu ulogu u motivaciji, razvoju vještina te stvaranju pozitivnog sportskog iskustva. Njihovo sudjelovanje i podrška imaju dubok utjecaj na djetetovu strast prema sportu, općeniti napredak i formiranje sportskog identiteta. Roditelji igraju važnu ulogu kao podrška djetetu, motivirajući ih, pružajući emocionalnu potporu te potičući ih na redovite obaveze i discipline vezane uz sport. Njihova podrška potiče djetetovu motivaciju, samopouzdanje i osjećaj sigurnosti u sportskom okruženju. Također, roditelji imaju mogućnost podučavanja djeteta o važnosti *fair playa*, poštovanja protivnika te važnosti čestitke i prihvaćanja poraza kao dijela sportskog razvoja (Tomažin, 2015).

Treneri, s druge strane, imaju ključnu ulogu u vođenju i razvoju djece u sportu. Njihova stručnost, individualni pristup i poticanje djeteta na postizanje najboljih rezultata igraju presudnu ulogu u formiranju vještina, taktičke inteligencije te sportske kulture djeteta. Kroz edukaciju, vođenje i podršku, treneri mogu potaknuti djetetov natjecateljski duh, samoodgovornost i timski rad, što su ključne osobine za uspješan sportski razvoj (Heimer i sur., 2006). Ukupno gledano, uloga roditelja i trenera u sportu je od neprocjenjive važnosti za djetetov cjelokupni sportski razvoj. Njihova podrška, vođenje i mentorstvo ne samo što oblikuju djetetov sportski put već također pružaju temelje za izgradnju karakternih osobina, sportske strasti te trajnih vrijednosti kao što su poštovanje, radna etika i suradnja. Kroz zajednički angažman roditelja, trenera i djeteta, stvara se poticajno okruženje za poticanje sportske strasti, napretka i ostvarivanja sportskih ciljeva.

### 2.1 Podrška roditelja

Uloga roditelja u sportskom razvoju djece je istovremeno temeljna i sveobuhvatna, oblikujući djetetov karakter, sportske sposobnosti i emocionalno zdravlje kroz kontinuiranu podršku, primjer i usmjeravanje. Njihova uloga seže od pružanja emocionalne, financijske i praktične podrške do izražavanja vjere u sposobnosti djeteta, što značajno utječe na djetetovu motivaciju i postizanje uspjeha u sportu.

Aktivno sudjelovanje roditelja u sportskim aktivnostima djece pridonosi povećanoj predanosti, motivaciji i zadovoljstvu djeteta u sportu. Prisustvo na treninzima, natjecanjima, otvorena komunikacija o sportskim iskustvima te organizacija sportskih događaja grade duboku vezu i potiču razvoj povjerenja između roditelja i djece (Foretić i Bjelajac, 2009). Emocionalna podrška roditelja, poput vjerovanja u sposobnosti djece, ohrabrenja, poticanja samopouzdanja i postavljanja realnih ciljeva, gradi samopouzdanje i potiče pozitivan pristup djeteta prema izazovima u sportu (Heimer i sur., 2006).

Važno je održavati uravnotežen pristup sportu kako bi se izbjegli stres i pritisak na djecu. Roditelji trebaju poticati dječju ljubav prema sportu, istovremeno ga potičući na istraživanje vlastitih granica i potencijala bez straha od neuspjeha. U pravilnom vođenju, podršci i postavljanju primjerenih očekivanja, roditelji stvaraju poticajno okruženje za dječji sportski razvoj (Sindik, 2008; Marković i Imbrija, 2021). Osim toga, roditelji imaju ključnu ulogu u prenošenju vrijednosti zdravog života, uključujući važnost tjelesne aktivnosti, pravilne prehrane i higijene, potičući dječji razvoj u svim aspektima (Kalish, 2000).

Kroz nenadmašnu podršku roditelja, djeca ne samo što razvijaju sportske vještine, već oblikuju karakter i moralne vrijednosti koje će ih pratiti kroz cijeli život. Roditelji koji nadahnjuju ljubav prema sportu, ojačavaju samopouzdanje i vitalnost djece, gradeći temelje za dugoročni sportski i osobni uspjeh. Samim time, uloga roditelja u sportskom razvoju djece je ne samo ključna, već i neprocjenjiva za oblikovanje zdrave, poticajne i podržavajuće okoline za dječji razvoj i ostvarenje njihovih sportskih potencijala.

Suradnja između roditelja, trenera i djece može biti aktivna i pasivna. Aktivna suradnja uključuje jasno definiranu ulogu roditelja koji aktivno sudjeluju u svim sportskim aktivnostima i u donošenju odluka vezanih za svoje dijete. Pasivna suradnja znači slaba uključenost roditelja u aktivnosti vezane za njihovo dijete i njihovo povremeno sudjelovanje (Genzić, J. 2022).

Ponašanje roditelja može utjecati na djetetov napredak, uživanje u sportskoj aktivnosti, a time i na rad trenera. Prisutnost roditelja na treninzima može biti pozitivna jer roditelji imaju priliku da se bolje upoznaju sa sportom. Pomaže vidjeti njihovo dijete u novom okruženju, interakciji, socijalizaciji. Ovakav način sudjelovanja doprinosi boljem razumijevanju djetetova razmišljanja, stavova, ponašanja te boljem upoznavanju djeteta (Genzić, J. 2022).

Djeca reagiraju različito na roditeljsku prisutnost. Roditelji mogu biti poticaj, dok u različitim aspektima djetetova mišljenja roditelji mogu biti i “kočnica”. Prisutnost roditelja može biti problematična, što može ometati koncentraciju djeteta koja rezultira većoj usmjerenosti na roditelja nego na trening. Iz tog razloga postoje različiti stilovi roditeljstva (Genzić, 2022).

Autoritativni stil roditeljstva predstavlja spoj emocionalne topline i stroge kontrole. Roditelji prema djetetu postavljaju visoke zahtjeve, određuju granice i vrše nadzor uz istovremenu podršku punu topline i emocija. Takvi roditelji su pažljivi i osjetljivi prema svojoj djeci dok istovremeno imaju postavljene granice za svoje dijete. Pravila i granice su jasno objašnjena djetetu (Deglin, 2016).

Autoritarni stil roditeljstva je pristup kojem roditelji predstavljaju visoke zahtjeve i očekivanja prema djetetu, uz primjenu strogog nadzora i kontrole, ali ne pružaju dovoljno topline i podrške djetetu. Hladnoća, distanciranje, omalovažavanje djeteta su specifični za roditelje koji primjenjuju autoritarni stil roditeljstva (Deglin, 2016).

Permisivni stil roditeljstva je popustljivost, visoka emocionalna osjetljivost prema djetetu i prevelika sloboda djeteta bez jasno postavljenih granica. Ovaj stil predstavlja spoj emocionalne topline i slabe kontrole roditelja. Roditelji koji se pridržavaju permisivnog stila ne postavljaju visoke zahtjeve prema djetetu i pružaju mu minimalan roditeljski nadzor. Djetetu se daje previše slobode da donese odluke za koje ono još nije spremno s obzirom na svoju dob (Deglin, 2016).

Indiferentan stil roditeljstva predstavlja emocionalnu hladnoću, nezainteresiranost za dijete, slaba roditeljska kontrola i minimalni zahtjevi prema djetetu. Često su takvi roditelji depresivni, opterećeni svakidašnjim stresom što rezultira na manjak energije za djetetove želje, potrebe i samu brigu oko njega. Odnos roditelja i djeteta temelji se na niskom nivou razumijevanja, slabom interesu za dijete i njegovih aktivnosti. Djeca na takav roditeljski pristup često reagiraju neprijateljski nastrojeno što može negativno utjecati na njegov vrtički ili školski uspjeh. Ovakav stil roditeljstva i odgoja ne pridonosi odgojno-obrazovnom procesu, a ni zdravom razvoju djeteta koje može rezultirati neposlušnošću i neprimjerenom ponašanjem (Deglin, 2016).

## 2.2 Utjecaj trenera

Treneri predstavljaju ključnu figuru u sportskom razvoju djece, ne samo u oblikovanju sportskih vještina već i u razvoju karakteristika i moralnih vrijednosti mladih sportaša. Njihov pristup, metode treniranja te postupci oblikuju dječje sportsko ponašanje te ih potiču da rastu kao pojedinci, ne samo kao sportaši (Kalish, 2000). Kvalitetan trener nije samo učitelj tehnike i taktike sporta već pravi model moralnih vrijednosti, potičući poštovanje prema suigračima, protivnicima i uvijek promovirajući timski duh (Heimer i sur., 2006).

Nagrađivanje truda, prepoznavanje napora djece te poticanje dječje motivacije, ključne su odlike trenera koji stvaraju poticajnu i poticajnu atmosferu u sportu, potičući samopouzdanje i želju za napretkom (Heimer i sur., 2006). Treneri su svjesni svoje važne uloge u oblikovanju djece te često postaju uzor mladima, promovirajući sportske vrijednosti i ponašanja koje djeca prihvaćaju i primjenjuju izvan sportskih terena (Kozlov i Marić, 2015).

Kroz pružanje konstruktivne povratne informacije, podršku i poticanje osobnog razvoja, treneri omogućavaju djeci da prepoznaju svoje snage, slabosti te da se razvijaju kao cjeloviti pojedinci (Tomažin, 2015). Osim uskom fokusiranju na tehničke vještine, treneri igraju odlučujuću ulogu u razvoju mentalne snage djece, učeći ih kako se suočiti s izazovima, sačuvati fokus i prevladati neuspjeh (Foretić i Bjelajac, 2009).

Strukturirani, ali fleksibilni treninzi, prilagođeni različitim potrebama i sposobnostima djece, omogućavaju optimalan sportski razvoj pod vodstvom trenera (Marković i Imbrija, 2021). Interakcija između trenera i roditelja je također ključna za sveobuhvatan dječji razvoj. Kroz suradnju između ove dvije važne figure u djetetovom životu, pruža se konstantna podrška i smjernica za dijete, ojačavajući motivaciju i predanost djeteta u sportu (Sindik, 2008). Redovita komunikacija i suradnja između trenera i roditelja o napretku djece, njihovim snagama i mogućnostima za poboljšanje, stvara poticajno okruženje koje promiče zajedničku podršku i optimalan razvoj mladih sportaša (Tomažin, 2015). Ovako uspostavljena sinergija između trenera i roditelja pruža djetetu osjećaj kontinuirane podrške i suradnje, čime se jača njihova motivacija i angažiranost u sportu.



### 3. RIZICI I PREVENCIJA OZLJEDA

Sport pruža mnoge koristi za djecu, no istovremeno nosi i potencijalne rizike od ozljeda, posebno u djece koja se još uvijek razvijaju. Razumijevanje najčešćih sportskih ozljeda, mjere prevencije, sigurna oprema te postupci rehabilitacije ključni su u osiguranju sigurnog okruženja za sportske aktivnosti djece.

Važno je educirati se o tipičnim ozljedama povezanim sa sportom, kako ih spriječiti te kako pravilno reagirati u slučaju ozljeda. Prevencija ozljeda uključuje primjenu pravilne tehnike izvođenja, kondicioniranje tijela, korištenje zaštitne opreme te adekvatno zagrijavanje prije sportskih aktivnosti. Osim toga, važno je osigurati da dječji sportski programi budu adekvatno nadzirani od strane kvalificiranih trenera i stručnjaka koji mogu brzo reagirati u slučaju ozljeda (Tomažin, 2015).

Rehabilitacija ozlijeđenih igra ključnu ulogu u postizanju potpunog i sigurnog oporavka djeteta nakon ozljede. Praćenje uputa fizioterapeuta, postupno vraćanje tjelesnih aktivnosti, kao i strukturiran program rehabilitacije pomažu u sprečavanju ponovnih povreda i jačanju ozlijeđenog područja, a nadasve je važno naglasiti odmor i postupni povratak aktivnostima kako bi se spriječio recidiv ozljeda te se osigurala kontinuirana sigurnost i dobrobit djece u sportu (Tomažin, 2015).

Dijete je u svakom sportu često izloženo velikim psihofizičkim naporima i opterećenjima, na koja nisu uvijek adekvatno pripremljeni. Svaki sport zahtijeva određenu razinu zahtjevnosti, posvećenost koja rezultira potencijalnim ozljedama. Najčešće nastaju tijekom izvođenja bilo kojeg pokreta neovisno o tome radi li se o samom treningu ili natjecanju. Sportske ozljede je nemoguće predvidjeti. One su sindromi prenaprezanja, oštećenja karakteristična za određeni sport koja su često uzrokovana brzim rastom djeteta gdje kosti rastu brže od mišića, ligamenata i tetiva, što dovodi do skraćivanja mekih tkiva. Umor, iscrpljenost i razdražljivost česti su razlozi pretreniranosti. Slab apetit i neraspoloženost često rezultira sportskim ozljedama i prvi su indikatori potencijalnih ozljeda. Prevencija sportskih ozljeda ključna je za svakog trenera i sportaša. Prevencija uključuje dobru psihofizičku pripremljenost, adekvatan trenažni proces bez opterećenja kao i kvalitetno zagrijavanja, istezanje i korištenje sportske opreme. Najvažniji faktor u prevenciji ozljeda kod djece je istezanja, jer se time pospešuje djetetov rast (Krželj, 2009).

### 3.1 Najčešće specifične sportske ozljede kod djece

Dječje sportske ozljede često uključuju tipične povrede poput uganuća zglobova, istegnuća mišića i tetiva te kontuzije, koje najčešće nastaju uslijed mehaničkih sila tijekom fizičke aktivnosti (Heimer i sur., 2006). Anatomska i fiziološka struktura djece u fazi razvoja čini ih podložnijima ozljedama, budući da su kosti, mišići i tetive u procesu rasta te se različito razvijaju, što može povećati rizik od ozljeda (Foretić i Bjelajac, 2009).

Pretreniranje i prenaprezanja su česti uzroci sportskih ozljeda kod djece, a njihovi simptomi uključuju umor, iscrpljenost, razdražljivost te gubitak apetita (Tomažin, 2015). Ozljede nastale uslijed prenaprezanja obično se manifestiraju u mišićima, tetivama, kostima i zglobovima, te su češće u sportovima koji zahtijevaju ponavljajuće pokrete, poput plivanja, trčanja i gimnastike (Kričkić, 2010). Pored fizičkih posljedica, sportske ozljede kod djece mogu imati i psihološke učinke poput gubitka samopouzdanja i straha od novih ozljeda, što može utjecati na dječju emocionalnu dobrobit (Sindik, 2008). Važno je prepoznati ove potencijalne rizike i pravovremeno ih adresirati kako bi se osigurala sigurnost, pravilan tretman te optimalni oporavak djece u sportu.

U individualnim sportovima poput gimnastike, plivanja i biciklizma najčešće sportske ozljede su uganuća i istegnuća koje nastaju zbog naglih pokreta, preopterećenja zglobova i istezanja mišića. Frakture ruku i nogu nastaju zbog čestih padova. Ozljede mekih tkiva mogu nastati prilikom sudara s površinom ili opremom što se često događa u gimnastici (Banković, 2023).

Najčešći grupni sportovi poput nogometa, rukometa i košarke uključuju aktivnosti koje djeca u predškolskoj dobi često prakticiraju kroz igre ili organizirane aktivnosti. Uganuće gležnja česta je ozljeda zbog trčanja, skakanja i nagle promjene smjera kretanja. Ozljede koljena događaju se zbog nepravilnog doskoka djeteta ili rotacije koljena (Banković, 2023).

U natjecateljskim sportovima poput atletike, borilačkih sportova i tenisa za djecu predškolske dobi padovi su neizbježni. Najčešće ozljede su istegnuće mišića zbog njegova preopterećenja u ponavljajućim pokretima, ozljede ligamenata zbog velikog opterećenja na zglobove i sama ozljeda zglobova koja nastane zbog neadekvatnog položaja prilikom udarca (Banković, 2023).

### **3.2 Metode prevencije i rehabilitacije**

Prema Kalish (2000), prevencija sportskih ozljeda kod djece zauzima ključno mjesto u očuvanju njihovog zdravlja i dobrobiti, a temeljne metode prevencije uključuju pravilno zagrijavanje prije treninga, vježbe istezanja i relaksacije te korištenje odgovarajuće sportske opreme kao temelja sigurnog sportskog iskustva. Zagrijavanje prije treninga potiče cirkulaciju krvi u mišićima, pripremajući ih za fizički napor, dok vježbe istezanja povećavaju fleksibilnost i smanjuju rizik od istegnuća i ozljeda (Heimer i sur., 2006).

Ključno je da treninzi budu prilagođeni dobi i fizičkoj spremnosti djece kako bi se izbjegla pretreniranost i ozljede. Roditelji i treneri imaju važnu ulogu u poticanju djece na postupno povećavanje intenziteta vježbanja, naročito na početku sportskih aktivnosti (Foretić i Bjelajac, 2009). Isti autori navode da su odmor, fizikalna terapija te postupno vraćanje u sportske aktivnosti ključni su za optimalni oporavak.

Važno je osigurati da djeca imaju dovoljno vremena za oporavak kako bi se spriječile moguće komplikacije. Rehabilitacija može uključivati različite terapije poput elektroterapije, ultrazvuka i masaže, koje pomažu u smanjenju boli, oticanja te ubrzavaju zacjeljivanje ozlijeđenog područja (Tomažin, 2015). Vježbe jačanja i istezanja također imaju bitnu ulogu u rehabilitaciji, vraćanju snage, fleksibilnosti te u prevenciji ponovnih ozljeda, pružajući ciljanu podršku u procesu oporavka (Kalish, 2000). Kroz sveobuhvatan pristup prevenciji i rehabilitaciji, može se osigurati sigurno, produktivno i ugodno sportsko iskustvo za djecu, potičući njihovu sportsku strast i zdrav razvoj.

### **3.3 Sigurnosne mjere i oprema**

Sigurnosne mjere i pravilno korištenje odgovarajuće sportske opreme su od izuzetne važnosti za smanjenje rizika od sportskih ozljeda kod djece. Sportska oprema treba biti prilagođena dobi i anatomiji djece, s terenima i objektima za trening konstruiranim na način koji minimizira potencijalne opasnosti i održava sigurno okruženje za aktivnosti (Kalish, 2000). Edukacija djece, trenera i roditelja o važnosti pravilnog korištenja zaštitne opreme, uključujući kacige, štitnike za zube, koljena i laktove, ključna je za osiguranje sigurnosti tijekom sportskih aktivnosti (Heimer i sur., 2006).

Nadzor odraslih tijekom treninga i natjecanja igra važnu ulogu u smanjenju rizika od ozljeda, pružajući dodatni sloj sigurnosti i supervizije za djecu. Prevencija ozljeda također uključuje usvajanje pravilne tehnike izvođenja sportskih pokreta, s trenerima koji imaju ključnu ulogu u educiranju djece o ispravnoj tehniku kako bi se rizik od ozljeda povezan s nepravilnim pokretima smanjio (Kozlov i Marić, 2015). Redoviti pregledi opreme i terena su također važni pri osiguravanju sigurnog okruženja za sportske aktivnosti djece, sprječavajući moguće nezgode i ozljede (Sindik, 2008).

U slučaju eventualnih ozljeda, bitno je imati jasno definirane sigurnosne protokole i planove hitnih intervencija, koji bi trebali biti jasno objašnjeni svim sudionicima, osiguravajući brzu i učinkovitu reakciju u slučaju hitne situacije (Tomažin, 2015). Ove preventivne mjere i sigurnosni postupci igraju ključnu ulogu u promicanju sigurnosti djece te osiguravanju sigurnog i pozitivnog okruženja za izvođenje sportskih aktivnosti.

### **3.4 Rehabilitacija ozljeda**

Rehabilitacija sportskih ozljeda kod djece zahtijeva pažljiv i prilagođen pristup, uzimajući u obzir njihov kontinuirani rast i razvoj. Bitno je da djeca budu pod stalnim nadzorom kvalificiranih medicinskih stručnjaka kako bi se osiguralo pravilno zacjeljivanje ozljeda i spriječile eventualne komplikacije (Foretić i Bjelajac, 2009).

U slučaju ozbiljnijih ozljeda poput prijeloma, neophodno je sprovesti specifične terapijske programe te redovito pratiti napredak djeteta kroz kontrolne preglede i rehabilitacijske procese (Kričkić, 2010). Rehabilitacija također obuhvaća aspekt emocionalnog oporavka, a djeca trebaju podršku u suočavanju s psihološkim posljedicama ozljeda, kao što su strah od povratka ozljedi i gubitak samopouzdanja (Sindik, 2008). Zato je psihička podrška i motivacija presudna za uspješan povratak u sportske aktivnosti.

Programi rehabilitacije trebaju uključivati multidisciplinarni pristup u kojem se kombinira fizička terapija s psihološkom podrškom te edukacijom o prevenciji budućih ozljeda (Heimer i sur., 2006). Kroz integrirani pristup, djetetu se osigurava sveobuhvatan oporavak koji uzima u obzir fizičke i psihičke potrebe. Ovaj holistički pristup rehabilitaciji ne samo što pomaže u efikasnom ozdravljenju, već pruža potrebnu potporu i resurse za čitav proces.

#### **4. PRIMJERI USPJEŠNIH SPORTSKIH PROGRAMA ZA DJECU**

Uspješni sportski programi su oni koji su prilagođeni specifičnim potrebama i sposobnostima djece, te im omogućuju kvalitetno iskustvo i napredak. Ovakvi programi često se provode kroz različite platforme poput školskih sportskih programa, lokalnih i nacionalnih inicijativa te specijaliziranih sportskih klubova (Hraski i Hraski, 2010). Kroz ove raznolike programe, djeca imaju priliku pronaći svoje interese u sportu, razviti svoje vještine te izgrađivati timski duh i samopouzdanje. Podrška i poticaj od strane trenera, roditelja te zajednice u cjelini ključni su u pružanju podrške djeci na njihovom sportskom putovanju, stvarajući tako zdravo, poticajno i motivirajuće okruženje za njihov razvoj kroz sport (Tomažin, 2015).

Uspješni sportski program za djecu predškolske dobi su igraonice sa sportskim sadržajem. Osmišljen je kako bi djeci omogućio sudjelovanje u kvalitetno planiranim tjelesnim aktivnostima čime se potiče stjecanje zdravih životnih navika i potpomaže njihovom psihofizičkom razvoju. Program ne teži maksimalnim motoričkim dostignućima već potiču razvoj motoričkih sposobnosti. Osmišljen je kako bi djeci poboljšao opću motoriku s posebnim naglaskom na koordinaciju ruku i nogu, eksplozivnu snagu, agilnost, preciznost i fleksibilnost. Program omogućuje djeci da usvoje osnovne elemente iz različitih sportova kao što su nogomet, rukomet, gimnastika, tenis, odbojka, košarka i atletika. Program potiče djecu na njihovo daljnje bavljenje sportom. Igraonica sa sportskim sadržajem nudi priliku da djeca osvijeste vlastite uspjehe i neuspjehe, a cilj je spriječiti osjećaj manje vrijednosti kod manje uspješnih pojedinaca (Sindik, 2009).

Izleti, zimovanja i ljetovanja koji se provode u sportskim kampovima po cijeloj Hrvatskoj pokazali su se kao najuspješniji programi sportske rekreacije za djecu predškolske i školske dobi. Djeci se na taj način omogućuje prihvaćanje raznolikosti, razvijanje otvorenosti za nove ideje i postanu intelektualno napredniji. Svako iskustvo koje su stekli pomaže u oblikovanju njihove osobnosti. Svrha aktivnosti je upoznati djecu s određenim sportskim, kulturnim i prirodnim vrijednostima s kojima se mogu susresti u okolici. Važna je i edukacijska komponenta koja je i sama svrha sportsko- rekreativnih programa (Marcato, 2021).

Prvi ključni elementi uspješnosti sportskih programa za djecu su specijalizirani sportski treneri koji mogu biti kineziolozi, školovani trener, doškolorani odgojitelj sa specijaliziranim sportskim programima. Drugi ključni element je organizacija aktivnosti koji se provode u

kvalitetno opremljenim sportskim ustanovama, kampovima. Organizacijom se nastoji djeci približiti sport i tjelesni odgoj na što kvalitetniji i zanimljiviji način (Marcato, 2021).

#### **4.1 Školski sportski programi**

Školski sportski programi imaju veliku važnost jer omogućuju širokoj populaciji djece pristup sportskim aktivnostima, promičući tako zdrav način života i razvoj motoričkih sposobnosti. Ciljevi ovih programa usmjereni su na razvijanje motoričkih vještina, učenje sportskih tehnika te poticanje redovitog tjelesnog vježbanja među djecom (Hraski i Hraski, 2010). Školski sportski programi obično obuhvaćaju različite discipline poput atletike, gimnastike, plivanja, nogometa, košarke i rukometa, pružajući djeci priliku da istraže različite sportove i pronađu one u kojima uživaju i u kojima se najbolje izražavaju (Poljak, 2016).

Inicijative poput „Dana sporta“ i „Vikenda u školskoj dvorani“ dodatno potiču djecu na sudjelovanje u sportskim aktivnostima te razvijaju pozitivan stav prema tjelesnim aktivnostima i sportu (Nacrt strategije, 2016). Kroz organizirane sportske programe u školama, djeca se potiču na timski rad, razvoj sportskog duha, unaprjeđenje vlastitih sposobnosti te stvaranje zdravih navika vezanih uz tjelesnu aktivnost. To sve doprinosi njihovom cjelokupnom razvoju i dobrobiti (Nacrt strategije, 2016).

#### **4.2 Lokalne i nacionalne inicijative**

Lokalne i nacionalne inicijative igraju značajnu ulogu u pružanju dodatnih mogućnosti djeci za bavljenje sportom izvan školskog konteksta, potičući ih na aktivnost i raznolikost. Primjeri takvih inicijativa uključuju sportske festivale, ljetne i zimske sportske kampove te univerzalne sportske škole koje nude djeci priliku da istraže različite sportove i steknu osnovne vještine važne za njihov napredak (Hraski i Hraski, 2010).

Univerzalna sportska igraonica i Male sportske škole omogućuju djeci već od najmlađih dobi sudjelovanje u različitim grupnim sportovima potičući razvoj motoričkih sposobnosti i socijalnih vještina (Marković i Imbrija, 2021). Edukativni programi za roditelje često su sastavni dio ovih inicijativa, pružajući im informacije o važnosti sporta za zdrav razvoj djece te ih osnažujući da podrže i potaknu sportske aktivnosti svoje djece (Gudelj Šimunović i sur., 2016). Kroz sudjelovanje u lokalnim i nacionalnim sportskim inicijativama, djeca imaju priliku

proširiti svoje sportske horizonte, izgrađivati temeljne vještine te uživati u pozitivnom okruženju koje promiče zdravlje, timski duh i društvenu interakciju (Marković i Imbrija, 2021).

### **4.3 Specijalizirani sportski klubovi**

Specijalizirani sportski klubovi pružaju djeci mogućnost posvećenog bavljenja određenim sportom, razvoja visokih razina vještina i postizanja napretka u specifičnim sportskim disciplinama. Kroz planirane i programirane treninge, pod vodstvom kvalificiranih trenera, djeca imaju priliku unaprijediti se u određenim sportskim područjima. Nogometni, gimnastički, plivački i borilački klubovi su samo neki od specijaliziranih sportskih klubova koji pružaju programe prilagođene različitim uzrastima i razinama sposobnosti djece (Tomažin, 2015).

Isti često sudjeluju u lokalnim i nacionalnim natjecanjima, pružajući djeci priliku da isprobaju svoje vještine i steknu iskustvo u natjecateljskom okruženju (Marković i Imbrija, 2021). Programi u specijaliziranim sportskim klubovima često su usmjereni na razvoj specifičnih tehničkih vještina i elemenata određenog sporta. Na primjer, u nogometnim klubovima djeca uče tehnike vođenja lopte, dodavanja i udarca, dok u gimnastičkim klubovima prate različite elemente na spravama (Kalish, 2000). Osim tehničkih aspekata, ovi programi također naglašavaju važnost tjelesne pripreme, pravilne prehrane te mentalne pripreme za postizanje sportskih uspjeha (Heimer i sur., 2006). Kroz sudjelovanje u specijaliziranim sportskim klubovima, djeca imaju priliku ne samo razviti svoje vještine već i stvoriti temelje za sportsku strast i uspjeh.

## 5. ZAKLJUČAK

Ovim radom se istražila važnost sporta u životu djece, analizirajući njegove brojne prednosti, različite vrste sportova prikladne za djecu, ulogu roditelja i trenera te važnost prevencije ozljeda. Kroz pregled literature i analizu primjera uspješnih programa, potvrđeno je da sport ima ključnu ulogu u promicanju fizičkog i psihosocijalnog zdravlja djece. Raznolikim sportskim programima, bilo da se radi o školskim aktivnostima, lokalnim inicijativama ili specijaliziranim klubovima, djeca stječu neprocjenjiva iskustva koja oblikuju njihov karakter i razvijaju njihovu povezanost sa zajednicom. Potičući razvoj fizičkih vještina, samopouzdanja, timskog rada i otpornosti.

Podrška roditelja i trenera presudna je u motivaciji djece i njihovom napretku u sportskim poduhvatima. Njihova uloga nadilazi samo tehničko podučavanje; oni su uzori i mentori koji oblikuju dječji odnos prema sportu i tjelesnoj aktivnosti općenito. Iako se u sportu mogu javiti rizici povezani s ozljedama, pravilna prevencija i rehabilitacija osiguravaju sigurno okruženje za dječje sportske aktivnosti.

Uspješni sportski programi i inicijative svjedoče o mogućnosti stvaranja pozitivnog i poticajnog okruženja za djecu u svijetu sporta. Kontinuirana podrška i sudjelovanje svih relevantnih osoba - roditelja, trenera, škola, sportskih klubova i zajednice - omogućuju da sport ostane ključna komponenta u oblikovanju i obrazovanju djece.

Ovaj rad je, osim potvrde važnosti sporta za djecu, istaknuo i potrebu za daljnjim istraživanjima specifičnih aspekata dječjeg bavljenja sportom. Buduća istraživanja mogla bi se usmjeriti na longitudinalne studije koje prate dugoročne učinke bavljenja sportom na dječji razvoj, kao i na istraživanja koja će se baviti specifičnim izazovima i preprekama s kojima se djeca i mladi susreću u sportu. Također, važno je istražiti kako različiti pristupi roditelja i trenera utječu na motivaciju, zadovoljstvo i dugoročno bavljenje sportom kod djece.

Kroz zajednički trud i predanost, može se osigurati da sport nastavi pružati dragocjena iskustva i pouke te poticati zdrav rast i razvoj djece u svim aspektima njihovih života.



## 6. LITERATURA

- Bajrić, C. (2023). *Uloga sporta u razvoju djeteta* (Završni rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:731097>
- Banković, M. (2023). *Sportske ozljede u djece i adolescenata* (Diplomski rad). Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet. Preuzeto s <https://repository.medri.uniri.hr/islandora/object/medri%3A7821/datastream/PDF/view>
- Bjelobradić, A. (2021). *Opće informacije o školskom sportu*. (Diplomski rad) . Dostupno na: <https://www.skolski-sport.hr/wpcontent/uploads/2017/09/Op%C4%87e-informacije-US%C5%A0.pdf>.
- Deglin, M. *Stilovi roditeljstva i njihov utjecaj na razvoj djeteta* (Završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://repositorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A440/datastream/PDF/view>
- Dragičević Alpeza, M. (2023). *Tjelesna neaktivnost djece rane i predškolske dobi* (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:429159>
- Foretić, N., i Bjelajac, S. (2009). Odnos roditelja prema sportu djece. *Školski vjesnik*, 58(2), 209-223.
- Genzić, J. (2022). Roditelj, najvažniji faktor za početak bavljenja sportom. Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu, 13 (1), 21-30. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/286692>
- Gudelj Šimunović, G., i sur. (2016). Višestrani sportski programi. *Kineziološki vjesnik*, 7(1), 13-24.
- Heimer, S., Misigoj-Duraković, M., i Medved, R. (2006). *Tjelesna aktivnost i zdravlje*. Zagreb: Grafos.
- Hraski, Z., i Hraski, M. (2010). Organizacija sportskih aktivnosti u vrtićima. *Školski vjesnik*, 51(1), 15-27.
- Jurjević, J. (2011). *Sport i kultura*. Zagreb: Matica hrvatska.
- Kalish, J. (2000). Sportski programi za djecu. *Školski vjesnik*, 51(1), 15-27.
- Kozlov, J. i Marić, Ž. (2015). Povezivanje redovnog i sportskog programa. *Dijete, vrtić, obitelj*, 20 (77/78), 13-18. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/169921>
- Kričkić, D. (2010). Povijest sporta grada Osijeka. *Essehist*, 2, 55-60.
- Marcato, K. (2021). *Vrste kinezioloških aktivnosti djece rane i predškolske dobi* (Doctoral dissertation, University of Pula. Faculty of Educational Sciences).

- Marković, L., i Imbrija, I. (2021). Sport u vrtićkoj dobi. U: *Zbornik radova*, 7(1), 13-24.
- Marković, M., Misirača, Ž., Savović, B., i Radenović, S. (2020). Young Athletes' Parents as Part of Sports Audience. *Pannoniana*, 4(1), 193-204.
- Milošević, K. (2018). *Utjecaj sporta na razvoj djece predškolske dobi*. Završni rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:461945>
- Nacrt strategije razvoja sporta (2016). Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta. Dostupno na: [https://mzos.hr/datoteke/strategija\\_razvoja\\_sporta.pdf](https://mzos.hr/datoteke/strategija_razvoja_sporta.pdf).
- Pensabene P., Gallochio E. (2011). Italy, The Villa del Casale of Piazza Armerina by Patrizio Pensabene and Enrico Gallochio
- Poljak, M. (2016). Školski sportski programi i njihova realizacija. Diplomski rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
- Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje
- Sindik, J. (2009). Kineziološki programi u dječjim vrtićima kao sredstvo očuvanja djetetova zdravlja i poticanja razvoja. *Medica Jadertina*, 39(1-2), 19-28.
- Tomažin, O. (2015). Gimnastika kao temeljna sportska aktivnost za djecu predškolske dobi. Diplomski rad. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.