

# Utjecaj sporta na razvoj djece predškolske dobi

---

Milošević, Keti

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:461945>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-18**



Repository / Repozitorij:

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**KETI MILOŠEVIĆ**

**UTJECAJ SPORTA NA RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

Pula, rujan, 2018.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**KETI MILOŠEVIĆ**

**UTJECAJ SPORTA NA RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Završni rad

**JMBAG:** ....., izvanredni student

**Studijski smjer:** Preddiplomski stručni studij predškolski odgoj

**Predmet:** Kineziološka metodika

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Znanstvena grana:** Kineziološka edukacija

**Mentor:** Izv. prof. dr. sc. Iva Blažević

Pula, rujan, 2018.



## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Keti Milošević, kandidatkinja za prvostupnicu predškolskog odgoja, ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica: \_\_\_\_\_

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine



**IZJAVA**  
**o korištenju autorskog djela**

Ja, Keti Milošević dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom „*Utjecaj sporta na razvoj djece predškolske dobi*“ koristi na način da gore navedeno autorsko djelo, kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu s Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, a radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, \_\_\_\_\_ (datum)

Potpis

---

# SADRŽAJ

1. UVOD:.....	1
2. VAŽNOST KRETANJA I UČENJA.....	3
3. POTREBNA PREDZNANJA ZA KVALITETNO UVOĐENJE DJETETA U SPORT.....	6
3.1. Psihofizičke osobine djeteta.....	7
3.1.1. <i>Fizičke i funkcionalne osobine djeteta</i> .....	8
3.1.2. <i>Emocionalni razvoj</i> .....	11
3.1.3. <i>Spoznajni razvoj</i> .....	11
3.2. Motivacija djeteta.....	12
3.3. Opasnosti tijekom prvog susreta sa sportom.....	13
3.4. Aktivnosti koje prethode izboru sporta.....	14
3.4.1. Motoričke igre djece predškolske dobi.....	15
4. PRAVILAN ODABIR SPORTA ZA DIJETE PREDŠKOLSKE DOBI.....	18
4.1. Spremnost djeteta na sport.....	18
4.2. Izbor sporta.....	18
5. UTJECAJ SPORTA NA RAZVOJNE OSOBINE DJETETA.....	23
5.1. Utjecaj sporta na motorički razvoj djeteta.....	23
5.2. Utjecaj sporta na emocionalni razvoj djeteta.....	25
5.3. Utjecaj sporta na kognitivni razvoj djeteta.....	27
6. ULOGA RODITELJA U SPORTSKIM AKTIVNOSTIMA DJETETA.....	30
7. ZAKLJUČAK.....	32
8. LITERATURA.....	33

## 1. UVOD

Rano djetinjstvo je idealno vrijeme za ostvarivanje temeljnih motoričkih vještina jer je to jedino vrijeme kada djeca grade osnovne motoričkih sposobnosti koje su temelj za učenje kompleksnijih struktura pokreta kasnije u životu (Pica, 2011). Motoričke sposobnosti ne dozrijevaju same od sebe (Pica, 2008).

Pica (2014) tako navodi da čak niti osnovne upravljačke tjelesne vještine poput identifikacije dijelova tijela, prostorna orijentacija i sposobnosti stajanja na znak stopa ne nastaju same od sebe u onoj mjeri u kojoj bismo mi voljeli da se razviju. Odrasle osobe trebaju ponuditi upute i osigurati prilike za djecu kako bi vježbala njihove rastuće vještine. Odgajatelji mogu naučiti djecu gdje su im zglobovi i ramena, kako funkcionira prostor neposredno pored njih (i što je sve moguće učiniti u tom prostoru), kako stati i krenuti te mnogo načina i mogućnosti kretanja. U suprotnom, mnogo djece će doći u osnovnu školu ne znajući mnogo o dijelovima svog tijela i svojim pokretnim mogućnostima, neće moći stati u vrstu bez da stanu preblizu osobe pored koje trebaju stajati i neće se znati propisno zaustaviti kada naiđu na prepreku. Takva djeca će imati manjak samopouzdanja u svoje sposobnosti da budu sudionici aktivnih igara za razliku od druge djece. Osjećat će se nespretno i inferiorno, a postoji velika mogućnost da će odbijati fizičku aktivnost kako bi izbjegli osjećaj poniženja. Postoji mogućnost da će odrasti u uvjerenju kako su nekoordinirani i ne mogu bacati loptu, plesati ili biti dio ikakve fizičke aktivnosti.

Strickland (2009) naglašava kako odgajatelji mogu pomoći djeci ostvariti napredak u ostvarivanju osnovnih motoričkih vještina, razviti zdrave sportske navike kako bi nastavili uživati u prirodjenim oblicima kretanja kroz razvojno prihvatljivi kurikulum koji je dio svakodnevice. Djeca koja se dobro osjećaju u svezi svojih motoričkih sposobnosti i imaju bolji uvid o samima sebi (Pica, 2011).

Gruber (1985) govori kako vođena igra i tjelesni odgoj pridonose razvoju samopouzdanja i mogu biti osnovni kriterij za odredbu budućeg ponašanja. Drugim riječima, djeca koja imaju razvijenu svijest o svojim motoričkim sposobnostima i dobro se osjećaju čineći ih, imaju veće šanse ostati aktivna tijekom cijelog života (Pica, 2011). Sport je vrlo važan faktor u razvoju svakog djeteta i kao takav utječe na sva područja djetetovog razvoja. Njemu prethode motoričke igre koje su zaslužne za upoznavanje

djeteta sa sportom i svim faktorima koje on donosi sa sobom, uključujući razvijanje motoričkih i kognitivnih sposobnosti te emocionalnih i socijalnih osobina. Upoznavanje djeteta sa sportom treba biti u skladu s djetetovim razvojem, pa u skladu s time osoba zadužena za to, mora imati prethodna znanja i vještine te odabrane načine kako će djetetu pristupiti i kako će sport predstaviti prvenstveno kao izvor zabave i užitka. Krajnji cilj sporta svakako treba biti poboljšanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti djeteta, ali i emocionalnih i socijalnih osobina budući da one čine važnu sastavnicu u životu svakog pojedinca.



*Slika 1. Provlačenje kroz obruč*

(Izvor: [www.mamatataja.hr](http://www.mamatataja.hr), preuzeto: 4.9.2018)



## 2. VAŽNOST KRETANJA I UČENJA

Pica (2008) naglašava kako je najvažnija stvar koju jedan odgajatelj može učiniti za dijete je dati mu dovoljno vremena, prostora i prilika za kretanje. Također, po njegovom mišljenju, važno je pažljivo promatrati dijete. Često je vjerovanje kako djeca automatski razvijaju motorička znanja i dovode ih do savršenstva. Ta znanja uključuju trčanje, skakanje i bacanje. To je prirodni proces koji se odražava kroz fizičko i kognitivno sazrijevanje, ali taj proces se odnosi na svladavanje znanja koja su primarna tj. znanja koje je dijete sposobno izvesti na početničkoj razini. Dojenče se samo okreće i radozno gleda oko sebe, u jednom trenutku počne puzati i nedugo nakon toga diže se na noge i pridržava rukama za predmete u okolini. Oko djetetovog prvog rođendana javljaju se i prvi koraci, te nakon toga trčanje. Sazrijevanje pridonosi samo jednom aspektu razvoja motoričkih znanja, te već u dobi od jedne godine dijete može izražavati simptome nesavladanih znanja krupne motorike poput hodanja ili trčanja. To uključuje djecu koja još nisu savladala pokrete oprečnosti desne ruke i lijeve noge, lijeve ruke i desne noge, djecu čiji najmanji prstići na stopalima se odižu od zemlje dok hodaju i djecu čija stopala zadiru prema unutra tijekom hodanja. Kompetentno dijete će se rado nastaviti kretati i uključivati se u plesanje, preskakanje užeta ili ljuljati se i visjeti s opreme koja je dio dječjeg igrališta.



*Slika 2. Ples djece*

(Izvor) : [www.cvrčak.hr](http://www.cvrčak.hr), preuzeto 4.9.2018

Pulkkinen (2008) tumači kako uz nasljeđe koje dijete donosi sa sobom i okruženja u kojima odrasta, razvoj svakog pojedinog djeteta ovisi i o njegovim vlastitim motivima i potrebama. Već i vrlo malo dijete ima svoju motivaciju, unutarnji poriv za razvojem. Ono nastoji biti što samostalnije u onome u čemu nešto zna i može. Dijete želi koristiti i usavršavati novostečenu vještinu. To jača njegovo samopouzdanje zato što dijete shvaća: postoji nešto što i ja mogu.

Prema Findaku i Deliji (2001) igra je u predškolskoj dobi osnovna aktivnost djeteta te utječe na razvoj antropoloških obilježja, usvajanje motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih dostignuća, stjecanje životnih i radnih navika.



Slika 3. Igra „Ringe, ringe raja“

(Izvor: [www.vrtic-spansko.zagreb.hr](http://www.vrtic-spansko.zagreb.hr), preuzeto: 4.9.2019)

Dijete u igri ima osjećaj slobode te je maksimalno tjelesno i emocionalno angažirano. Djeci vrtićke dobi najvažnije je omogućiti upravo slobodnu, aktivnu igru koja će poticati razvoj bazičnih sposobnosti i vještina, odnosno svladavanje i nadgradnju motoričkih

struktura prirodnih oblika kretanja poput trčanja, skakanja, puzanja... (Findak i Delija, 2001), kao i igre s loptom koja je jedna od najdražih dječjih igračaka u toj dobi.

Neke od pokretnih igara koje djeca vrtićke dobi vole su:

- Ribar i ribice
- Ide maca oko tebe
- Ringe, ringe raja
- Dan, noć
- Podmornice, avioni i druge igre zabavnog karaktera.

Ozračje u kojem se igra provodi treba biti ugodno i poticajno za sve sudionike u igri. Takva atmosfera će potaknuti i motivirati svu djecu za sudjelovanje u igri što će rezultirati maksimalnim angažmanom, osjetom zadovoljstva i uživanja u igri.

### 3. POTREBNA PREDZNANJA ZA KVALITETNO UVOĐENJE DJETETA U SPORT

Djeca predškolske dobi posebno su osjetljiva na vanjske podražaje okoline i njezin motivacijski ili demotivacijski učinak na djetetovo unutarnje stanje. Prema Sindik (2008) preuranjeno i silovito ulaženje u svijet sporta za dijete može biti traumatizirajuće iskustvo i vrlo brzo prouzročiti negativni efekt pa tako dijete s kojim se neprimjereno postupa ili se od njega očekuje previše za njegovu dob može vršiti veliki otpor prema fizičkoj aktivnosti tijekom cijelog života nakon takvog iskustva. Kako bi se dijete pravilno poticalo u ostvarenju njegovih tjelesnih, socijalnih i mentalnih potreba i želja važno je unaprijed znati pojedine elemente koji sačinjavaju cjelokupnu sliku djeteta. Bez poznavanja psihofizičkih osobina djeteta, ne možemo procijeniti koji sport i u kojoj mjeri je primjeren kojem djetetu a isto tako ne možemo očekivati vrhunske rezultate od djeteta koje razvojno još nije primjereno tim zadacima.



*Slika 4.* Individualni sport u ranoj dobi

(Izvor: <https://wehearyou.acecqa.gov.au/author/acecqa/page/19/>. preuzeto: 5.9.2018.)

### 3.1. PSIHOFIZIČKE OSOBINE DJETETA

Starc i suradnici (2004) govore da je poznavanje dječjeg razvoja (motoričkog, spoznajnog, socio-emocionalnog i dr.) temelj dječje psihologije. Istraživači dječjeg razvoja upućuju nas koliko je važan redosljed razvojnih stadija, ali i da svako dijete daje individualni pečat određenom razdoblju. Nadalje, istraživanja su tijekom 20. stoljeća dovela do spoznaje da razvoj nije pravocrtan. Starc i suradnici (2004) nadalje naglašavaju da svaki razvojni stadij nosi promjene u oba smjera; napredak u jednom području prati zastoj u nekom drugom području. Kako dijete sazrijeva, izmjenjuju se sekvence pojedinih stadija: razdoblja ravnoteže zamjenjuju neravnoteže, pa razdoblja zaokruživanja, suprotnosti, povlačenja, ekspanzije. Znamo da se kroz dječji razvoj prelamaju nasljedni (biološki, genetski) i okolinski (učenje, odgoj) utjecaji, da ovisi o razvoju neuroloških struktura (mozak, živci), da je razvoj dinamičan proces, da se zbiva u socijalnom kontekstu i da je fleksibilan.

Ivanković (1988) govori kako bi kroz igru trebalo poticati sadržaje koji provociraju dinamičan rad mišića jer on povoljno djeluje na razvoj koštano-mišićnog tkiva.

Sindik (2008) naglašava kako zbog ograničenja svoje dobi malo dijete neće moći razumjeti što se od njega traži dok „se igra“ nekog sporta. Zbog fizioloških i motoričkih ograničenja neće moći izvesti određene radnje jer za to neće imati snage ili spretnosti, a s emocionalne strane neće moći prihvatiti činjenicu da je u nečemu izgubilo. Autor također napominje kako su važna i socijalna ograničenja zbog kojih dijete neće biti sposobno dogovoriti se sa suigračima o zajedničkom pristupu. Kako je prethodno navedeno, za svaku osobinu postoje kritična razdoblja kad se ona intenzivnije razvija i potrebno ih je poznavati. Veliku ulogu igra i razvojna dob djeteta, koja ne mora odgovarati kronološkoj dobi djeteta pa je često pojedinac u nečem „napredan“, dok u drugim osobinama „kaska za drugima“.

Sindik (2008) navodi da je, osim o razvojnoj dobi, potrebno voditi računa i o interesima, potencijalima, mogućnostima te osobinama djece prilikom odabira sporta kojim će se baviti. Neki su sportovi tako izrazito teški i zahtjevni, što zbog velikog broja pravila ili stoga što su to momčadski sportovi što iziskuje dogovor i suradnju sve djece uključene u isti. Stoga, smatra Sindik (2008) da nije rješenje odabrati sport samo po kriteriju da ga dijete voli, ako u njemu ne može biti dovoljno uspješno. No bitno je razlučiti što je to što kod djeteta izaziva privlačnost prema određenom sportu te na temelju toga zajednički izabrati najbolje rješenje.



*Slika 5. Igra s preprekama*

(Izvor. <https://wehearyou.acecqa.gov.au/author/acecqa/page/19/>., preuzeto: 5.9.2018)

### **3.1.1. FIZIČKE I FUNKCIONALNE OSOBINE DJETETA**

Findak (2001) navodi da je prirodan biološki razvoj djeteta stalan proces koji se odvija po svojim zakonitostima, iako se pojedini anatomske, fiziološke, kognitivne i motoričke dijelovi razvijaju posebnim tempom i dosežu svoju punu zrelost u različito vrijeme. Rast zdravog djeteta savršeno je programiran, biološki reguliran i usmjeren. U kojoj će se mjeri u radu sa djecom predškolske dobi ostvariti plan i program tjelesne i zdravstvene kulture i koliko će tjelesna vježba imati utjecaja na djecu ovisi o više činitelja, među kojima značajno mjesto pripada osposobljenosti odgojitelja. Nezaobilazna i nezanemariva je i činjenica da se u djetetovu rastu pojavljuju i izmjenjuju faze ubrzanog rasta i usporenog rasta. S obzirom na razdoblja ubrzanog i usporenog rasta razlikujemo faze:

- od rođenja do 6. godine
- od 6. do 10. godine - djevojčice
- PRVA FAZA UBRZANOG RASTA

- 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

U fazi ubrzanog rasta usavršavaju se organi za kretanje, disanje, krvotok a to pozitivno utječe na motoričke i funkcionalne sposobnosti. Dakle, rast i razvoj djeteta predškolske dobi intenzivan je u tolikoj mjeri da se mijenjaju dimenzije pojedinih dijelova tijela što ima za posljedicu mijenjanje vanjskog izgleda (glava, trup i ekstremiteti). (Findak i Delija, 2001)

Od odgojitelja se očekuje da prati i provjerava rast i razvoj djeteta, što se čini redovitim antropološkim mjerenjima koja se u predškolskim ustanovama u pravilu provode na početku i pri kraju pedagoške godine te se potom, kroz tjelesnu aktivnost djeteta, uočava odstupanja od redovnog stanja i prema potrebi i u granicama ovlaštenja reagira na ta stanja.

Sindik (2008) opisuje kostur djeteta i govori da se razlikuje od kostura odrasla čovjeka prema obliku i pristupnošću rasta pojedinih kostiju te stupnjem okoštavanja. Prvih mjeseci dijete nema uopće kostiju u zapešću. Poduval (2015) govori da su kosti u djeteta mnogo elastičnije nego u odrasle osobe. Dva su bitna uvjeta: elastičnost i plastičnost. Kosti u djece omogućuju veći stupanj deformacije prije nego što će se slomiti. S vremena na vrijeme, kost se može deformirati, ali ne i slomiti, pa se to stanje često opisuje kao plastična deformacija. Kako do plastičnih deformacija ne bi došlo Sindik (2008) naglašava kako dijete ne smije biti izloženo nošenju teških tereta, ali ni dugotrajnom plivanju ili trčanju te općenito ne smije biti podložno velikim stresorima za tijelo. Uvijek mu treba omogućiti kratke pauze za odmor i regeneraciju. Sindik (2008) konstatira kako je rast i razvoj kostiju povezan s radom mišića, koji znatno stimuliraju njihov razvoj. Snaga djece znatno je manja od snage odraslih, a mišići se brže umaraju. Najprije se razvijaju mišići većih mišićnih skupina, a nakon toga manjih. Vježbe koje zahtijevaju statički napor mnogo brže zamaraju djecu zbog trajnog napora pojedinih skupina mišića. Vježbe djece trebaju imati osobine dinamičkog rada mišića koje pospješuju valjan razvitak kostiju i mišića zbog toga što se dinamičkim radom manje zamara dijete i jer se mišići brže opskrbljuju krvlju, a time se i istrošene tvari brže odnose iz organizma. Koža je organ kroz koju djeca više dišu nego odrasli budući

da je djetetovo tijelo većim volumenom pokriveno kožom stoga je bitno da je što čišća i u neposrednom dodiru zraka.



Slika 6. Preskakanje vijače



### **3.1.2. EMOCIONALNI RAZVOJ**

Emocionalni razvoj djeteta započinje onog trenutka kada se dijete rodi. Ono se od tada privikava na svijet koji ga okružuje i ljude koji se nalaze u njegovoj blizini. Počevši od bliske povezanosti s majkom, odnosno privrženosti, dijete ulazi u odnose s drugim ljudima. Upravo je taj prvi kontakt od velike važnosti jer on određuje njegov stav prema sebi i prema drugima. Dijete teži prema toplim i sigurnim odnosima u kojima će se moći slobodno izraziti, te da će samim time biti prihvaćeno. Dijete zapravo tokom emocionalnog razvoja spoznaje sebe i svoje mogućnosti. Prema Starcu i suradnicima (2004) spoznavanjem sebe dijete dolazi do samopoštovanja koje ima važnu ulogu u njegovom daljnjem razvoju. Isto tako, samospoznajom će lakše ući u interakcije s drugima, pa samim time dolazi i do pojave empatije. Njome se dijete poistovjećuje s drugima i na taj način stvara odnose sa okolinom. Sazrijevanjem, djeca su sposobnija razumjeti suradničku igru i odnose između suigrača. Dobar odgajatelj ili sportski trener treba prepoznati važnost socijalnog i mentalnog razvoja unutar samog sporta pa sukladno tome treba birati igre koje su orijentirane na suradničke odnose, kooperativne vještine i pravednu igru te to koristiti kao temelj svake aktivnosti.

### **3.1.3. SPOZNAJNI RAZVOJ**

Razvitak sportskih vještina kod djeteta nije lak zadatak. On zahtjeva poznavanje djetetovih načina na koje uči, kako obraćaju pozornost i na što, kako pamte i kako donose odluke. Sindik (2012) navodi da su misaoni procesi na složen način povezani s motoričkim vještinama pa motorička aktivnost svakako potiče spoznajni razvoj u djetinjstvu, pogotovo u prvih šest godina života. Prva iskustva o vanjskom svijetu djeca zapravo stječu prvenstveno kretanjem. Zato se najbolji efekt pozitivnog utjecaja tjelesnog kretanja na spoznajni razvoj može postići u prve dvije ili tri godine djetetova života. U toj dobi djetetu treba omogućiti slobodno kretanje: hodanje, provlačenje, skakanje, trčanje, puzanje, preskakivanje (Sindik 2012). Nakon savladavanja tih početnih, osnovnih oblika kretanja, razvojem motorike i spoznajnim sazrijevanjem djeca će polako početi savladavati i naprednije oblike kretanja.

### 3.2. MOTIVACIJA DJETETA

Sindik (2008) govori da je najvažnije u ostvarenju poželjnih učinaka sporta na djetetovo zdravlje i razvoj sam kontinuitet bavljenja sportom. Dijete može i smije mijenjati interese, ali je bitno da posve ne odustane od bavljenja sportom.

Goldberg (2016) naglašava kako je važno pomoći djetetu da sport vidi kao izvor zabave, a ne posla. Znanstveno je dokazano da što više zabave sportaš ima, lakše će i bolje izvesti određene radnje koje se od njega traže. Zabava mora biti prisutna tijekom cjelokupne izloženosti sportu. Kada se dijete prestane zabavljati i kada vježba postane samo vježba kako bi se ostvario najbolji rezultat, ono vrlo brzo postiže efekt „izgaranja“ i njegove performanse podliježu repetitiji i konstantnim problemima u izvođenju prethodno dobro savladanih tehnika.

Goldberg (2016) također naglašava kako je važno graditi samopouzdanje djeteta u svakoj fazi sporta. Atlete i sportaši svih uzrasta i fizičkih sposobnosti imaju tendenciju izvođenja radnji u skladu s unutarnjim osjećanjima. Kada interakcije između odgajatelja ili roditelja s djetetom imaju efekt dizanja djetetovog samopouzdanja i ono će samo u daljnjem razvoju moći kontrolirati to samopouzdanje, tj. graditi će ga na temelju učinjenoga i viđenoga. To nipošto ne znači da dijete treba mnogo hvaliti onda kada je njegova izvedba veoma loša, ali treba pokazati razumijevanje i ponuditi daljnja rješenja za određeni problem s kojim se dijete suočava. Empatija je ključna, ona određuje stav koji će dijete imati o sportu, ali i o okolini, pa i samome sebi.

Djetetovo samopoštovanje u početku je oblikovano od strane roditelja. Verbalne i neverbalne reakcije, pohvale i kritike, osmjesi i ostali izrazi lica te zagrljaji pomažu utjecati na djetetovu razinu samostalnosti i osjećaj postignuća. Kada se djeca susretnu s pozitivnim reakcijama i pohvalama oni razvijaju visoku dozu samopoštovanja.

Goldberg (2016) također spominje i negativne efekte uspoređivanja djeteta s drugom djecom ili odraslim ličnostima. Roditelji i odgajatelji koji svoj praktični pristup utemeljuju na podršci ne pribjegavaju metodama uspoređivanja s uspješnijim vršnjacima ili vrhunskim sportašima. Uspoređivanja su beskorisna, netočna i destruktivna. Autor također daje primjer dva dječaka od dvanaest godina. Jedan dječak izvodi vježbe kao da ima šesnaest godina, dok drugi zaostaje u motoričkom razvoju i izvodi određene vježbe kao da ima devet godina. Uspoređivanja u izvedbi kod djece s zakašnjelim razvojem mogu imati pogubne posljedice i naposljetku visoki rizik od potpunog odustajanja bavljenjem sportom. Jedina pozitivna stvar koju uspoređivanje nudi je

model preko kojega dijete može bolje naučiti ili razumjeti određenu tehniku. Dijete koje je svladalo tehniku može biti uzor drugome kako bolje i brže svladati zadatak, ali dijete koje iz modela uči svakako treba ostati u svojim okvirima i mogućnostima bez pritiska za ostvarenjem istog sadržaja.

### 3.3. OPASNOSTI TIJEKOM PRVOG SUSRETA SA SPORTOM

Sindik (2008) spominje opasnosti tijekom prvog susreta sa sportom kod djece, a kojih roditelji, odgajatelji i sportski treneri moraju biti svjesni tijekom rada s djecom. Spominje natjecanje kao dilemu i koje je evolucijski prirodno djetetu, ali isto tako u prevelikim količinama može vrlo negativno utjecati na emocionalni i socijalni status djeteta. Djecu nije poželjno uključivati u složene i polistrukturalne kineziološke aktivnosti (po elementima koje treba savladati složene, ili pak timske sportove, gdje je nužna suradnja većeg broja pojedinaca, s različitim ulogama), jer je vjerojatnije da će u takvim aktivnostima djeca doživjeti neuspjeh, ako prethodno nisu adekvatno educirana. Odgovarajuća edukacija djece svodi se najčešće na sustavno „pojednostavljenje“ motoričkih i informatičkih komponenti kineziološke aktivnosti, koju provodi educirani stručnjak u primjerenom programu namijenjenom predškolskoj djeci, kao što je npr. slučaj u sportskim igraonicama.



*Slika 7. Sadržaji jedne sportske igraonice*

(Izvor: <https://www.google.hr/search?q=sportska+igraonica.hr>, preuzeto 5.9.2018.)

Natjecanje je primjereno u malim i kontroliranim dozama kada se može iskoristiti kao poučavanje kako su uspjeh i neuspjeh nužne posljedice svakog natjecanja ili „uspoređivanja snaga“, i da je važno truditi se, a ne samo pobijediti ili izgubiti. Te lekcije primjerene su cjeloživotnom obrazovanju pojedinca jer sport zasigurno nije jedina prilika gdje dijete ima prilike pobijediti ili izgubiti u svojim nastojanjima.

### 3.4. AKTIVNOSTI KOJE PRETHODE IZBORU SPORTA

Prema Sindiku (2008) tijekom djetetova razvoja sport s pravilima u mlađoj dobi komplicirana je i zahtjevna stvar za dijete koje u toku svog normalnog razvoja još nema određene motoričke, kognitivne ili emocionalne vještine. Čak i odrasli ljudi vrlo često imaju problema sa svladavanjem temeljnih pravila određenoj sporta te s raščlanjivanjem pojedinih dijelova koje trebaju uvježbati u svrhu daljnjeg napredovanja. Djetetu mlađe predškolske dobi, ali i onom starijem, prije odabira svakog sporta treba ponuditi različite tjelesne aktivnosti koje više naginju slobodnoj igri nego igri s pravilima kojih se dijete treba pridržavati, a takve tjelesne aktivnosti mogu biti plesne igre, vožnja bicikla, pješaćenje na različitim terenima, ravnici, uzbrdici i nizbrdici te plivanje u bazenu, otvorenom ili zatvorenom.



Slika 8. Vožnja bicikle

(Izvor: [www.roditeljstvo.net](http://www.roditeljstvo.net), preuzeto 6.9.2018.)

### **3.4.1. MOTORIČKE IGRE DJECE PREDŠKOLSKE DOBI**

Findak i Delija (2001) govore kako je igra u predškolskoj dobi osnovna aktivnost djeteta jer ispunjava većinu njegovog vremena. Na igru djeteta treba gledati kao na jednu od njegovih temeljnih potreba i ona ne smije biti nagrada ili kazna koja ovisi o poslušnosti djeteta, niti se na igru treba gledati samo kao na zabavu i razonodu. Igra utječe na razvoj antropoloških obilježja, usvajanje motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih dostignuća, stjecanje životnih i radnih navika. Dijete tijekom igre ima osjećaj slobode te je maksimalno tjelesno i emocionalno angažirano. Tijekom igre se također povećava rad svih organa i organskih funkcija pa je njena uloga u rastu i razvoju djece iznimno bitna. Za dijete predškolske dobi igra predstavlja i osnovni oblik učenja. Bošnjak (2004) navodi da organizirane natjecateljske sportske aktivnosti ne bi trebalo prakticirati prije osme ili desete godine života djeteta jer je djeci te životne dobi koja su mlađa od osam godina, puno važnije omogućiti slobodnu, aktivnu igru koja će poticati razvoj bazičnih sposobnosti i vještina, odnosno svladavanje i nadogradnju motoričkih struktura prirodnih oblika kretanja poput trčanja, skakanja, puzanja i drugih. Ovi stavovi autora govore o sportu kao organiziranoj disciplini obavijenom pravilima, neprimjerenom za dob predškolskog djeteta. Bolji pristupi i načini dječjem motoričkom razvoju su svakako motoričke igre u kojima dijete može sudjelovati, a da imaju sportski karakter.

Sindik (2008) odlično objašnjava termin sporta pa tako navodi da sport može biti shvaćen na dva različita načina, a to su vrhunski sport i onaj koji je više utemeljen na rekreativnoj prirodi. Vrhunski sport je prepun odricanja koje kod predškolskoj djeteta, ako je neprimjerenom motivirano, može izazvati velike količine frustracije i zastoje u socijalnom i emocionalnom razvoju ili narušavati njihov prirodan tijek. Granica između rekreativnog i vrhunskog sporta vrlo brzo može biti izbrisana i često može doći do toga da roditelji svoje aspiracije prenose na dijete u negativnom obliku. Zato se ne preporuča opredjeljenje za bilo koji sport na vrhunskoj razini, te rekreativni sport treba biti građen polako i sustavno pomoću motoričkih igara te uz njihovu asistenciju prerasti u praćenje i razumijevanje pravila pojedinog sporta koje dijete odabere.



*Slika 9. Dječja igra potezanja konopa*  
(Izvor: [www.emedimurje.net](http://www.emedimurje.net), preuzeto 6.9.2018.)

Lorger i Prskalo (2010) govore da bi motoričke igre djece predškolske dobi trebale svojim sadržajem poticati razvoj osnovnih motoričkih sposobnosti djeteta, a njihov cilj bi trebao biti usmjerenje na poticanje brzine, koordinacije, skočnosti, fleksibilnosti i jakosti djece. Sadržaje tih motoričkih igara trebalo bi „vezati“ uz elemente različitih sportskih igara (nogomet, rukomet, košarka...) koje su popularne kod djece i primjerene njihovoj dobi. Struktura takvih gibanja treba biti primjerena predškolskoj dobi djece kako bi se naglasila njihova uloga u razvoju motorike ruku i nogu, odnosno koordinacije u pokretu s različitim pomagalima tijekom igre. Sami sadržaji motoričkih igara trebaju biti različiti i potencirati različita motorička iskustva djece. Atmosfera u svim igrama treba biti motivirajuća, živa i ugodna djeci kako bi ih uz motoričke igre „vezala“ ugodna i poticajna sjećanja. Zadovoljstvo i uživanje djeteta su prioriteti svake motoričke igre, a slijeđenje pravila i pravilno ovladavanje tehnikom dolaze tek kao sekundarna važnost.



*Slika 10.* Nogometna igra  
(Izvor: [www.vrtici.hr](http://www.vrtici.hr), preuzeto 5.9.2018.)

## **4. PRAVILAN ODABIR SPORTA ZA DIJETE PREDŠKOLSKE DOBI**

### **4.1. SPREMNOST DJETETA NA SPORT**

Stanford Children's Health je organizacija koja skreće pozornost na spremnost djeteta na sport. Prije ulaska u organizirane sportske aktivnosti svako dijete treba biti spremno na to, a spremnost ovisi o više faktora. Prvi faktor je fizička zrelost. Budući da različiti sportovi zahtijevaju različite fizičke osobine važno je kod djeteta prepoznati da li ono posjeduje snagu, visinu, fleksibilnost, izdržljivost ili druge osobine koje su potrebne za odabrani sport. Emocionalna zrelost druga je osobina potrebna za uključenje djeteta u sport, a uključuje mentalnu zrelost koja treba biti prisutna tijekom odabira sporta. Treninzi, timski rad, pritisak, fizički i mentalni stres, kontrola i natjecanje s drugima trebaju visoke doze mentalne i emocionalne zrelosti za što dijete u predškolskoj dobi vrlo često nije spremno iako se možda može doimati kao da je. Stanford Children's Health organizacija govori i o liječničkom pregledu kao važnoj sastavnici koja mora biti provjerena prije ulaska u bilo kakvu zahtjevniju fizičku aktivnost. Kronične bolesti mogu biti izazov za odabrani sport, a u težim slučajevima mogu predstavljati i rizik za dijete. Liječnička kontrola je nužna prije strukturirane sportske aktivnosti.

### **4.2. IZBOR SPORTA**

Sindik (2008) naglašava kako je izabrati prikladan sport za dijete važan i težak zadatak za roditelja, odgojitelja ili učitelja jer ne postoje sigurni pokazatelji na temelju kojih se može prepoznati talentiranost djeteta za određeni sport. Situacija je još složenija kad se treba pomiriti osobine koje dijete ima i talent za određeni sport.

Izbor sporta za pojedino dijete ovisi o mnogo faktora, a oni uključuju: godine, osobni interes, temperament i fizičke osobine djeteta.

Godine su ponekad ključne u izboru sporta za dijete ponajviše zbog činjenice da djeca između 6 i 9 godina imaju samo osnovne motoričke vještine i samo neke kompleksnijeg tipa. Timski rad i praćenje uputa mogu biti previše za dijete u tom rasponu godina.



Starija i odraslija djeca imaju jače razvijene motoričke vještine i mogu podnijeti i shvatiti strategije, natjecanja i pritisak. To dakako ne bi trebalo sprječavati sportske trenere, odgajatelje, učitelje ili roditelje da upoznaju predškolsko dijete s novim sportovima budući da se svaki sport može pojednostaviti i od njega stvoriti mnoštvo manjih cjelina koje svojim učinkom mogu doprinijeti rastu i razvoju djeteta.

Osobni interes djeteta velika je stavka kojom se treba voditi pri izboru sporta za dijete, budući da je ona dio intrinzične motivacije djeteta i treba biti prisutna. Znatželja i entuzijazam za određenim sportom mogu biti odlični motivatori za daljnje ustrajanje u odabranom sportu pa treba pravilno i pravovremeno primjećivati određene znakove koji ukazuju na djetetovu privrženost određenom sportu. Djeca koja imaju izraženi talent za jedan ili više sportova možda neće pokazivati osobni interes za bavljenje istima, već će htjeti participirati u više različitih sportova i mijenjati ih dok ne pronađu onaj koji im odgovara. Također, djeca koja pokazuju određeni talent i zanimanje za pojedini sport možda neće biti dovoljno socijalno adaptirana za sve što taj sport donosi, pa ekipni sportovi (ma koliko dijete bilo dobro u njima) neće odgovarati njihovoj osobnosti, a neslaganja s timom mogu doprinijeti negativnom efektu njihovog sveukupnog mišljenja o sportu.

Prema Sindiku (2008) postoji nekoliko načina na koje dijete može odabrati pojedini sport: samostalno (dijete odabire sport zato što su ga odabrali njegovi prijatelji ili gledajući televiziju te čitajući novine ili časopise), roditelj djetetu odabire sport (zato što se roditelju sviđa taj sport ili se nekada i sam bavio s tim sportom), zajednički izbor roditelja i djeteta (ovisno o mogućnostima djeteta, dogovorom djeteta i roditelja), provjerom djetetovih sposobnosti (vršenje selekcija po osnovnim školama i vrtićima koje provode neki sportski klubovi). Svaki od načina kojim se izabire sport pravilni su ako se time ne oštećuje djetetov izbor. Čak i kod roditeljevog apela na određeni sport može se dogoditi pozitivna promjena budući da nekoj djeci nedostaje određena doza samomotivacije. Uključenost u izbor sporta koji je odabrao roditelj može biti prekretnica za samostalni izbor i izmjenu u drugi sport koji je odabralo dijete na temelju pozitivnih učinaka koje je prvi sport imalo na njega, ali možda nije u potpunosti odgovarao djetetu. Sindik (2008) također naglašava da za pravilan izbor sporta treba provesti testiranje djetetovih sposobnosti koje je pogodno za utvrđivanje njegovih općih predispozicija s naglaskom na motoričke sposobnosti koje su važne za uspjeh u pojedinom sportu. Pri izboru sporta najvažnija je razvijenost motoričkih sposobnosti kao što su koordinacija, preciznost, ravnoteža, brzina i fleksibilnost. Snaga i izdržljivost manje su značajne pri

izboru nekakve sportske aktivnosti jer se na njih može bitno utjecati tijekom trenažnog procesa. U nekim sportovima, rezultati više ovise o dobroj tehnici (motoričke sposobnosti i uvježbane vještine), a u drugim o funkcionalnim sposobnostima (izdržljivost) ili o morfološkim osobinama (visina, težina i drugo).

Koordinacija je prema Sindiku (2008) sposobnost izvođenja složenih pokreta (usklađivanje pokreta u vremenu i prostoru) i važna je za sve sportske grane. Na nju se može utjecati vježbom u ranijoj životnoj dobi pa je zato njezino razvijanje pogodno za dijete u predškolskoj dobi jer što se ranije počne razvijati, to su prednosti jače i bolje za daljnji razvitak u odabranim sportovima. Tu se naglašava rad odgajatelja, učitelja ili sportskih trenera s djecom te pravilno poučavanje djece na prostor oko njih i procjenu veličine tog prostora kod npr. stajanja u vrsti. Djeca koja ne znaju pravilno procijeniti prostor oko sebe, ali i drugoga imati će problema sa stajanjem u vrsti, ulazeći u tuđi prostor i tako narušavajući ravnotežu između sudionika u tjelesnoj vježbi. Koordinacija je usko vezana uz preciznost, a ona se odnosi na sposobnost točnog izvođenja nekih motoričkih zadataka. Uglavnom je urođena, ali se može popraviti vježbanjem te je također treba odmalena razvijati. Brzina je sposobnost izvođenja brzih i čestih pokreta uz konstantno opterećenje u najkraćem vremenu (na koje ne smije utjecati umor). To je uglavnom urođena sposobnost na koju je potrebno utjecati od rane mladosti (ako je cilj održati ju ili ju donekle poboljšati). Ona svoj maksimum dostiže između 20. i 22. godine života. Između brzine i snage postoji proporcionalan odnos koji se uglavnom svodi na to da su snažniji ljudi i brži ljudi. Snaga povezana s brzinom zove se „eksplozivna snaga“ i osobito je važna kod pojedinih sportova poput sprintanja u atletici, ali i u sportovima s loptom. Fleksibilnost je sposobnost dobre pokretljivosti zglobova i kralježnice. Naziva se još i gibljivost, a iako je urođena, treba je od malena razvijati i održavati. Neka su djeca prirodno fleksibilna, ali zanemarivanjem treninga koji održava ili pospješuje fleksibilnost i lošim pristupom u treningu snage, može se bitno smanjiti. Ravnoteža je odnos dvaju ili više sila koje se, djelujući na neko tijelo, međusobno poništavaju pa ne uzrokuju nikakve promjene stanja, odnosno, to je sposobnost organizma da uspostavi i zadrži ravnotežni položaj tijela. Postoje dvije vrste ravnoteže i obje se definiraju i razvijaju drugačije. Statička ravnoteža definirana je zadacima u kojima treba statičkim naprezanjem savladati vanjske sile zadržavajući zadani položaj, u stanju mirovanja. Najbolji primjer za to je vježba „vage“ gdje dijete staje na jednu nogu, drugu visoko podižući u zrak i pružajući ruke ispred sebe. Cilj ove vježbe je zadržati ravnotežu u tom položaju bez pomicanja ili spuštanja one noge koja

je u zraku na pod. Dinamička ravnoteža definirana je zadacima u kojima se u tijeku kretanja savladavaju sile što remete održavanje ravnotežnog položaja, a najbolje se opisuje uz vježbu hodanja po gredi.



*Slika 11. Početne vježbe hodanja po gredi*  
(Izvor; [www.klokanica.net](http://www.klokanica.net), preuzeto: 6.9.2018.)

Greda je svojim izgledom i namjenom veoma uzak prostor na visini, pa kretanjem po njoj da bi se stiglo s jedne strane na drugu, valja održavati ravnotežu između čitavog tijela cijelim putem od jedne strane na drugu. Snaga je sposobnost svladavanja otpora, koji tijekom dugotrajnijeg trenažnog procesa čak i kod djece postupno postaje sve većim pa su zahtjevi za razvojem snage sve veći. Kod mlađih sportaša, tj. djece predškolske dobi praktički ne smije postojati specifičan trening snage, nego je treba postupno razvijati prikladnim treningom, u sklopu treninga drugih vrsta sposobnosti. Ova sposobnost je također u manjoj mjeri urođena i u ranijoj dobi je nije poželjno stimulirati jer takav pristup može negativno djelovati na formiranje dječjeg organizma u cijelosti. Izdržljivost, kao zadnja od sposobnosti djeteta i općenito čovjeka, je sposobnost dugotrajnog odgađanja umora, bez smanjenja aktivnosti. Izdržljivost ovisi o funkcionalnim sposobnostima organizma (srčano-žilnog, dišnog, energijskog i somatskog-vegetativnog sustava) i kao takva može se poboljšati u značajnoj mjeri. Sindik (2008) zaključuje da svaka funkcionalna i motorička sposobnost ima svoje „najbolje“ vrijeme za razvoj, pa tako i razvoj kondicijskih sposobnosti. Bez obzira želimo li da dijete samo zavoli sport, pa sportom odluči ispuniti svoje slobodno vrijeme ili ga

se želi usmjeriti ka vrhunskom sportu, potrebno je znati kada, koliko i u kojoj mjeri poticati pojedine kondicijske sposobnosti.

## 5. UTJECAJ SPORTA NA RAZVOJNE OSOBINE DJETETA

Upoznavanje djeteta sa sportom i prvi koraci koje dijete poduzima kada postane dio sportskog života krucijalni su u određivanju daljnjeg života pojedinca. Sport prvenstveno treba biti izvor zabave i užitka djetetu, a tek onda razvoj sposobnosti i usavršavanje izvedbe motoričkih zadataka. Sport sa sobom donosi mnogo pozitivnih učinaka na dijete, a oni uključuju davanje podrške motoričkom, emocionalnom, socijalnom i kognitivnom razvoju djeteta.

### 5.1. UTJECAJ SPORTA NA MOTORIČKI RAZVOJ DJETETA

Sindik (2008) govori da se tjelesnom aktivnošću pokreće prilagodbena sposobnost lokomotornog sustava; otpornost vezivnog tkiva, tetiva i ligamenata, hrskavice i kostiju te izdržljivost velikih mišićnih skupina. Sport pozitivno djeluje na imunološki sustav i krvožilni sustav, a zamjetni su i poželjni metabolički, endokrinološki i hemodinamički efekti.



*Slika 12. Trčanje po neravnom terenu*

(Izvor: <https://vrtic-maslacak.hr>, preuzeto 6.9.2018.)

Sport omogućuje djeci da se kreću onoliko koliko žele, jačaju se njihovi mišići i kosti, ali i unutarnji organi. Kad dijete potrči ubrzava se njegov puls, ono počinje dublje i češće disati jer mišići pri trčanju obavljaju naporniji rad, pa srce, pluća i drugi sustavi organizma prirodno povećavaju svoju produktivnost i snagu.



Slika 13. Provedba sata tjelesnog vježbanja s djecom vrtićke dobi  
(Izvor: <http://www.dvmaslačak.hr>, preuzeto 4.9.2018.)

Dijete koje se bavi rekreativnim sportskim aktivnostima, tj. mnogo se kreće, ima zdravije i snažnije unutarnje organe. Temeljno aktiviranje muskulature trebalo bi stimulirati praktički sve temeljne motoričke sposobnosti, a to su izdržljivost, snaga, fleksibilnost, koordinacija, ravnoteža i preciznost.

Motorika se kroz sportske aktivnosti razvija potpuno i one su ponekad ključne za potpuni tjelesni razvoj djeteta.

## 5.2. UTJECAJ SPORTA NA EMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA

Humphrey (2003) naglašava da tek kada imamo uvid u razine emocionalnog razvoja djeteta u cijelosti, možemo stvoriti temelje za uspješno poticanje emocionalnog razvoja i u sportu. Kompatibilnost sportskih iskustava mora biti u skladu s općenitim

razvojem djeteta. Odgajatelji, sportski treneri i učitelji moraju se vrlo ozbiljno posvetiti uspješnim sportskim iskustvima za dijete. Uspješnost takvog pristupa može se mjeriti individualnošću svakog djeteta i prihvaćanjem svakog djeteta kao individue koja će tumačiti isti sportski program na svoj vlastiti i jedinstveni način. Uzimajući u obzir posebnost svakog djeteta, odgajatelji, sportski treneri i učitelji trebaju imati individualni pristup za svako dijete tijekom svakog sportskog iskustva. Za njih je važno poznavati sve razvojne osobine djeteta, sam sportski program, ali i svako dijete ponaosob. Sportski trening trebao bi imati za svako dijete posebnu vrijednost koja je osobnog karaktera i ona treba imati pozitivni učinak na sam tok razvoja djeteta. Dio svakog sportskog programa treba odgovarati fizičkoj ekspresiji djeteta na kreativni način. Samorealizacija djeteta kroz fizičku ekspresiju ostvaruje se pomoću razumijevanja odgajatelja, trenera ili učitelja i svaka sportska aktivnost treba završavati s konstruktivnim iskustvom za dijete. Emocije vrlo često kod djece predškolske dobi nisu konstantne i mogu varirati između vrlo pozitivnih i negativnih na temelju iskustava koja je dijete steklo. Na temelju pozitivnih iskustava koje je dijete proživjelo u trenucima svoje uspješnosti mogu se graditi riječi hvale za ona iskustva gdje dijete neće biti toliko uspješno, tj. kada dijete postupi dobro treba ga nagraditi pozitivnim i ohrabrujućim riječima kako bi bilo svjesno svoje uspješnosti.



*Slika 14. Igra s loptom na otvorenom*

(Izvor: <http://www.istrazime.com>, preuzeto: 4.9. 2018.)

Emocionalna iskustva koje će dijete izgraditi kroz sport ostaju za cijeli život. Kroz sportska iskustva u formativnim godinama života djeteta odgajatelji, treneri i učitelji

moгу pomoći djetetu u razvitku konstruktivnih emocionalnih reakcija kroz medije pokreta tijela koje razumiju. Kroz sport se pokazuju spontane slobodne ekspresije djeteta koje su nužne kako bi stručni kadar mogao procijeniti koji su stvarni osjećaji djeteta prema sportu i određenom treningu, a određivanje stvarnih osjećaja određuje kvalitetu samog programa prema pojedinom djetetu i da li ono profitira od njega ili mu stvara negativan učinak. Velika stavka emocionalnog razvoja djeteta nalazi se u samopouzdanju koje dijete gradi kroz svoje najranije godine. Količina samopouzdanja koje ono može razviti kroz prikladan i poticajan program velika je onoliko koliko sport daje prostora djetetu za samoinicijativu i samoostvarenje. Sport ima veliki potencijal pomoći djetetu za ostvarenje solidnog temelja za kompletan razvoj. Emocionalne reakcije djeteta pokazatelj su njegovog unutarnjeg stanja. Ako je dijete tijekom sportske aktivnosti koncentrirano, vedro i uživljeno u ono što radi, to je kvalitetan pokazatelj stručnom kadru kako dijete dobiva ono najbolje od sporta.

Sindik (2008) zaključuje da bavljenje sportom i tjelesna aktivnost mogu dati doprinos u stvaranju identiteta i doživljavanju kompetentnosti, a time i jačati pozitivnu sliku o sebi i samopoimanje.

### **5.3. UTJECAJ SPORTA NA KOGNITIVNI RAZVOJ DJETETA**

Chhun (2012) govori da je kognitivni razvoj konstrukcija mozga koja se fokusira na progresiju misli koje su pak zadužene za procesuiranje informacija, memoriju, rješavanje problema i donošenje odluka. Sve te odlike kognitivnog razvoja direktno su povezane sa sportom i sportskim aktivnostima. Između šeste i jedanaeste godine djeca razvijaju atletske vještine i moral. Prema Piagetovoj teoriji kognitivnog razvoja iz 1950 godine, dječji um formira i modificira psihološke strukture kako bi mogli postići bolju kompatibilnost s okolinskim čimbenicima. Kako dijete sazrijeva u mogućnosti je prilagođavati svoj život prema unaprijed svladanim i naučenim informacijama i shemama koje su dio psiholoških struktura potrebnih za razumijevanje vlastitih iskustava.

Generalno, cilj sudjelovanja u sportu je unaprjeđenje područja kognitivnog razvoja koji započinje sa svladavanjem motoričkih vještina. Motoričke vještine su funkcije mozga koje uključuju pokrete mišića da glatko i efikasno izvode tražene akcije.





Slika 15. Vježbe s loptom

Izvor: [www.vježbajmo.net](http://www.vježbajmo.net), preuzeto 6.9.2018.

Kako djetetovo tijelo sazrijeva, evolucija motoričkih vještina ovisi o sve više efikasnim načinima procesuiranja informacija. Ukratko, kako bi motorički razvoj napredovao, kognitivni razvoj mora napredovati sukladno s njim pa tako dijete iz jednostavnijih motoričkih zadataka uči i usavršava stvari potrebne za izvršavanje kompleksnijih akcija. Četiri osnovna motorička kapaciteta koji reflektiraju djetetovu atletsku vještinu su prethodno navedene ravnoteža, fleksibilnost, brzina i snaga. Usavršavanje svakog od ta četiri kapaciteta zahtjeva određenu mentalnu snagu i napor.

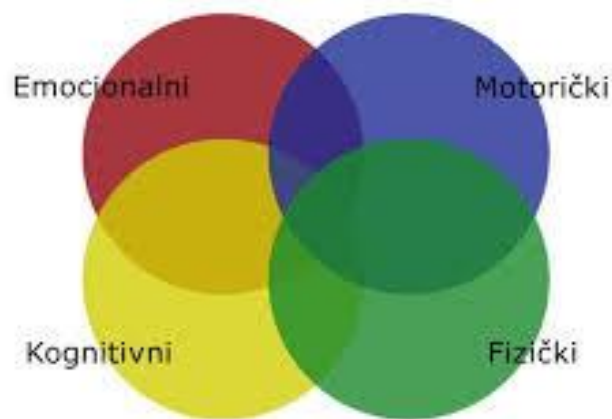


Slika 16. Vježbe ravnoteže i koordinacije

(Izvor: [www.dvmaslačak.hr](http://www.dvmaslačak.hr), preuzeto 6.9.2018.)

Razumijevanje novih pristupa vježbi, taktiziranje i zajednička suradnja sa suigračima su faktori koji doprinose kognitivnom razvoju jer dijete da bi ostvarilo daljnji napredak u bavljenju sportom mora razumjeti prethodne jedinice koje je ustanovilo, ali isto tako mora imati jaču i strukturiraniju bazu za stvaranje novih koncepata u mozgu za daljnje razumijevanje motoričkih vježbi i aktivnosti. Svako poboljšanje ili usavršavanje u sportu zahtjeva veću količinu mentalnog napora te u skladu s time i jači mentalni kapacitet za dostizanje novih znanja i ostvarivanja novih vještina. Još jedno područje gdje sport razvija psihološke vještine je područje samopoštovanja i samopouzdanja. Gradeći samopouzdanje djeteta djeca će razvijati svijest o vlastitoj vrijednosti, a vlastita vrijednost donosi napredak u donošenju odluka i preuzimanju odgovornosti za donesene odluke. Djeca kod kojih se razvija i potiče donošenje vlastitih odluka pomoći će djetetu u daljnjoj analizi, formiranju novih strategija i identificiranju različitih problema. Sve uključeno razvija kod djeteta ambiciju, a ambicija je ključan element potreban za ostvarenje osobnih ciljeva.

Iz navedenog vidljivo je da sport utječe na kognitivan razvoj djeteta u velikoj mjeri i iako se vrlo često povezuje samo s motoričkim razvojem i na njega se stavlja naglasak, ne treba zanemariti prednosti koje sport donosi i za mentalnu snagu pojedinca.



Slika 17. Prikaz međusobnog prožimanja dječjeg razvoja  
(Izvor. [www.malenitalenti.hr](http://www.malenitalenti.hr), preuzeto 6.9.2018.)

## 6. ULOGA RODITELJA U SPORTSKIM AKTIVNOSTIMA DJETETA

Boterill i Patrick (2000) govore kako posredno življenje kroz dijete može ponekad imati vrlo poražavajuće rezultate na samu osobnost djeteta. To se najviše projicira kroz uključenost roditelja u sportski život djeteta preko mjere, onda kada roditelj pokušava kroz život djeteta nadoknaditi pogreške ili vlastita odustajanja u mladosti. Takvo posredno življenje kroz dijete može postati veliki teret za mladog sportaša i uzrok akutnog osjećaja osramoćenosti. Previše roditelja fokusira se na sam rezultat sporta pa zlatne medalje postaju centar sportskog života njihovog djeteta. Autori također naglašavaju kako je u redu biti ambiciozan, ali studije pokazuju da manje od jedan posto djece uključene u sportske aktivnosti će na kraju i zarađivati i živjeti na temelju tog sporta. Najveći savjet koji autori nude je da roditelj bude prepun podrške, ali da ostane racionalan ako se ispostavi da dijete nije u rangu vrhunskog sportaša kako ne bi došlo do narušavanja socijalnih odnosa u obitelji. Roditelji ponekad zaborave koje su iskonske vrijednosti za njih i njihovo dijete i koje vrijednosti treba njegovati neovisno o rezultatima koje dijete postiže. Pravilan rast i razvoj djeteta te pripremanje za daljnji život trebaju biti glavni fokus svake obitelji sportaša. Znajući tko smo, što je važno u životu i kako sport utječe na naš život, važne su pretpostavke od kojih roditelji moraju krenuti tijekom razgovora sa svojim djetetom o sportu.



Slika 18. Obiteljska vožnja biciklima u prirodi

(Izvor: [www.klokanoca.hr](http://www.klokanoca.hr), preuzeto 6.9.2018.)

Da bi djeca uspješno i slobodno nastavljala aktivnost koju su odabrala moraju je smatrati zabavnom, ugodnom i biti intrinzično motivirana za nju. Istražujući prilike i stvarajući vlastite odluke, djeca mogu mnogo naučiti, a roditelji mogu biti velika pomoć ako zadržavaju otvoren um i prema djetetu se postavljaju ohrabrujuće.

Sudjelovanje u sportu za dijete predstavlja veoma važnu komponentu u životu. Uloga roditelja je uživanje u onome što veseli dijete i za to je potrebna doza razumijevanja za psihofizičke osobine djeteta i što je ono sposobno učiniti u kojoj godini života.

Emocionalna podrška koju roditelj treba nuditi djetetu mora se smatrati bezrezervnim atributom. Sportski programi su zahtjevni i djeca moraju u svakom trenutku biti podsjećana na to koliko ih roditelj podupire u njihovim nastojanjima za ostvarenjem boljih vlastitih rezultata. Roditelj treba pomoći djetetu da konstruktivno rješava problem stresa koji je povezan s treninzima i natjecanjima ako ona postoje tako što će mu nuditi podršku neovisno o rezultatu. Roditelj također treba slušati dijete, razumjeti njegove strahove, iščekivanja i frustracije. Strah, ljutnja, krivnja, osjećaj sramote, iznenađenje, tuga, sreća i entuzijazam su sve emocije zastupljene u životu, a sport je odličan način za upoznavanje djeteta sa svakom od tih emocija. Roditelji trebaju u potpunosti prihvatiti spektar tih emocija koje dijete osjeća, ali i emocije koje oni osjećaju. Trebaju svakako pomoći djetetu da ih izrazi i djeluje u skladu s njima, ali isto tako trebaju djetetu izraziti svoje osjećaje i načine na koje se nose s njima.

Roditeljska uloga je zaključno da sudjeluju u svim sportskim aktivnostima koje dijete pohađa i odlaženjem na treninge samo svojom prisutnošću utječu na pozitivniji ishod svakog treninga. Roditelji svakako moraju biti dio svake pobjede, ali i poraza djeteta i odreagirati pravovremeno i pravovaljano na njih.

## 7. ZAKLJUČAK

Uzevši u obzir sve djetetove psihofizičke osobine i sve ono što prethodi izboru sporta, neizbježna je činjenica da dijete treba upoznati sa sportom što je ranije moguće, ali nikako u svrhu natjecateljskog tipa vrhunskog sporta, već sport predstaviti kao medij za razvijanje tjelesnih i funkcionalnih sposobnosti djeteta, ali također i emocionalnih i socijalnih osobina potrebnih za daljnji život pojedinca. Ono što sport nudi su svakako prednosti širokog pozitivnog spektra, ali isto tako vrlo je brzo moguće da će te pozitivne stvari biti zamijenjene s onim negativnima, tj. da će sportske aktivnosti prepune entuzijazma i veselja postati teret i izvor frustracije za dijete. Iz tog je razloga važno da odgajatelji, učitelji, sportski treneri i roditelji ne izazivaju pritisak kod djeteta, već da se sustavno trude predstaviti sport kao izvor samoostvarenja pojedinca i tretiraju dijete kao potpunu samoaktualizirajuću ličnost. Pobjede i porazi djeteta, čak i kod lakših oblika sportskih aktivnosti, tj. motoričkim igrama koje doprinose upoznavanju sa sportom, a sadrže elemente tih sportova, veoma su važni i kritični trenutci u kojima treba donositi pravovaljane pedagoške odluke koje ne smiju naštetiti djetetovom egu ili općenitom pogledu na njegov vlastiti ja. Pozitivna uloga sporta prestaje onog trenutka kada sport postane posao djetetu, kada se zabava zamjeni s radnim tijekom aktivnosti i kada dijete pokazuje visoku dozu nezdrave frustriranosti. Ta frustriranost vrlo često nema veze sa sportom samim, ali ima veze sa svim okolinskim čimbenicima koji na dijete vrše pritisak. Roditeljska uloga u poticanju djeteta veliki je i nezanemarivi faktor, ali isto tako i odgajateljeva ili ona od strane sportskog trenera. Zajedno, trebaju činiti pozitivnu koheziju kojom će na dijete utjecati pozitivno i suosjećajno, a ne frustrirajuće i negativno.

## 8. LITERATURA

1. Botterill, Cal, Patrick, Tom. A guide for sport parents (2000), [http://www.sportmanitoba.ca/sites/default/files/Coaching/parent\\_guide.pdf](http://www.sportmanitoba.ca/sites/default/files/Coaching/parent_guide.pdf), preuzeto 18.1.2017.
2. Chhun, Sennett. *Areas of Cognitive Development That Will Improve By Participating In Sports*, 2012, (<http://schhun1.blogspot.hr/>), preuzeto 17.1.2017.
3. Findak, V., Delija, K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju*. Zagreb: Edip.
4. Goldberg, A., (2016), 13 Steps to Being a
5. Winning Parent, (<https://www.competitivedge.com/parentscoaches-guides-13-steps-being-winning-parent>), pristupljeno 1.2.2017.
6. Humphrey, James. *Child development through sports*, Velika Britanija, Routledge, 2003.
7. Ivanković, A. (1988). *Tjelesne vježbe i igre u predškolskom odgoju*. Zagreb: Školska knjiga
8. LeBlanc, J., Dickson, L. (1959). *Straight talk about children and sport*. Royal Bank of Canada Charitable Foundation, Canada. ([http://www.coach.ca/files/Straight\\_Talk\\_1.pdf](http://www.coach.ca/files/Straight_Talk_1.pdf)), preuzeto 21.1.2017.
9. Lorgier, M., Prskalo, I. (2010). *Igra kao početni oblik treninga brzine u predškolskoj dobi*. U.I. Jukić, C. Gregov, S. Šalaj, L. Milanović, T. Trošt Babić (ur.) 8. godišnja međunarodna konferencija „Kondicijska priprema sportaša“ Zbornik radova, Zagreb: Kineziološki fakultet (str. 473-476).
10. Pica, R. *Physical Education for Young Children: Movement ABCs for Little One*, 2008. (<https://uk.humankinetics.com/products/physical-education-for-young-children?variant=6028087590941>) preuzeto: 4.9.2018.
11. Pica, R. *Why Preschoolers Need Physical Education*, 2011. (<https://eric.ed.gov/?id=EJ930396>) preuzeto: 4.9.2018
12. Pica, R. *Toddlers Moving and Learning, a physical education curriculum*. St. Paul: Redleaf Press. (2014)
13. Pulkkinen, A. *Razvoj djece kroz igru*. Zagreb: Mozaik knjiga, 2008.
14. Sindik, J. *Sport za svako dijete*. (2008) Buševac: Ostvarenje d.o.o.

15. Stanford Children's Health, (1999.-2017)., *Helping Your Child Choose a Sport*, (<http://www.stanfordchildrens.org/>), preuzeto 11.1.2017.
16. Starc, B., i suradnici, (2004) *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi*, Golden-marketing-Tehnička knjiga, Zagreb

## **SAŽETAK**

Rad se bavi utjecajem sporta na razvoj predškolskog djeteta, ali također i područjima razvoja djeteta, njegovim psihofizičkim osobinama i svemu što prethodi kvalitetnom uvođenju u sportski program ili sportske aktivnosti općenito. Sport, kao važno područje razvoja svakog djeteta, vrlo često može biti krivo protumačen ili pogrešno adaptiran na dijete predškolske dobi. Isključivanjem rezultata iz sportske aktivnosti uvelike se umanjuje stres prouzrokovan natjecateljskim tipom sporta što je veoma važno kod djece predškolske dobi zbog njihovog trenutnog kognitivnog razvoja i poimanja vlastite osobnosti te ega. Utjecaj sporta na dijete potpun je i kompleksan te se odmiče od poticanja isključivo motoričke spremnosti i sposobnosti te u skladu s time potiče i sve druge sfere djetetova razvoja. Uloga roditelja u sportu treba biti isključivo pozitivna, nagrađujuća i prepuna podrške kako bi dijete u svakom trenutku bilo sposobno procijeniti vlastitu vrijednost i na temelju toga razvijati se u potpunu i samoaktualizirajuću ličnost.

Ključne riječi: sport, djeca predškolske dobi, rast i razvoj, uloga roditelja

## **SUMMARY**

This paper is exploring the influence of sport on a development of preschool child but it also discusses psychophysical characteristics and everything that precedes to quality sports program or sport activity overly. Sports, as important area of each child's development, is often wrongly assumed or wrongly adapted for the preschool child. By excluding the results from sports activity, stress from competitive part of sports is being strongly relieved which is very important for the child of preschool age because of their current cognitive development and understanding their own personality and ego. Influence of sport on the child is complete and complex and it grows much larger from just encouraging motorical readiness and ability and it strongly encourages all the other spheres of child's development. Parents role in sports has to be positive, rewarding and very supportive as child could, in every moment, be ready and capable of judging



their own worth and based on that develop into a complete and self-actualizing personality.

Key words: sport, preschool age children, growth and development, parents' role