

Cjeloviti razvoj djece kroz sport

Barbić, Toni

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:725972>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-11**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

Toni Barbić

CJELOVITI RAZVOJ DJECE KROZ SPORT

diplomski rad

Zagreb, rujan, 2024

TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

DIPLOMSKI RAD

Sveučilište u Zagrebu
Kineziološki fakultet
Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska

Naziv studija: Kineziologija; smjer: Kineziologija u edukaciji i Sportski menadžment

Vrsta studija: sveučilišni

Razina kvalifikacije: integrirani prijediplomski i diplomski studij

Studij za stjecanje akademskog naziva: sveučilišni magistar kineziologije u edukaciji i sportskom menadžmentu

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Vrsta rada: Stručni rad

Naziv diplomskog rada: je prihvaćena od strane Povjerenstva za diplomske radove Kineziološkog fakulteta

Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini 2022./2023. dana 17. travnja 2023.

Mentor: doc. dr. sc. *Ana Žnidarec Čučković*

Pomoć pri izradi:

Cjeloviti razvoj djece kroz sport

Toni Barbić, 0034080785

Sastav Povjerenstva za ocjenu i obranu diplomskog rada i diplomskog ispita:

- | | |
|--|----------------------|
| 1. doc. dr. sc. <i>Ana Žnidarec Čučković</i> | Predsjednik - mentor |
| 2. izv. prof. dr. sc. <i>Jadranka Vlašić</i> | član |
| 3. izv. prof. dr. sc. <i>Sanja Šalaj</i> | član |
| 4. doc. dr. sc. <i>Cvita Gregov</i> | zamjena člana |

Broj etičkog odobrenja:

Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf format) obliku pohranjen u Knjižnici Kineziološkog fakulteta,
Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

BASIC DOCUMENTATION CARD

DIPLOMA THESIS

University of Zagreb
Faculty of Kinesiology
Horvacanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

Title of study program: Kinesiology; course: Kinesiology in Education and Sports Management

Type of program: University

Level of qualification: Integrated undergraduate and graduate

Acquired title: University Master of Kinesiology in Education and Sports Management

Scientific area: Social sciences

Scientific field: Kinesiology

Type of thesis: Professional work

Master thesis: has been accepted by the Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year 2022/2023 on April 17, 2023.

Mentor: Ana Žnidarec Čučković, PhD, prof.

Technical support:

Holistic development of children through sports

Toni Barbić, 0034080785

Thesis defence committee:

- | | |
|--|------------------------|
| 1. Ana Žnidarec Čučković, PhD, assistant prof. | chairperson-supervisor |
| 2. Jadranka Vlašić, associate prof. | member |
| 3. Sanja Šalaj, associate prof. | member |
| 4. Cvita Gregor, PhD, prof. | substitute member |

Ethics approval number:

Printed and electronic (pdf format) version of thesis is deposited in Library of the Faculty of Kinesiology, Horvacanski zavoj 15, Zagreb

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor: doc.dr.sc. Ana
Žnidarec Čučković

Student: Toni Barbić

CJELOVITI RAZVOJ DJECE KROZ SPORT

SAŽETAK

Ovaj diplomski rad istražuje važnost sportskih aktivnosti u cjelokupnom dječjem razvojnem procesu s fokusom na njihov utjecaj na kognitivni, fizički, motorički, emocionalni i socijalni razvoj. Cilj istraživanja je utvrditi kako i na koje sve načine sudjelovanje u sportu i sportskim aktivnostima može oblikovati ranije spomenute procese djetetovog razvoja. Metoda istraživanja temeljila se na sustavnom pregledu literature. Kroz analizu relevantnih znanstvenih radova, identificirali smo ključne teme i nalaze o tome kako sport utječe na djetetovu motoričku i fizičku sposobnost, socijalne vještine, emocionalnu stabilnost te kognitivni razvoj. Rezultati istraživanja ukazuju na to da redovito sudjelovanje djece u sportu doprinosi poboljšanju motoričkih sposobnosti, poput koordinacije i snage, što je iznimno važno za cjelokupni razvoj djeteta. Različite fizičke aktivnosti pomažu djeci da razviju mišićnu snagu i izdržljivost, dok emocionalni i socijalni aspekti sporta doprinose razvoju samopouzdanja, samodiscipline, timskog duha i komunikacijskih vještina. Kroz sudjelovanje u sportu, djeca uče važne životne lekcije, kao što su poštenje, odgovornost i ustrajnost. Kognitivni razvoj djece također se potiče kroz sportske aktivnosti, uključujući razvijanje koncentracije, upravljanje vremenom te strategijsko razmišljanje. Kroz integraciju različitih perspektiva iz literature, ovaj rad doprinosi razumijevanju važnosti sportskih aktivnosti u poticanju cjelovitog razvoja djece, naglašavajući važnost podrške okoline te prilagodbe sportskih aktivnosti potrebama i sposobnostima svakog djeteta. Na samom kraju rada, prepoznamo potrebu za daljnjim istraživanjem kako bi se još bolje razumjeli specifični mehanizmi kroz koje sport utječe na razvoj djece, te kako bi se identificirali najučinkovitiji programi i pristupi koji potiču optimalan razvoj u različitim dobnim skupinama.

Ključne riječi: cjeloviti razvoj, djeca, sport, fizički razvoj, kognitivni razvoj

HOLISTIC DEVELOPMENT OF CHILDREN THROUGH SPORTS

ABSTRACT

This thesis explores the importance of sports activities in the overall developmental process of children, focusing on their impact on cognitive, physical, motor, emotional, and social development. The aim of the research is to determine how and in what ways participation in sports and sporting activities can shape the aforementioned developmental processes in children. The research method was based on a systematic literature review. Through the analysis of relevant scientific papers, we identified key themes and findings on how sports affect children's motor and physical abilities, social skills, emotional stability, and cognitive development. The research results indicate that regular participation in sports contributes to the improvement of motor skills, such as coordination and strength, which are extremely important for the overall development of the child. Various physical activities help children develop muscle strength and endurance, while the emotional and social aspects of sports contribute to the development of self-confidence, self-discipline, team spirit, and communication skills. Through participation in sports, children learn important life lessons, such as honesty, responsibility, and perseverance. Cognitive development is also stimulated through sports activities, including the development of concentration, time management, and strategic thinking. By integrating different perspectives from the literature, this thesis contributes to the understanding of the importance of sports activities in promoting the holistic development of children, emphasizing the importance of environmental support and the adaptation of sports activities to the needs and abilities of each child. At the end of the thesis, we recognize the need for further research to better understand the specific mechanisms through which sports influence children's development and to identify the most effective programs and approaches that promote optimal development in different age groups

Keywords: holistic development, children, sport, physical development, cognitive development

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. CJELOVITI RAZVOJ DJECE	2
2.1. KOGNITIVNI RAZVOJ	2
2.1.1. Senzomotorička faza.....	3
2.1.2. Predoperacijska faza	4
2.1.3. Faza konkretnih operacija	5
2.1.4. Faza formalnih operacija.....	5
2.2. FIZIČKI RAZVOJ	6
2.3. MOTORIČKI RAZVOJ	7
2.4. EMOCIONALNI RAZVOJ	10
2.5. SOCIJALNI RAZVOJ	13
3. UTJECAJ SPORTA NA RAZVOJ DJECE	16
3.1. DEFINICIJA SPORTA I KRATAK PREGLED POVIJESTI I EVOLUCIJE SPORTA U KONTEKSTU DJEČJEG RAZVOJA	16
3.2. KOGNITIVNI RAZVOJ	18
3.3. FIZIČKI RAZVOJ	20
3.4. MOTORIČKI RAZVOJ	21
3.5. SOCIJALNI RAZVOJ	22
3.6. EMOCIONALNI RAZVOJ	23
3.7. NEGATIVNI ASPEKTI I RIZICI SPORTA KOD DJECE	25
4.UTJECAJ OKOLINE NA SPORTSKU AKTIVNOST DJECE	26
5. ZAKLJUČAK	28
6. LITERATURA	30

1. UVOD

Svjedočimo kako u današnje vrijeme jako velik broj ljudi živi sjedilačkim načinom života, uvjetovani svojim poslovima i užurbanim životnim stilom, te kako vremena za dodatne fizičke aktivnosti ostaje sve manje i manje. Također, neupitna je povećana prisutnost tehnologije u našim životima i svega onoga što ona donosi, od brojnih društvenih mreža i različitih medijskih sadržaja poput serija i filmova. To potvrđuje i James Levine (2014) koji ujedno i upozorava na opasnost sjedilačkog života ističući kako je sjedenje opasnije čak i od pušenja. Unatoč tome, odrasle osobe znaju i mogu racionalno raspodijeliti svoje vrijeme i ograničiti količinu sadržaja koju primaju dok djeca sve više vremena provode ispred različitih ekrana, od mobitela, računala ili televizora, i postaje sve teže pratiti sadržaj koji im se nudi na dlanu. Upravo zbog tih razloga sport postaje sve važniji alat za poticanje njihovog cjelovitog razvoja što navode i autori Ratey i Hagerman (2008) koji u svojoj knjizi ističu važnost fizičke aktivnosti: “vježbanje je za mozak kao čudo na receptu – poboljšava raspoloženje, pamćenje i učenje.”

Razvoj se odvija tijekom cijelog životnog vijeka jer ljudi neprestano prolaze kroz kognitivne, fizičke i psihosocijalne promjene bez obzira na njihovu dob, no jasno je kako je djetinjstvo ključan faktor u formiranju osobe i treba imati na umu kako svi stimulansi koji je okružuju mogu uvelike utjecati na taj proces. Kao odrasli shvaćamo potrebu da ostanemo fizički aktivni kako starimo, fizička aktivnost nam pomaže da održimo naše tijelo zdravim, ali i uvelike pomaže i u sprječavanju kognitivnog pada u kasnijim periodima naših života (Ratey i Hagerman, 2008). Na sličan način, fizička aktivnost ima i veliki utjecaj na djecu. Sudjelovanje u sportskim aktivnostima pruža djeci ne samo priliku za tjelesno vježbanje, već i za razvoj brojnih životnih vještina koje su ključne za njihov budući uspjeh. Tijekom njihovog razvoja, djeca primaju brojne vrste informacija i poticaja koji doprinose oblikovanju njihove osobnosti.

U nastavku ovog rada ćemo istražiti kako različiti oblici sportskih aktivnosti mogu doprinijeti fizičkom, kognitivnom, socijalnom i emocionalnom razvoju djece, koristeći pregled postojeće literature i istraživanja. Kroz detaljnu analizu, cilj je pružiti sveobuhvatan pregled utjecaja sporta na razvoj djece i istaknuti preporuke za roditelje, trenere i edukatore kako bi maksimalno iskoristili potencijale sporta za razvoj mladih naraštaja.

2. CJELOVITI RAZVOJ DJECE

Razvoj djeteta možemo definirati kao proces koji podrazumijeva sve kognitivne, fizičke, socijalne, emocionalne i moralne promjene kroz koje djeca prolaze od svog rođenja pa do odrasle dobi. Složenost tog procesa dokazuje i sudjelovanje brojnih znanosti u istraživanju istog, od biologije, fiziologije, pedijatrije, sociologije, psihologije pa i antropologije (Humphrey, 2012). Kroz povijest samog razvoja navedenih znanosti, brojni znanstvenici su iznosili svoje ideje i razmatranja o procesu razvoja djece. Keenan i suradnici (2016) to potvrđuju u svom radu govoreći o Charlesu Darwinu kao jednom od prvih znanstvenika koji se posvetio istraživanju razvoja djece, koristeći osobne zabilježbe odrastanja vlastitog sina. Takvi načini praćenja dječjeg razvoja poznati su pod nazivom *dječje biografije* i često su bili kritizirani zbog nedostatka objektivnosti, no unatoč tome smatraju se prvim dokumentiranim istraživanjima na temu razvoja djece. Kao jedan od prvih američkih psihologa koji se bavio razvojnom psihologijom spominje se G. Stanley Hall. On je u svojim istraživanjima koristio intervjue i razne upitnike kao izvor informacija o znanjima koja djeca posjeduju prilikom upisa u školu. Pojavu razvojne psihologije u Americi paralelno je pratio i njen razvoj u Kanadi, koji je 1926. godine doveo i do otvaranja škole pod nazivom *St. George's School for Child Study* u vodstvu psihologa Williama Blatza.

Kroz godine pojavljivalo se sve više psihologa i znanstvenika koji su uspostavljali nove teze koje su se suprotstavljale njihovim prethodnicima. Jedan od njih bio je John B. Watson koji je tvrdio kako okolina ima jako veliki utjecaj na razvoj djece te kako je cijeli taj razvojni proces zapravo utemeljen na učenju dok je njegov suvremenik Arnold Gesell imao drugačije mišljenje te je on smatrao kako je razvoj uvjetovan genetikom. Začetke razvojne psihologije kakvu poznajemo danas, pronalazimo u radovima istaknutih psihologa dvadesetog stoljeća. Jedan od najpoznatijih je Švicarac Jean Piaget, čiji je fokus rada bio kognitivni razvoj djece, dok su njegovi suvremenici poput Leva Vygotskog govorili o socijalnom razvoju kao primarnom dok se Erika Eriksona smatra začetnikom psihosocijalne teorije razvoja (Basser Safi i suradnici, 2023). Njihove teorije će se detaljnije prikazati kroz sljedećeg odlomke.

2.1. KOGNITIVNI RAZVOJ

Kao što je već ranije spomenuto, začetnikom teorije kognitivnog razvoja smatra se Jean Piaget, njegov interes za tu temu uvelike je bio povezan s njegovim opažanjima vlastite djece.

Promatrao je njihova ponašanja bez korištenja bilo kakvih instrumenata jer mu je cilj bio utvrditi kako se djeca ponašaju u svom prirodnom okruženju bez ikakvih vanjskih utjecaja (Ginsburg i Opper, 1988). Sve do pojave Jeana Piageta na američkoj psihološkoj sceni, djecu su smatrali kao umanjene verzije odraslih osoba. Piaget je bio jedan od prvih znanstvenika koji je došao do zaključka da se način na koji djeca razmišljaju razlikuje od načina na koji razmišljaju odrasli (Keenan i suradnici, 2016).

Krmpotić (2015) u svom radu objašnjava kako je Piaget definirao razvoj djece kroz urođene funkcije i kognitivne strukture, odnosno usvajanje novih znanja i njihovo organiziranje u nove strukture dovodi do uspješnijeg funkcioniranja djece u novim okolnostima. Također je vjerovao kako dječji kognitivni razvoj prolazi kroz četiri faze, te je svaka od tih faza karakterizirana specifičnim obrascima mišljenja i razumijevanja svijeta. Prva faza se naziva senzomotorička faza i ona obuhvaća period djetetovog života od rođenja do navršene dvije godine. Slijedi je predoperacijska faza u kojoj se nalaze djeca u dobi od dvije do sedam godine, zatim dolazi faza konkretnih operacija gdje pripadaju djeca od sedam do jedanaest godina. Kao posljednju fazu odredio je fazu formalnih operacija koja započinje s dvanaest godina pa nadalje. Piaget je nadodao kako je moguće da postoje iznimke i odstupanja, odnosno neka djeca mogu prolaziti kroz određenu fazu, a da ona ne odgovara njihovoj dobi, ali mogu prolaziti i kroz više faza u isto vrijeme (Ginsburg i Opper, 1988).

2.1.1. Senzomotorička faza

Kroz ovu fazu koja je ujedno i najranija faza kognitivnog razvoja, djeca pomoću osjetila, ali i samim manipuliranjem s njima dostupnim predmetima stječu znanje te su zapravo svjesna samo onoga što se nalazi u njihovom neposrednom okruženju. Stoga je vrlo čest prizor u kojima djeca bacaju određene predmete koji im se nađu u blizini te ih ponekad i stavljaju u usta i zapravo uče na temelju pokušaja i pogrešaka (Basser Safi i suradnici, 2023). Kako odrastaju, djeca počinju razvijati pamćenje, te sada shvaćaju postojanost onih predmeta koje su ranije nekontrolirano istraživali. Također mogu pokazivati tjeskobu i strah od nepoznatih osoba, dok razvijaju postojanost objekta, što se često manifestira plakanjem i teškim odvajanjem od roditelja. Njihova fizička pokretljivost također se mijenja pa se primjećuje kako počinju puzati, ustajati uz pomoć objekata u blizini pa na kraju i hodati. Svaki novi korak koji vodi sve boljoj pokretljivosti također dovodi i do boljeg kognitivnog razvoja. Tijekom ove faze djeca prolaze

kroz drastične promjene u rastu i učenju, otkrivaju svijet oko sebe, te dolazi i do ranog jezičnog razvoja (Ginsburg i Opper, 1988).

Tablica 1. Piagetove faze senzomotoričkog razvoja (Keenan i suradnici, 2016).

Podstadij	Dob izražena u mjesecima	Značajna postignuća i ograničenja
<i>Refleksivne sheme</i>	0-1	dojenčad stječe kontrolu i vježba refleksna ponašanja
<i>Primarne kružne reakcije</i>	1-4	dojenčad ponavlja slučajna ponašanja koja dovode do zadovoljavajućih rezultata i pokazuju ograničenu sposobnost predviđanja događaja
<i>Sekundarne kružne reakcije</i>	4-8	dojenčad može kombinirati pojedinačne sheme u veće strukture, no to nije usmjereno ka cilju
<i>Koordinacija sekundarnih kružnih reakcija</i>	8-12	sekundarne kružne reakcije kombiniraju se u nove akcije i postaju namjerne
<i>Tercijarne kružne reakcije</i>	12-18	dojenčad počinje ponavljati radnje i mijenjati ih na namjerno istraživački način.
<i>pronalazak novih način putem mentalnih kombinacija</i>	18-24	početak djetetove sposobnosti da simbolički razmišlja i mentalno predstavlja stvarnost.

2.1.2. Predoperacijska faza

Ono što najbolje određuje ovu fazu je sposobnost razmišljanja korištenjem simbola što im omogućuje korištenje riječi i slika za predstavljanje objekata. Također dolazi do pojave oponašanja drugih osoba ili nekih pokreta vezanih uz nežive objekte, ali i do igre glumljenja gdje često možemo vidjeti kako djeca preuzimaju ulogu roditelja u odnosu na svoje igračke. Nadalje, djeca sve više počinju vizualno prikazivati svoju okolinu te crtaju najčešće roditelje ili neke njima bliske predmete. Kao još jedno od glavnih obilježja ove faze smatra se razvoj govora kojeg Piaget naziva egocentričnim govorom jer u tom periodu dječjeg života njegova okolina se trudi razumjeti njegove želje i misli stoga malo dijete ne mora jasno komunicirati; čak i ako je njegov govor nejasan, odrasli će se potruditi da ga razumiju (Ginsburg i Opper, 1988).

2.1.3. Faza konkretnih operacija

Treća faza razvoja djece obuhvaća dob od sedam do jedanaest godina i to je faza u kojoj djeca postaju sve vještija u verbalnoj komunikaciji. Za razliku od prethodne faze ovo je period u kojem djece provode sve više vremena sa svojim vršnjacima i tu ne pronalaze osobe koje će se truditi shvatiti što oni misle, već se moraju osloniti na svoje jezične kompetencije. U pokušaju da se izrazi i opravda svoje argumente, dijete na kraju uči uzeti u obzir tuđe gledište te postaju sve više svjesni svoje okoline i razvijaju jači osjećaj empatije. Egocentrizam koji je bio izražen u prethodnoj fazi nestaje upravo zbog toga što djeca počinju shvaćati kako druge osobe imaju svoja mišljenja i drugačije mogu doživjeti neke situacije (Ginsburg i Opper, 1988).

2.1.4. Faza formalnih operacija

Keenan i suradnici (2016) kao glavni pokazatelj kako se djeca nalaze u fazi formalnih operacija, navode njihove nove sposobnosti apstraktnog i hipotetičkog razmišljanja te sistematskog planiranja. Mogu razmišljati o apstraktnim konceptima, odnosno o različitim moralnim, filozofskim, etičkim, društvenim i političkim pitanjima koja zahtijevaju teorijsko i apstraktno zaključivanje, ali i provoditi logičke operacije na idejama, a ne samo na konkretnim objektima. Iako je Piaget tvrdio kako je intelektualni razvoj proces koji traje kroz cijeli naš život, po njemu je upravo ova, faza formalnih operacija, posljednja faza našeg kognitivnog razvoja, a intelektualni razvoj ovisi o daljnjoj izgradnji našeg znanja.

Tablica 2. Piagetove faze – predoperacijska, faza konkretnih operacija i faza formalnih operacija (Keenan i suradnici, 2016).

Faza	Dob izražena u godinama	Opis
<i>Predoperacijska faza</i>	2-7	egocentrizam: dijete ima sklonost razmišljati samo iz vlastite perspektive. animističko razmišljanje - dijete pripisuje životne kvalitete neživim objektima. nesposobnost korištenja mentalnih operacija kao što je reverzibilnost. centriranje: dijete se fokusira samo na jedan aspekt problema.

<i>Faza konkretnih operacija</i>	7-11	razgovor: razumijevanje da fizičke karakteristike predmeta ili tvari ostaju iste čak i ako se njihov fizički izgled promijeni. klasifikacijske hijerarhije: fleksibilno grupiranje objekata u klase i podklase. tranzitivno zaključivanje.
<i>Faza formalnih operacija</i>	11+	hipotetičko-deduktivno zaključivanje: sposobnost da se započne s općom teorijom svih čimbenika uključenih u problem. propozicijsko razmišljanje: zaključivanje koje se temelji na logičkim svojstvima skupa iskaza, a ne zahtijeva konkretne primjere.

2.2. FIZIČKI RAZVOJ

Keenan i suradnici (2016) u svom iscrpnom djelu u kojem detaljno istražuju razvoj djeteta, definiraju fizički razvoj djece kao promjene u tijelu i motoričkim sposobnostima koje se događaju od rođenja do adolescencije. Ovaj razvoj je složen proces koji uključuje rast kostiju i mišića, razvoj motoričkih vještina, senzomotorni razvoj, kao i hormonalne promjene. Fizički razvoj može se podijeliti u nekoliko glavnih faza: novorođenačka faza, rana dječja faza, predškolska faza, rano školsko doba i adolescencija.

Početna faza fizičkog razvoja događa se kod tek rođene djeca sve do navršene prve godine života. U ovoj fazi djeca prolaze kroz ubrzani rast, dijete obično udvostruči težinu u prvih pet mjeseci, a do prvog rođendana ona se i utrostruči. Također dolazi do početka okoštavanja te je kralježnica sklona iskrivljenju. Mišići su tanki i nerazvijeni, a tijelo naraste i za 25 centimetara (Krmptić, 2015). U razdoblju rane dječje faze, odnosno u periodu od prve do treće godine života dolazi do usporavanja naglog rasta, djeca i dalje rastu i dobivaju na težini, ali uravnoteženo, također pojavljuju se mliječni zubi, a većina djece ima pun set mliječnih zubi do treće godine. Ovu fazu slijedi predškolska faza u koju pripadaju djeca od tri do šest godina. Kao i u prethodnoj fazi rast se nastavlja stabilnim tempom, a tijelo postaje proporcionalnije. Mišićna masa se povećava, nestaje tjelesna masnoća te dolazi do bržeg razvijanja mozga što ujedno označava i pojačani kognitivni i motorički razvoj (Krmptić, 2015). Doba od šeste do dvanaeste godine života naziva se rano školsko doba i to je faza u kojoj je rast djece i dalje prisutan, ali odvija se sporije u odnosu na gore navedene faze. Proces okoštavanja kostiju se nastavlja i čini

kosti čvršćima i otpornijima. Mišići također jačaju i omogućavaju složenije motoričke aktivnosti, dok mliječni zubi u potpunosti ispadaju i zamjenjuju se trajnim zubima (Humphrey, 2012). Posljednja faza fizičkog razvoja djece naziva se adolescencija i obuhvaća djecu od dvanaest godina do punoljetnosti. Poznato je kako u ovom životnom periodu djeca ulaze u pubertet koji je označen hormonalnim promjenama koje dovode do spolnog sazrijevanja. Djevojčice obično ulaze u pubertet između 10 i 14 godina, dok dječaci obično ulaze između 12 i 16 godina. Po ulasku u pubertet razvijaju se sekundarne spolne karakteristike, uključujući rast dojki kod djevojčica i povećanje mišićne mase i dlakavosti kod dječaka (Keenan i suradnici, 2016). Kohl i Cook (2013) nadodaju kako je vrijeme adolescencije poznato i kao razdoblje naglog rasta do kojeg dolazi u ranim fazama ovog perioda dječjeg razvoja. Također spominju kako se mijenjaju proporcije djece poput promjene u širini ramena kod dječaka te bokova kod djevojčica, kao i omjeri duljine nogu i trupa. Navedene promjene mogu utjecati na uspješnost u sportskim aktivnostima pa tako Kohl i Cook (2013) objašnjavaju da su istraživanja pokazala da duljina nogu utječe na ravnotežu i brzinu, te se dulje noge povezuju s bržim trčanjem, dok djeca i odrasli sa širim ramenima i dužim rukama pokazuju prednost u bacanju i drugim fizičkim aktivnostima u kojima ruke imaju glavnu ulogu.

2.3. MOTORIČKI RAZVOJ

Fizički razvoj djece koji je opisan u prethodnom odlomku, usko je povezan s motoričkim razvojem koji podrazumijeva progresivne promjene i poboljšanja u djetetovoj sposobnosti da kontrolira i koordinira svoje pokrete. To uključuje razvoj mišića, fine i grube motorike, ravnoteže, koordinacije i opće fizičke sposobnosti (Krmpotić, 2015). Usvajanje motoričkih vještina važno je razvojno postignuće jer djetetu omogućuje samostalnost kroz istraživanje svoje okoline, ljudi i predmeta. Brojni psiholozi se slažu kako razvoj motoričkih vještina ima važne kognitivne, ali i socijalne posljedice (Salkind, 2006). Payne i Isaacs (2012) opisuju kako je istraživanje motoričkog razvoja kroz desetljeća prolazilo kroz više faza. U samim počecima kao što smo i ranije u radu spomenuli, znanstvenici su se uglavnom bavili kognitivnim istraživanjima, ali upravo ta istraživanja su koristila i kasnijim istraživačima motoričkog razvoja. Interes za motorički razvoj kao primarno područje počeo je rasti, a dominantna je bila filozofija sazrijevanja sve do 1940-ih kada interes za motorički razvoj pada. Međutim, početkom 1960-ih došlo je do ponovnog interesa, predvođenog znanstvenicima koji su bili zainteresirani za dječje kretanje i mjerenje njihovih motoričkih performansi. Kasnijih godina

istraživanje motoričkih sposobnosti se fokusiralo, ne samo na deskriptivne opise promjena kroz kojih djeca prolaze, već i na proučavanje samih procesa koji dovode do motoričkog razvoja.

Motorički razvoj se obično dijeli na dvije glavne kategorije, a to su prethodno spomenuta gruba i fina motorika. Gruba motorika obuhvaća velike pokrete koje angažiraju veće mišićne grupe, poput hodanja ili trčanja, dok fina motorika uključuje precizne pokrete koji koriste manje mišićne grupe, posebno u rukama i prstima, kao što su: hvatanje i držanje predmeta te crtanje i pisanje (Haibach-Beach i suradnici, 2017). Prema Krmpotić (2015), unutar motoričkog razvoja, kao i u ostalim razvojnim procesima, postoji više faza kroz koje djeca prolaze. Početna faza je faza refleksnih pokreta, slijede ju faza spontanih pokreta i faza osnovnih pokreta i kretnji, te se upravo ove četiri faze odvijaju u prve dvije godine djetetovog života dok se faza osnovne senzomotorike, faza osnovnih gibanja, faza preciznije motorike i na samom kraju faza lateralizacije, odvijaju kroz predškolsko razdoblje. Djeca po rođenju imaju jako ograničene motoričke sposobnosti, ali vrlo brzo napreduju do sposobnosti rukovanja predmetima i samostalnog kretanja do kraja svoje prve godine. U prvim mjesecima života kod djece se primjećuju različiti refleksni pokreti poput zijevanja, kašljanja te pokreti poput ljuljanja. Takvi pokreti nisu uvjetovani okolinom niti drugim vrstama podražaja. No, tijekom prve godine života, djeca postižu niz motoričkih prekretnica, uključujući držanje glave, sjedenje, puzanje i na kraju hodanje. Kako dojenčad raste, njihove reakcije na okolinu prelaze od uglavnom spontanih i refleksivnih pokreta do kontroliranih dobrovoljnih radnji. Senzorne sposobnosti kao što su vid, sluh i somatosenzacija značajno se poboljšavaju unutar prve godine, što djeci omogućuje bolju interakciju s okolinom, ali i im daje mogućnost da učinkovitije dosežu i hvataju predmete. Motorički razvoj je vrlo individualan, te se vrijeme i način na koji djeca postižu određene prekretnice razlikuje od djeteta do djeteta, pa tako neka djeca ranije usvoje određene motoričke sposobnosti dok kod drugih one dođu malo kasnije. U razdoblju od prve godine života djeca postaju sve spretnija u hodanju, trčanju, skakanju i penjanju, te se poboljšava koordinacija ruku i očiju, što djeci omogućava ispunjavanje složenijih zadataka poput slaganja kockica, crtanja i korištenja pribora za jelo (Haibach-Beach i suradnici, 2017).

Tablica 2. Dobne norme za grube i fine motoričke vještine svladane tijekom faze dojenčadi i rane dječje faze (Salkind, 2006).

MOTORIČKA SPOSOBNOST	DOB IZRAŽENA U MJESECIMA
<i>Podiže glavu za 90 stupnjeva kada leži na trbuhu</i>	2.2
<i>Okreće se</i>	2.8
<i>Dohvaća i hvata predmete</i>	3.5
<i>Sjedi bez oslonca</i>	5.5
<i>Stoji držeći se za nešto</i>	5.8
<i>Prebacuje predmete između ruku</i>	6.0
<i>Hoda držeći se</i>	9.2
<i>Uspješno samostalno stoji</i>	11.5
<i>Pokazuje na predmete</i>	11.5
<i>Dobro hoda</i>	12.1
<i>Igra igru rukama</i>	15.0
<i>Hoda uz stepenice</i>	18.0
<i>Gradi toranj s dvije blok kocke</i>	13.0
<i>Šutira loptu prema naprijed</i>	20.0

Djeca predškolske dobi, od 3 do 6 godina, nalaze se u fazi značajnih fizičkih promjena poput rasta, povećanja težine i razvijanja mišića. Upravo to im omogućava da se kreću na mnogo koordiniranije i složenije načine (Trawcik-Smith, 2014). Haibach-Beach i suradnici (2017) objašnjavaju kako na samom početku predškolskog perioda, promjene u motoričkim sposobnostima primjećujemo u djetetovu igranju s loptom koju sada pokušava uhvatiti i baciti rukama. Također, dijete se u ovom uzrastu samostalno penje i spušta niz tobogan te je u mogućnosti preskakati niske prepreke. Unutar sljedećih mjeseci dijete postaje sve vještije i sigurnije u svom kretanju unatrag ili sa strane, gradi tornjeve od većeg broja blok kocki, razvrstava različite predmete po njihovim bojama i veličinama. Djeca u periodu do 4 godine uspješno svladavaju hodanje i trčanje s velikim koracima, penjanje po stepenicama s jednom nogom na svakoj stepenici, samostalno koriste škare kako bi rezali papir, precrtavaju oblike i dolaze u fazu kada se sami mogu obući i obući. U daljnjem životnom periodu dječji pokreti postaju vrlo dobro koordinirani, uspješno se penju i silaze niz stepenice bez pomoći. Kod crtanja, dijete može nacrtati krug i kvadrat, a crteži osoba sadrže sve bitne fizičke elemente (nos, oči, usta, ruke, noge). Dijete prepoznaje i imenuje oblike poput kvadrata, kruga i trokuta te raspoznaje jednostavne boje. Pred sam kraj predškolskog razdoblja dijete samostalno ide na wc i obavlja nuždu. Može slagati jednostavnije slagalice te samostalno otvarati i zatvarati vrata. Poboljšava se i preciznost u zadacima kao što su rezanje škarama, pisanje i oblačenje.

Pri polasku u školu, djeca ulaze u fazu ranog školskog doba te njihove motoričke sposobnosti postaju sve ujednačenije i koordiniranije, a usporedno ih prati i fizički te kognitivni

razvoj. Djeca bolje i preciznije kontroliraju svoje ruke i noge čiji mišići jačaju i time im omogućavaju da razne tjelesne aktivnosti poput trčanja i skakanja izvode na višoj razini. Također možemo reći kako u ovom periodu djeca ovladavaju svojim tijelom, uspješno održavaju tjelesnu ravnotežu, mogu izvoditi gimnastičke pokrete te sudjelovati u raznim sportskim aktivnostima. Kada govorimo o finoj motorici djeca mogu izvoditi složene, zamršene i brze pokrete potrebne za izradu kvalitetnih rukotvorina ili za sviranje glazbenih instrumenata (Susilowati i Suwarjo, 2020).

Faza adolescencije je proces koji se odvija kroz cijelo drugo desetljeće života i kao takva sa sobom nosi velike promjene unutar svih razvojnih procesa. Sukladno s fizičkim i kognitivnim promjenama djeca u ovom razdoblju života još više nadograđuju svoje prethodno usvojene motoričke sposobnosti. Fizičkim razvojem dolazi do novog povećanja mišićne mase kao i snage, što je u ovoj fazi izraženije kod dječaka zbog veće proizvodnje testosterona. Snaga im dopušta bavljenje različitim aktivnostima koje zahtijevaju intenzivnije i usklađenije pokrete. Sukladno tome kod adolescenata se povećava i sposobnost brzog izvođenja pokreta, a njihova koordinacija se izvodi vrlo efikasno. Bitno je spomenuti kako se razvija i fleksibilnost, kao i preciznost i izdržljivost. Fina motorika se podiže na još višu razinu i te vještine postaju sofisticiranije i preciznije (Gilmore i Meersand, 2015).

2.4. EMOCIONALNI RAZVOJ

Dječje emocije se manifestiraju sukladno s njihovim godinama i ostalim razvojnim procesima. Sve se odvija progresivno, prvo se izraze emocije, a potom ih dijete imenuje. Kako se dječji kognitivni razvoj konsolidira, djeca postaju svjesna svojih emocija i emocija drugih ljudi. Humphrey (2012), navodi kako postoji više karakteristika emotivnosti u djetinjstvu. Kao prvu spominje kratkotrajnost emocija kod djece i objašnjava kako dječje iskazivanje emocija traje nekoliko minuta i onda naglo prestane kada dijete izbacuje te emocije iz sebe. Ovakve situacije češće su za mlađu djecu jer kako odrastaju ovakvi izljevi emocija nisu baš društveno prihvaćeni i samim time djecu se upozorava i odvika od takvog ponašanja. Dječje emocije znaju biti vrlo intenzivne i to u situacijama koje odrasli ne doživljavaju na taj način što dovodi do nerazumijevanja između djece i odraslih. Uz kratkotrajnost i intenzivnost emocija, djeca vrlo često brzo mijenjaju emocije, pa tako postoje situacije gdje nakon smijeha uslijedi plakanje. Također naglašava kako se djeca razlikuju u svojim emocionalnim reakcijama. Način na koji jedno dijete emotivno reagira na neku situaciju ne uvjetuje drugu djecu da reagiraju na isti

način. Takve različite reakcije su rezultat utjecaja okoline i prethodnih emocionalnih iskustava. Kao posljednju karakteristiku Humphrey (2012) navodi snagu dječjih emocija koja je podložna promjenama, odnosno, u nekom životnom periodu djeca mogu intenzivnije reagirati na određene emocije, dok u drugom periodu možda uopće ne bi reagirali na te iste emocije. Malik i Marwaha (2022) pojašnjavaju kako se već od rođenja kod djece može primijetiti prisutnost triju različitih emocija, a to su: ljutnja, radost i strah koje prepoznajemo po univerzalnim izrazima lica.

Upravo su ove osnovne emocije obilježje emocionalnog razvoja kod dojenčadi od njihovog rođenja do trećeg mjeseca. Nakon napunjenih mjesec dana, već mogu prepoznati emocije radosti i ljutnje kod drugih dok se oko trećeg mjeseca počinje pojavljivati “društveni osmijeh” koji potiče odrasle na interakciju s djetetom. Kako mjeseci prolaze, taj osmijeh postaje specifičniji i sve se češće pojavljuje kada se djeca nalaze u prisutnosti roditelja ili njima bliskih osoba. Nakon navršenog trećeg mjeseca, kod djece se pojavljuje i smijeh, a mogu i razlikovati geste ljutnje i tugu. Uz ove pozitivne emocije, pojavljuju se i one negativne, a najizraženije od njih su strah i ljutnja. Kako postaju svjesniji svoje okoline, nepoznati ljudi u njima bude osjećaj straha koji se izrazito manifestira u dobi od sedam do devet mjeseci, a može potrajati i do nekoliko mjeseci. Daljnjim odrastanjem kod djece se razvijaju nove emocije poput srama, krivnje, ponosa i zavisti. Keenan i suradnici (2016) nadalje objašnjavaju kako se ove emocije razvijaju sukladno s kognitivnim razvojem, ali i kako su emocionalne reakcije uvjetovane socijalizacijom u djetetovoj okolini.

U periodu od prve do treće godine života dječje emocije prelaze iz općenitih u specifične, budući da dijete počinje doživljavati složenije emocije povezane s okolinom. Već u prvoj godini razvija empatijske vještine, na primjer, može početi plakati kad vidi drugo dijete kako plače. Također grupira ljude prema emocionalnom odnosu koji imaju s njima, na primjer, one s kojima se igra, one s kojima ide u šetnju ili one koji se brinu o njemu. Razdoblje od četiri do šest godina obilježava i poznavanje jezika koji igra veliku ulogu u dječjem izražavanju emocija, koje postaju sve složenije. Humphrey (2012) govori kako tijekom prijelaza iz pete u šestu godinu života dolazi do stjecanja veće svijesti o sebi i drugima, ali i osjećaja empatije i pravde. U toj dobi dijete može slijediti jednostavna pravila i upute te razvijaju društvene vještine odraslih, poput zahvale i ispričavanja za nenamjerne pogreške. Djeca od pet godina rijetko pokazuju ljubomoru prema mlađoj braći i sestrama te dolaze u fazu u kojoj žele biti neovisniji. Također

dolazi do pojave osjećaja zabrinutosti u odnosu na očekivanja postavljena od strane njihovih roditelja, što dovodi i do osjećaja samokritičnosti i osjetljivosti na neuspjeh, dok s druge strane počinju bolje kontrolirati osjećaj ljutnje. S vremenom se kod djece pojavljuje i osjećaj nemira, te ponašanja često budu nepredvidiva i eksplozivna te im ih je teže kontrolirati. Još jedna važna točka je da se u ovoj dobi počinje uspostavljati stupanj kognitivne empatije. Odnosno, sposobnost djece da stvari vide iz perspektive druge osobe i da se ponašaju u skladu s tim (Eisenberg i suradnici, 2006).

Unutar perioda od sedme do jedanaeste godine života djeca razvijaju brojne emocije i emocionalne reakcije. Također proširuju svoju percepciju okoline, pa stoga njihove emocije imaju zrelija uporišta. Postaje im teško podnositi kritike odraslih, razvijaju simpatije i osjećaj lojalnost prema drugima, ali i osjećaj neprijateljstva. Još jedno obilježje ovog perioda je da ne vole da ih se tretira kao djecu i usporedno s tim postaju sve svjesniji i žele sami otkrivati nove stvari. Pozitivno reaguju kad im se pristupa na način na koji se pristupa odraslim osoba i kad dobiju pohvalu za dobro izvršen zadatak ili učinjeno dobro djelo. Novonastala želja za samostalnošću se očituje i u činjenici kako djeca ovih godina vole kada im se povjere neki poslovi koje su sposobni samostalno odraditi. No iako su željni sve raditi sami, također se pojavljuje i strah od toga da budu odvojeni od majke.

Od desete godine života već se polako počinju nazirati osjećaji koje možemo povezati s pubertetom. Djeca se sve više bune protiv dominacije odraslih, a interesi dječaka i djevojčica su sve različitiji. Pojavljuje se i osjećaj nesigurnosti, ali i brza promjena raspoloženja (Humphrey, 2012). Od dvanaeste godina pa nadalje djeca službeno ulaze u adolescenciju, u ovoj fazi života, prolaze kroz različite emocionalne izazove i prilagodbe. pa se počinju javljati proturječni osjećaji, poput ljubavi-mržnje. Tinejdžeri postaju suzdržaniji u svojim osjećajima i doživljavaju nove emocije. Rosenblum i Lewis (2003) istražuju nekoliko ključnih aspekata ovog dijela emotivnog razvoja. Navode kako je upravo adolescencija vrijeme kad djeca uče regulirati svoje emocije što uključuje i razvoj strategija za upravljanje stresom, anksioznošću i drugim intenzivnim emocijama. Veliku ulogu imaju i hormoni, odnosno hormonalne promjene koje se događaju tijekom puberteta. One značajno utječu na emocionalne reakcije i ponašanja adolescenata te mogu dovesti do povećane emocionalne nestabilnosti i intenzivnijih emocionalnih iskustava. Međuljudski odnosi također dobivaju na važnosti, ponajprije među vršnjacima. Odnosi s vršnjacima mogu pružiti emocionalnu podršku, ali i biti izvor pritiska i

sukoba. Uz prijatelje i školske kolege, obitelj igra veliku ulogu u emocionalnom razvoju adolescenata. Kvalitetni obiteljski odnosi mogu pozitivno utjecati na njihovo emocionalno stanje, a razumijevanje od strane roditelja izrazito pomaže u kontroliranju emocionalnih izazova. Tijekom adolescencije, mladi ljudi razvijaju dublje razumijevanje i osjećaj za emocije drugih, što je ključno za razvoj empatije i moralnih emocija. Ovo im pomaže u izgradnji zdravih odnosa i donošenju etičkih odluka.

2.5. SOCIJALNI RAZVOJ

Socijalni razvoj djece odnosi se na proces kroz koji djeca uče interakciju s drugima, razumijevanje socijalnih normi i pravila, te razvijanje sposobnosti za uspostavljanje i održavanje odnosa. Ovo uključuje niz vještina i sposobnosti koje se razvijaju kroz različite faze djetinjstva. Proučavanje socijalnog razvoja ima bogatu povijest unutar razvojne psihologije. Istraživanja u početnim desetljećima 20. stoljeća bila su usmjerena na dječje grupe kao ključne agente socijalizacije s fokusom na individualne razlike u društvenosti, agresiji, vodstvu, dinamici grupe i prihvaćanju vršnjaka. Nakon Piagetove kognitivne teorije razvoja, socijalni razvoj je pao u drugi plan, jer je Piaget okarakterizirao malu djecu kao egocentričnu i nesposobnu za razumijevanje drugih sve do perioda srednjeg djetinjstva. No, s vremenom su znanstvenici ponovno počeli istraživati socijalni razvoj, upravo zbog toga što je utvrđeno kako on ipak ima bitnu ulogu u kognitivnom razvoju djece (Keenan i suradnici, 2016).

Keenan i suradnici (2016) navode kako su se koristile različite teorije za bolje razumijevanje tijeka socijalnog razvoja pa je tako Jean Piaget tvrdio da su dječji odnosi s odraslima bitno drugačiji od onih s vršnjacima. Smatrao je da se djeca u odnosu na odrasle nalaze u podređenom položaju, dok su s druge strane, odnosi među djecom su uravnoteženiji i egalitarniji, što dovodi do toga da djeca ostvaruju mogućnosti da istražuju različite ideje i perspektive. Upravo je tu ulogu prijateljstva u dječjem razvoju istraživao Harry Stack Sullivan. On je tvrdio kako su djeca u početku bila manje osjetljiva na vršnjake, ali su s vremenom počela razvijati složenije međusobne odnose. Smatrao je kako su ti rani odnosi ključni za oblikovanje djetetove osobnosti kao i za njihove buduće odnose u fazi adolescencije. U radu Keenana i suradnika, (2016) također se spominju i etološke teorije koje imaju značajnu ulogu u istraživanju socijalnog razvoja, fokusirajući se na biološke i evolucijske osnove ponašanja. Važan aspekt ovih teorija su metodologije promatranja ponašanja koje su razvili etolozi, poput

naturalističkog promatranja. Kao jedna od novijih teorija socijalnog razvoja spominje se teorija grupne socijalizacije koju je predložila Judith Harris. Prema ovoj teoriji, djeca većinu svog učenja stječu kroz socijalizaciju unutar grupa svojih vršnjaka, dok individualne interakcije s roditeljem, učiteljem ili prijateljem nemaju dugotrajan utjecaj u odrasloj dobi i specifične su za određene situacije. Ono što dijete nauči kod kuće od roditelja ne prenosi se na njihov život izvan doma. Ova teorija je privukla razne kritike jer veliki broj znanstvenika upravo naglašava važnost roditelja u dječjem socijalnom razvoju.

Kada govorimo o fazama socijalnog razvoja, Payne i Isaacs (2012) ponavljaju kako se prva godina djetetova života često smatra egocentričnom ili asocijalnom. Iako dijete postaje društvenije tijekom te prve godine, prvih nekoliko mjeseci života njegova društvena interakcije je ograničena. S obzirom da su djeca u tom periodu ovisna o roditeljima, odnosno skrbnicima, sve društvene interakcije ovise upravo o njima. U ovoj dobi je važan osjećaj privrženosti i autori navode kako je jedan od oblika te socijalne privrženosti pokušaj djeteta da održi kontakt s objektom privrženosti, poput vizualne razmjene ili dodira. Drugi oblik rane privrženosti je uznemirenost kada se objekt privrženosti udalji ili napusti dijete, a treći je djetetova mogućnost razlikovanja roditelja i drugačije reagiranje na njihove pojave. U socijalnom razvoju djeteta veliku ulogu ima i motorički razvoj. Različite kretnje koje djeca usvajaju im omogućavaju da održe bliski kontakt s objektom privrženosti, kao na primjer bolja kontrola korištenja ruku i šaka im omogućuje da prati i ručno odgovara na društvene dodire. Te novorazvijene motoričke sposobnosti olakšavaju i proširuju društvenu interakciju djece. Keenan i suradnici (2016) nadodaju kako i kognitivni razvoj, kao i razvoj jezičnih vještina, također utječu na socijalni razvoj djece. Korištenje riječi i mogućnost izražavanja otvara nove dimenzije interakcije, te one postaju složenije i sve duže.

Unutar razdoblja od dvije godine pa sve do kraja predškolskog doba, djeca počinju razumijevati i slijediti pravila igre te razvijaju osnovne vještine suradnje. Također se pojavljuje i igra pretvaranja u kojoj djeca dijele simbolička značenja i dodjeljuju uloge u igri pretvaranja. U ovom periodu dolazi i do pojave prvih sukoba jer djeca razvijaju odnose s vršnjacima kroz zajedničke interakcije koje mogu biti pozitivne i negativne. Iako u ranim godinama dječji odnosi ne tvore prava prijateljstva, do kraja ranog djetinjstva djeca počinju stvarati takve veze. Još jedan važan aspekt socijalnog razvoja u predškolskoj dobi je pojava hijerarhija društvene dominacije koje rangiraju pojedince po njihovoj asertivnosti unutar grupe. Hijerarhije dominacije formiraju se nakon treće godine, s time da dječaci obično preuzimaju vodeće uloge,

a različita istraživanja pokazuju da dominantnija djeca češće pobjeđuju u sukobima (Keenan i suradnici, 2016). Payne i Isaacs (2012) nadodaju kako roditelji i dalje imaju veliku ulogu u socijalno razvoju svoje djece, oni su ti koji odlučuju koga će djeca vidjeti, kada i kakve će prijatelje imati.

U razdoblju školske dobi djeca razvijaju složenije socijalne vještine, uključujući timski rad, rješavanje sukoba i empatiju. Polazak u školu dovodi do porasta društvene interakcije s vršnjacima te Keenan i suradnici (2016) govore kako u tom periodu djeca provode 30% svog vremena upravo sa svojim školskim kolegama. Boravak u školi donosi brojne promjene u dječjem socijalnom razvoju jer sad djeca dolaze u kontakt s novim grupama vršnjaka, te sve više vremena provode bez nadzora odraslih osoba. Uz školske obveze, djeca ovoj dobi često pohađaju i neke druge obrazovne institucije poput glazbenih škola i sportskih aktivnosti na kojim dodatno proširuju svoja poznanstva i društvene interakcije. Hijerarhije društvene dominacije postaju stabilnije, a većina djece se može složiti tko su dominantni pojedinci unutar grupe, također verbalna agresija postaje češća, zamjenjujući ranije oblike fizičke agresije, a igre postaju strukturiranije i slijede pravila (Keenan i suradnici, 2016).

Kao što smo mogli vidjeti kroz prethodne preglede različitih razvojnih procesa, razdoblje adolescencije je vrlo izazovno za djecu u svim životnim aspektima jer dolazi do brojnih promjena. Ako govorimo o socijalnom razvoju u adolescenciji, on uključuje dublje razumijevanje vlastitog identiteta i međuljudskih odnosa, adolescenti razvijaju sposobnost za intimne odnose i kompleksnije socijalne interakcije (Keenan i suradnici, 2016). U ovom životnom periodu, počinje slabiti utjecaj obitelji na socijalni razvoj djece, a utjecaj vršnjaka postaje sve jači. Koncept "grupe vršnjaka" obilježava cijeli adolescentni period i upravo ta grupa vršnjaka ima sposobnost oblikovanja dječjeg načina odijevanja, govora ili postupaka te njihovih odluka, uz to ih karakterizira i prolazna priroda jer može varirati od susjedstva do škole kao i iz dana u dan. Ovaj snažni utjecaj je povezan s činjenicom kako se djeca osjećaju jednakima među svojim vršnjacima dok unutar obitelji ili školske hijerarhije postoji određeni autoritet u vidu roditelja i učitelja (Payne i Isaacs, 2012).

3. UTJECAJ SPORTA NA RAZVOJ DJECE

Kao što je već ranije u uvodu spomenuto, sport igra jako veliku ulogu u našem životu, a posebno u procesu razvoja djece. De Privitelio i suradnici (2007) naglašavaju kako je djetinjstvo ključan period za uspostavljanje zdravih životnih navika što uključuje i aktivno bavljenje sportom, te kako je izrazito bitno poticati djecu na sudjelovanje u fizičkim aktivnostima jer su pozitivni utjecaji brojni. Upravo će se u ovom dijelu rada, nakon pregleda različitih razvojnih procesa kroz koje djeca prolaze u svom odrastanju, kroz različite izvore i istraživanja detaljnije pokazati kako i na koje sve točno načine sport može utjecati na te iste procese.

3.1. DEFINICIJA SPORTA I KRATAK PREGLED POVIJESTI I EVOLUCIJE SPORTA U KONTEKSTU DJEČJEG RAZVOJA

Sport je definiran kao fizička aktivnost koja uključuje vještine i tjelesne napore, a često je natjecateljske prirode. Prema Baileyu (2016), sport i druge oblike tjelesnih aktivnosti tradicionalno se marginaliziralo u školama, iako postoji općeprihvaćeno mišljenje da su te aktivnosti nužne za zdrav razvoj mladih. Ovo je postalo očigledno tijekom druge polovice prošlog stoljeća, označavajući revoluciju u razumijevanju zdravlja.

Kroz povijest, sport je imao različite važne uloge u društvu, uključujući rekreaciju, pripremu za rat ili lov. Neki sportovi su ostali uglavnom nepromijenjeni dok su se drugi prilagođavali novim okolnostima (Guttman, 2014). Povijest sporta kod djece prati razvoj društvenih normi i obrazovnih sustava kroz stoljeća. Humphrey (2012), objašnjava kako sportska aktivnost za djecu nije nešto što je nastalo nedavno, već su pedagozi i filozofi još u ranoj Grčkoj smatrali da bi aktivnosti usmjerene na sport mogle pozitivno utjecati na ukupno obrazovanje djece. Kao još jedan primjer navodi i Platonovu misao kako bi rano obrazovanje trebalo biti neka vrsta igre i razvijati se oko situacija u igri. Guttman (2014) također potvrđuje postojanje fizičke aktivnosti kao dijela obrazovanja u drevnim civilizacijama Grčke i Rima, posebno u kontekstu pripreme za vojnu službu. Grčki koncept "kalokagathia" promovirao je ravnotežu tjelesne snage i moralne vrline, dok su rimske škole uključivale tjelesne vježbe kao dio svakodnevnog kurikuluma.

Uloga fizičkih aktivnosti i sporta i u srednjem vijeku ponovno je bila u kontekstu vojne svrhe. Poznate viteške igre i turniri služili su kao trening za plemićku djecu, pripremajući ih za ratne vještine. Do promjene je došlo u razdoblju renesanse kada je obnovljen interes za klasične ideale fizičkih aktivnosti, a školski sustavi počeli su uključivati tjelesni odgoj kao sastavni dio obrazovanja. Johan Amos Comenius i John Locke naglašavali su važnost fizičkog obrazovanja kao ključnog elementa u razvoju djece (Guttman, 2014). Humphrey (2012) nadodaje kako je i francuski pisac, Jean Jacques Rousseau dijelio njihova mišljenja i vjerovao da se učenje treba razviti iz ugodnih fizičkih aktivnosti u djetinjstvu. Pojačani interes za dječji sport javlja se u 19. stoljeću, a ključan događaj bio je otvaranje prvog javnog igrališta u Bostonu 1885. godine (Humphrey, 2012). Taj čin je potaknuo i ostale te je upravo u 19. i 20. stoljeću, s industrijalizacijom i urbanizacijom, u školama uspostavljen tjelesni odgoj. U Sjedinjenim Američkim Državama i Velikoj Britaniji razvijeni su sportski programi za djecu, koji su uključivali timske sportove poput nogometa, košarke i bejzbola. Osnivač modernih Olimpijskih igara, Pierre de Coubertin, isticao je upravo važnost sporta u obrazovanju mladih, što je dovelo do integracije sporta u školske kurikulume širom svijeta (Guttman, 2014). Nanayakkara (2020) navodi kako je de Coubertin pokazivao zanimanje za antičkim tipom obrazovanja te je vjerovao kako je upravo sport ključan za revoluciju mlađih generacija dok Mestre (2022) nadodaje kako je po njegovom mišljenju sport bio odgojno sredstvo čiju je važnost isticao u cjelovitom razvoju i obrazovanju čovjeka. Za njega je sport imao veliku ulogu u razvoju socijalnih i moralnih vještina, a njegova reforma u obrazovanju bila je usmjerena promjenama u tjelesnom odgoju djece i mladih što je uključivalo i uvođenje sportskih aktivnosti u srednje škole. Humphrey (2012) također pojašnjava kako je sredinom 20. stoljeća, provođenjem Kraus-Weber testova koji su pokazivali razinu tjelesne spremnosti kod djece, porasla zabrinutost u američkom društvu. Naime isti testovi su bili provedeni i kod europske djece koja su postigla daleko bolje rezultate od onih u Americi. Testovi su bili podvrgnuti različitim kritikama, no zabrinjavajući rezultati su potaknuli ljude na djelovanje, te je tako čak održana i predsjednička konferencija o fitnessu američke mladeži koja je pomogla pobuditi interes javnosti za dječji fitness. Danas, dječji sport obuhvaća širok spektar aktivnosti, od rekreativnih do natjecateljskih. Organizacije poput FIFA-e, FIBA-e i nacionalnih olimpijskih odbora kontinuirano promoviraju sport među djecom, prepoznajući njegovu ključnu ulogu u zdravom razvoju mladih generacija. Digitalno doba donijelo je nove izazove, ali i mogućnosti, s programima i aplikacijama koje potiču tjelesnu aktivnost i sportsku uključenost među djecom (Guttman, 2014).

3.2. KOGNITIVNI RAZVOJ

Iako je većina istraživanja o fizičkoj aktivnosti i njenoj povezanosti s kognitivnim funkcioniranjem usmjerena na starije osobe, sve je više dokaza i istraživanja koja pokazuju pozitivne rezultate i kod djece. Fizička aktivnost u ranom djetinjstvu značajno utječe na cjelokupan razvoj djece te ima ključnu ulogu u svim aspektima života djeteta, uključujući razvoj mozga, a utječe i na električnu aktivnost u cerebralnom korteksu, dijelu mozga odgovornom za kogniciju. Istraživanja pokazuju da povećana razina fizičke aktivnosti i aerobne kondicije dovode do bržih reakcija, poboljšane pažnje i bržeg kognitivnog procesuiranja. Unatoč činjenici da znanstvenici još uvijek istražuju točne mehanizme ovih promjena, nalazi upućuju na to da su one najizraženije tijekom djetinjstva što podupire tvrdnju da je prvih desetak godina ključno razdoblje za razvoj, te da su predškolske i osnovnoškolske faze izrazito bitne u procesu izgrađivanja zdrave i uspješne osobe (Bailey, 2016).

Bizdan-Bluma i Lipowska (2018) navode kako kognitivne funkcije uključuju: pamćenje, pažnju, vizualno-prostorne i izvršne funkcije, dok složeni kognitivni procesi uključuju: mišljenje (apstraktno, uzročno-posljedično, kreativno mišljenje i planiranje) te jezične funkcije. U svom istraživanju utjecaja sporta na kognitivne funkcije kod djece, govore kako je kod one djece koja redovito prakticiraju sport primijećeno poboljšanje koncentracije i pažnje. Također je utvrđeno da su djeca koja su se bavila tjelesnom aktivnošću pokazala bolje izvršne funkcije u smislu inhibicije i bolje sposobnosti planiranja od djece koja se nisu bavila nikakvom tjelesnom aktivnošću. Brojna druga istraživanja su također pokazala da redovita fizička aktivnost poboljšava niz drugih kognitivnih funkcija, pa tako Bizdan-Bluma i Lipowska (2018) spominju istraživanja gdje je kod djece dokazano kako fizička aktivnost pridonosi boljem radnom pamćenju, navodeći rezultate dobivene od djece koja su trenirala karate, tenis i nogomet. Također utvrđuju kako fizičke aktivnosti pospješuju cirkulaciju, što rezultira boljom dostavom kisika u mozak i opskrbom hranjivim tvarima. Nadalje, utvrđena je pozitivna povezanost između povećane fizičke aktivnosti, koncentracije i poboljšanja sna, što može utjecati na sposobnost angažiranja u školi. Uz povećanje koncentracije i poboljšanje sna, sport može na različite načine utjecati na školske uspjehe djece. Čak i relativno kratki periodi fizičke aktivnosti mogu doprinijeti poboljšanom kognitivnom funkcioniranju. Bailey (2016) to potvrđuje na jednom primjeru istraživanja učenika osnovnoškolske dobe koje je pokazalo da čak i samo deset minuta fizičke aktivnosti u učionici, usklađene s osnovnim akademskim

predmetima poput pravopisa i matematike, rezultira boljim rezultatima nego kod onih koji nisu sudjelovali. Također spominje i studiju koja je pokazala da aerobna vježba od 5-10 minuta poboljšava izvedbu u aritmetici, što govori kako i kratke fizičke aktivnosti mogu pozitivno utjecati na moždane procese, poboljšati fokus i kognitivnu kontrolu do sat vremena kasnije. Bailey (2016) objašnjava da su ti rezultati doveli do zaključka kako bi fizička aktivnost trebala biti raspoređena prije važnih predmeta poput matematike, a ne na kraju školskog dana. Još jedno američko istraživanje istražilo je hipotezu da redovita fizička aktivnost ima najveći učinak na izvršne funkcije. U istraživanju, koje je trajalo malo više od tri mjeseca, su sudjelovala djeca osnovnoškolske dobi koja se ne bave fizičkim aktivnostima kao i ona s prekomjernom težinom. Kognitivni testovi provedeni prije i poslije eksperimenta pokazali su da je fizička aktivnost povezana s poboljšanom izvedbom u svakom zadatku, s najboljim rezultatima kod onih koji su najdulje vježbali svaki dan. Također su zabilježena značajna poboljšanja u rezultatima testova iz matematike.

Alesi i suradnici (2015) također su proveli značajno istraživanje fokusirano isključivo na utjecaj nogometa u kognitivnom i motoričkom razvoju. Istraživanje je provedeno na uzorku djece u dobi od 8 do 12 godina koja su sudjelovala u nogometnom trening programu tijekom 12 tjedana. Kognitivne funkcije su ocjenjivane putem standardiziranih testova pažnje, pamćenja i izvršnih funkcija. Rezultati su i u ovom istraživanju bili pozitivni i pokazali su kako sudjelovanje u nogometnom treningu dovodi do poboljšanja u kognitivnim funkcijama, uključujući bolju pažnju, kratkoročno i dugoročno pamćenje te izvršne funkcije kao što su planiranje i donošenje odluka. Djeca koja su sudjelovala u programu pokazala su veći napredak u kognitivnim testovima nego djeca iz kontrolne grupe.

Još jedno istraživanje koje je pokazalo povezanost između sporta i kognitivnog razvoja predstavili su Magistro i suradnici (2022). Oni su istraživali utjecaj nogometnih treninga nakon škole na kognitivne funkcije djece. Istraživanje se fokusiralo na kratkoročne promjene u kognitivnim sposobnostima koje se javljaju neposredno nakon fizičke aktivnosti. U istraživanju su sudjelovala djeca školske dobi te su njihove kognitivne sposobnosti bile procijenjene prije i nakon nogometnih sesija koristeći standardizirane kognitivne testove. Rezultati ovog istraživanja su također bili pozitivni te su djeca pokazala značajno poboljšanje u kognitivnim testovima odmah nakon sudjelovanja u nogometnim sesijama. Poboljšanja su zabilježena u područjima kao što su pažnja, izvršne funkcije i brzina obrade informacija.

3.3. FIZIČKI RAZVOJ

Fizički razvoj djece je kontinuirani proces koji se razlikuje od djeteta do djeteta te na njega utječu nasljeđe, ali i okolina. U ranim godinama, sportski programi, ako su uopće uključeni, uglavnom su usmjereni na aktivnosti koje uključuju velike mišiće. Kako dijete raste, mogu se uvoditi složenije vještine i aktivnosti, omogućujući da sportska iskustva prate njihov razvoj. Razlike u tjelesnom razvoju prisutne su na svakoj dobnoj razini, što znači da bi trebao postojati širok spektar aktivnosti kako bi se zadovoljile potrebe djece na različitim razvojnim razinama (Humphrey, 2012).

Wankel i Berger (1990) u svom radu su prikazali različite načine na koje sport utječe kako na psihološki i socijalni razvoj, tako i na fizički. Oni tvrde kako redovno sudjelovanje u sportskim aktivnostima uvelike utječe na razvoj tjelesne kondicije, ali i na bolju kardiovaskularnu kondiciju kod djece. Upravo je ona vrlo bitna za zdravlje djece jer Breslauer i suradnici (2021) tvrde kako je prema rezultatima istraživanja pokazano da gotovo 40% djece u dobi od pet do osam godina pokazuje sklonost raznim oblicima bolesti srca i krvožilnog sustava. Osim kardiovaskularnih problema, bavljenje sportom smanjuje i rizik od pretilosti i dijabetesa (Wankel i Berger, 1990). U današnje vrijeme svjesni smo kako je problem pretilosti kod djece postao sve veći i sport treba biti jedan od alata koji će pomoći u njegovu smanjenju. Badrić i Prskalo (2011) također govore o ozbiljnosti problema pretilosti kod djece i mladih i naglašavaju da je glavni uzrok tome sjedilački način života. Do prekomjerne težine kod djece dolazi zbog dugotrajne neravnoteže između unosa energije i njezine potrošnje. Upravo zbog toga je jako bitno da se djeca bave bilo kakvom fizičkom aktivnošću, što potvrđuju i različite studije koje su pokazale kako je viša razina fizičke aktivnosti statistički značajno povezana s nižom tjelesnom težinom i postotkom masti (Badrić i Prskalo, 2011).

Osim utjecaja sporta na kondiciju djece, Wankel i Berger (1990) nadodaju kako sport utječe i na rast i razvoj kostiju kod djece, ali i na razvoj mišićnog sustava, te na očuvanje imunološkog sustava. Fizičke aktivnosti, posebno one koje uključuju skakanje, trčanje i druge oblike opterećenja, potiču rast kostiju i povećavaju njihovu gustoću. Ovaj proces je posebno važan tijekom djetinjstva i adolescencije, kada su kosti u fazi intenzivnog rasta. Redovita fizička aktivnost pomaže djeci u razvijanju snažnog koštanog sustava, čime se smanjuje rizik od osteoporoze kasnije u životu. Nadodaju kako aktivnosti koje zahtijevaju korištenje različitih

mišićnih skupina, kao što su trčanje, plivanje, penjanje i timski sportovi, pomažu djeci da izgrade mišićnu masu i snagu. Razvijeni mišići poboljšavaju fizičku funkcionalnost djece, omogućujući im da se lakše kreću i obavljaju svakodnevne aktivnosti. Mišićni razvoj također pridonosi boljem držanju tijela i smanjenju rizika od ozljeda. Redovita fizička aktivnost također može imati i pozitivan utjecaj na imunološki sustav djece. Prema Wankelu i Bergeru (1990), umjerena do intenzivna fizička aktivnost može poboljšati imunološku funkciju, čineći djecu otpornijima na infekcije i bolesti. Aktivnosti na otvorenom, poput sportskih igara u prirodi, također izlažu djecu sunčevoj svjetlosti, što povećava razine vitamina D i dodatno podržava imunološki sustav.

3.4. MOTORIČKI RAZVOJ

Prema Wankelu i Bergeru (1990), sudjelovanje djece u sportskim aktivnostima ima dubok utjecaj na njihov motorički razvoj. Ovo uključuje razvoj osnovnih motoričkih vještina, specifičnih sportskih vještina i fine motorike. Jedna od osnovnih motoričkih vještina je koordinaciju između različitih dijelova tijela. Primjeri uključuju sportove kao što su košarka i tenis, gdje je potrebna koordinacija ruku i očiju, ili nogomet, gdje je potrebna koordinacija nogu. Bavljenje ovim sportovima djeca usavršavaju vještine koje su temeljne za svakodnevne aktivnosti. Ravnoteža je također jedna od osnovnih motoričkih vještina koja je izražena u sportovima kao što su gimnastika, skijanje, umjetničko klizanje. Prethodno navedeni sportovi zahtijevaju sposobnost održavanja stabilnosti tijekom pokreta i u mirovanju, što poboljšava njihovu sposobnost upravljanja vlastitim tijelom u različitim situacijama. Brzina, agilnost, snaga i izdržljivost pripadaju skupini specifičnih sportskih vještina koje su prisutne u sportovima poput atletike, nogometa, rukometa, plivanja, veslanja. Ove vještine su važne za sposobnost prilagodbe i reakcije na različite fizičke izazove te su ključne za dugoročno fizičko zdravlje i tjelesnu spremnost. Sportovi kao što su tenis i stolni tenis zahtijevaju precizne pokrete i visoku razinu kontrole nad mišićnim skupinama. Kroz ove aktivnosti djeca razvijaju finu motoriku koja je važna za svakodnevne zadatke kao što su pisanje i crtanje.

De Privitelio i suradnici (2007) proveli su istraživanje na temu utjecaja strukturiranog sportskog programa na razvoj motoričkih sposobnosti kod predškolske djece te su nastojali procijeniti koliko sportske aktivnosti mogu unaprijediti motoričke sposobnosti u ovoj fazi razvoja. Program je uključivao raznolike aktivnosti prilagođene predškolskoj dobi, usmjerene

na poboljšanje osnovnih motoričkih vještina poput trčanja, skakanja, bacanja i hvatanja. Rezultati istraživanja su pokazali kako su djeca u eksperimentalnoj skupini pokazala značajna poboljšanja u motoričkim sposobnostima u usporedbi s djecom u kontrolnoj skupini, a primjetili su bolju koordinaciju, ravnotežu, brzinu i agilnost te veću sigurnost djece prilikom izvođenje određenih aktivnosti.

Povezanost između motoričkog razvoja i sporta, s fokusom na nogomet kao jednu od najzastupljenijih sportskih aktivnosti proučavali su Alesi i suradnici (2015), a fokus njihovog istraživanja bio je na tome kako sudjelovanje u strukturiranim nogometnim treninzima može doprinijeti poboljšanju motoričkih vještina i kognitivnih sposobnosti kod djece. U istraživanju su sudjele dvije grupe djece, oni koji su sudjelovali u fizičkim aktivnostima te kontrolna grupa. Istraživanje je trajalo nekoliko mjeseci i uključivalo je specifične nogometne vježbe usmjerene na razvoj koordinacije, brzine, agilnosti, kao i vježbe koje potiču kognitivni razvoj kroz taktiku i strategiju igre. Rezultati istraživanja utvrdili su kako su djeca koja su sudjele u nogometnom programu pokazala značajna poboljšanja u motoričkim sposobnostima, uključujući ravnotežu, koordinaciju, brzinu i agilnost, te su imala vidljive prednosti u fizičkoj spremi u odnosu na kontrolnu skupinu.

3.5. SOCIJALNI RAZVOJ

Socijalni razvoj djece djece odnosi se na proces kroz koji djeca uče interakciju s drugima, razvijaju društvene vještine, razumiju društvene norme i grade odnose. Ovaj razvoj je ključan za njihovo uspješno funkcioniranje u društvu i ima dugoročne posljedice na emocionalno i mentalno zdravlje (Salkind, 2006). Kroz sport, djeca dolaze u situacije koje od njih zahtijevaju da komuniciraju, surađuju i natječu se s drugima u zdravom i kontroliranom okruženju. Sudjelovanje u grupnim sportskim aktivnostima djeci pruža priliku da nauče kako raditi zajedno za interese grupe, ali i da je ponekad potrebno staviti dobrobit grupe ispred vlastitih osobnih želja (Humphrey, 2012). Disciplinirano ponašanje i prihvaćanje istoga važan je dio timske igre. Smatra se da će razumjeti da će biti kažnjeni ukoliko krše pravila, a osim što ih sport uči timskom radu, također ih uči da slušaju jedni druge, ali i odrasle (trener, sudac).

Izgradnja prijateljstava i razvoj socijalnih vještina također su potpomognuti sudjelovanjem u sportskim aktivnostima. Prijateljstvo i vršnjački odnosi važni su za zdrav razvoj mladih ljudi, te adolescenti često više vremena provode s vršnjacima nego s članovima

obitelji. Bailey (2016), potvrđuje kako fizička aktivnost može biti začetnik razvijanja prijateljstva tijekom djetinjstva i adolescencije te nadodaje kako rana prijateljstva počinju u kontekstu igre, a igra fizičke aktivnosti prvi je i najčešći oblik takvog ponašanja u igri. Prema njemu, prijateljstva s drugim igračima identificirana su kao glavni razlog zašto mnogi mladi ljudi sudjeluju u njemu. Osim što zajedno treniraju, djeca i mladi jako puno vremena provode sa svojim suigračima i izvan sportske aktivnosti, kao na primjer putujući na treninge i natjecanja. U tom periodu djeca imaju priliku socijalizirati se s vršnjacima i van sporta. Bailey (2016) također navodi i istraživanje koje su proveli američki i belgijski stručnjaci na temelju intervjua provedeni s djecom i mladima, u rasponu od osam do šesnaest godina, koji se bave nekom sportskom aktivnošću. Glavno pitanje ovog istraživanja je bilo kako oni vide prijateljstvo u sportu. Rezultati su pokazali kako su ispitanici govorili o važnosti druženja, ugodne igre, povećanja samopoštovanja, pomoći i usmjeravanja, odanosti, zajedničkih stvari, emocionalne potpore, odsustva sukoba i rješavanja sukoba. No također su spominjali i negativne strane poput različitih sukoba, izdaje i nepristupačnosti. Holt i suradnici (2016) su u svom radu također spomenuli nekoliko istraživanja koja su pokazala pozitivan utjecaj sporta na socijalni razvoj djece. Razni rezultati i odgovori djece i mladih dodatno su potvrdili ovu tezu, pa tako spominju mlade sportaše koji su rekli kako im je sport pomogao da se počnu intenzivnije socijalizirati sa svojim vršnjacima, te su na taj način pobijedili svoj osjećaj sramežljivosti. Drugi su rekli kako im je timski sport ukazao na važnost pomaganja i navijanja za svoje timske kolege.

3.6. EMOCIONALNI RAZVOJ

Kao što smo ranije u radu mogli vidjeti, emocionalni razvoj odnosi se na proces kroz koji pojedinci stječu sposobnost razumijevanja, izražavanja i upravljanja svojim emocijama te razvijaju empatiju i socijalne vještine potrebne za zdrave međuljudske odnose. Ovaj razvoj započinje u ranom djetinjstvu i nastavlja se kroz cijeli život, oblikovan iskustvima, interakcijama s drugima i unutarnjim refleksijama (Salkind, 2006). Bailey (2016), u svom radu govori o važnosti samopoštovanja i izgradnje pozitivne slike o sebi i osjećaja vlastite vrijednosti. Objašnjava kako samopoštovanje ukazuje na stupanj do kojeg pojedinac osjeća pozitivno o sebi, te kako pojedinci s visokim samopoštovanjem priznaju vlastita ograničenja. Samopoštovanje je usko povezano s emocionalnom stabilnošću i do njegove pojave dolazi kada pojedinac postigne neki uspjeh ili bude pohvaljen od strane druge osobe. Do suprotnog učinka dolazi kada se osoba osjeća poniženom zbog neuspjeha ili kada bude kritizirana. Takvo nisko samopoštovanje stručnjaci povezuje s različitim oblicima mentalnih bolesti i općenito lošeg

zdravstvenog stanja (Bailey, 2016). Salkind (2006) dodaje kako se samopoštovanje često smatra relativno stabilnom osobinom, pri čemu neki ljudi kontinuirano imaju visoko samopoštovanje, dok drugi obično imaju niže. Također se može promatrati kao stanje koje se mijenja ovisno o situaciji i događajima koje doživljavamo. Na primjer, zaposlenik koji dobije promaknuće, učenik koji postigne visoku ocjenu ili sportaš koji dobro igra može privremeno povećati svoje samopoštovanje. Suprotno tome, neuspjeh u promaknuću ili loša ocjena na testu mogu privremeno ugroziti osjećaj vlastite vrijednosti.

Brojni drugi stručnjaci i istraživači složni su kako fizička aktivnost može pridonijeti samopoštovanju. Tjelesna sposobnost i izgled u brojnim kulturama imaju veliku važnost, a može se reći da je ona izraženija među ženskom populacijom. Kroz sport djeca poboljšavaju svoje samopoštovanje imajući pozitivnu sliku o svom tijelu i fizičkim vještinama i sposobnostima koje razvijaju zahvaljujući sportu. Također dolazi do pojave osjećaja pozitivne samovrijednosti kroz priznanje koje dobiju od strane od obitelji i trenera kao rezultat njihovog bavljenja sportom i tjelesnom aktivnošću. No treba imati na umu kako djeca i mladi mogu biti osjetljivi i imati nisko samopoštovanje ako smatraju da je njihovo tijelo neadekvatno, nesposobno ili neprikladno za odabranu aktivnost. Stoga treneri i učitelji tjelesnog odgoja trebaju pružiti svoju podršku djeci za koju primjećuju da postoji smanjen osjećaj samopoštovanja u odnosu na njihove vršnjake (Bailey, 2016). Holt i suradnici (2016) u svom istraživanju su također dobili pozitivne rezultate na temu utjecaja sporta na samopoštovanje, gdje su ispitanici detaljno objašnjavali kako im činjenica da su dobri u sportu kojim se bave pruža osjećaj vrijednosti. Bailey (2016), također govori i o pojmu samoučinkovitosti kojeg definira kao uvjerenje pojedinca da on ili ona može izvršiti sve korake potrebne za uspješno postizanje željenog ishoda. Samoučinkovitost je fokusirana na specifičan zadatak koji se pokušava ispuniti ili neki cilj koji se želi postići i pokazuje do koje mjere osobe vjeruju u svoje sposobnosti koje bi dovele do ispunjenja tih zadataka, odnosno ciljeva. Istraživanja su pokazala kako redovna fizička aktivnost pomaže u razvoju samoučinkovitosti kod djece, jedno od njih je provedeno u Americi gdje se mjerila fizička aktivnost djece tijekom tjedan dana. Rezultati su pokazali kako je većina prijavljenih fizičkih aktivnosti bila pozitivno povezana sa samoučinkovitošću, dok manjina nije vidjela nikakav učinak (Bailey, 2016).

Bizdan-Bluum i Lipowska (2018) nadodaju kako sport utječe na povećanje osjećaja sreće i zadovoljstva što također rezultira i smanjenjem simptoma anksioznosti i depresije. Fraser i suradnici (2015) se slažu s prethodnom tvrdnjom te ju potvrđuju rezultatima istraživanja u

kojem su sudjelovala djeca petog razreda. Djeca su imala zadatak da dva dana bilježe svoje aktivnosti tokom dana i ujedno ocjenjuju koliko su uživali u kojim aktivnostima. Istraživanje je pokazalo kako su djeca koja su bila uključena u sportske aktivnosti ocijenili 45% dana kao dan s “puno zabave”, dok oni koji nisu sudjelovali u sportskim aktivnostima označili su samo 8% dana s “puno zabave.” Autori nadodaju kako s obzirom da su djeca velik dio dana provodila u školi, jasno je da su djeca koja su bila uključena u sportske aktivnosti doživjela znatno više osjećaja sreće i zabave.

3.7. NEGATIVNI ASPEKTI I RIZICI SPORTA KOD DJECE

U prethodnim odlomcima mogli smo vidjeti različite pozitivne utjecaje koje sport može imati na cjeloviti razvoj djece, ali kao i u svemu tako i u sportu postoje određene negativne situacije koje mogu ugroziti razvoj i zdravlje djece. Kao jedna od najčešćih negativnih strana sporta su ozljede koje ne zaobilaze ni djecu, posebno kada se ona bave visoko intenzivnim ili kontaktnim sportovima. Vrlo su česte ozljede poput uganuća, prijeloma ili ozljeda ligamenata, koje mogu imati dugotrajne posljedice na djetetovo fizičko, ali i mentalno zdravlje (Payne i Isaacs, 2012). Jasno je kako se na neke situacije i ozljede ne može utjecati, no istraživanja koja spominju Payne i Isaacs (2012) su pokazala kako se neke ozljede ipak mogu izbjeći ako se poduzmu odgovarajuće mjere opreza. Te mjere opreza podrazumijevaju: nošenje prikladne zaštitne opreme, izbjegavanje igranja na mokrim terenima i izbjegavanje pretjeranih ponovljenih pokreta kako bi se izbjeglo preopterećenje. Također se spominje i uloga trenera koji bi trebali biti svjesni stanja svakog od pojedinaca unutar svoje grupe. Dokazano je kako djeca koja su prisiljena sudjelovati u sportu doživljavaju veću stopu ozljeda u usporedbi s djecom koja žele sudjelovati, stoga treneri moraju prepoznati znakove koji ukazuju na takve situacije i reagirati u skladu s njima. Nadalje, kako često dolazi do ozljeda pred sami kraj treninga ili utakmica, treneri bi trebali reagirati i smanjiti pritisak na pojedince koji fizički oslabe kako bi spriječili bilo kakve negativne ishode u vidu lakših ili težih ozljeda (Payne i Isaacs, 2012).

Ono što također ostavlja negativan utjecaj na sportske aktivnosti kod djece i mladih je pretjerana kompetitivnost i pritisak. Brojni stručnjaci smatraju kako stres izazvan kompetitivnošću može rezultirati s različitim negativnim psihičkim i zdravstvenim ishodima (Payne i Isaacs, 2012). Sve veća kompetitivnost u sportskim okruženjima mladih, dovela je do toga da su različiti oblici nasilja i agresije postali uobičajeni u sportskim okruženjima mladih.

Fraser i suradnici (2015) ističu kako pretjerani pritisak od strane trenera ili roditelja dovodi do toga da djeca sebe doživljavaju kao nedovoljno sposobnima za bavljenje određenim sportom te narušava odnose između vršnjaka unutar grupe, odnosno tima. Takve situacije dovode do pojave niskog samopouzdanja i samopoštovanja. Kako bi sport mogao donijeti pozitivne učinke na razvoj djece i mladih treba raditi na tome da se smanji pretjerana kompetitivnost i ne treba stavljati preveliki naglasak na pobjedu. Kada djeca osjećaju pritisak od ishoda nekog natjecanja, njihov stres se povećava, a to je nešto što ne treba biti prisutno u dječjim sportskim aktivnostima. Ključnu ulogu tu imaju roditelji i treneri koji djeci moraju dati do znanja kako njihov rezultat neće dovesti do razočaranja ili umanjenog osjećaj privrženosti i ljubavi prema djetetu (Payne i Isaacs, 2012).

Fraser i suradnici (2015) govore o još jednom problemu koji može nastati kod djece i mladih, a to je poremećaj prehrane. Taj zdravstveni problem je vrlo čest u sportskim krugovima te su brojna istraživanja pokazala kako psihološki, društveni i fizički čimbenici kao što su estetska orijentacija sporta, pritisak trenera i perfekcionizam mogu dovesti do poremećaja prehrane kod sportaša, posebice kod djevojaka koje postaju zabrinute za sliku svog tijela u sve ranijoj dobi. Stoga je potrebno pratiti okruženja u kojima se djeca nalaze i pomoći im razjasniti pravu važnost sporta, a to je pozitivan psihički i fizički razvoj.

4. UTJECAJ OKOLINE NA SPORTSKU AKTIVNOST DJECE

Uz sami utjecaj sporta na razvoj djece potrebno je naglasiti kako bitnu ulogu ima i okolina koja djecu okružuje i sudjeluje u njihovoj svakodnevnicu. Okruženje ima značajan utjecaj na razinu fizičke aktivnosti djece. U današnje vrijeme smo svjesni kako postoji puno faktora koji motiviraju djecu na bavljenje sportom, ali jedan od glavnih je uloga roditelja. Roditelji imaju značajan utjecaj na dječje bavljenje sportom. Njihova podrška, motivacija i sudjelovanje izrazito su bitni u poticanju djece da se bave sportom. Roditelji koji aktivno sudjeluju u sportskim aktivnostima svojih djece stvaraju pozitivan primjer i potiču djecu na uključivanje u sport. Djeca koja odrastaju u okruženju gdje je sport važan dio obiteljskog života, vjerojatnije će usvojiti sportske aktivnosti kao dio svog svakodnevnog života. Također, još jedna pozitivna stavka roditeljske prisutnosti i sudjelovanja u djetetovu odnosu prema sportu je njihova emocionalnu podršku koju pružaju djeci i time im pomažu u razvijanju samopouzdanja i motivacije za daljnje sudjelovanje u sportu. Uloga roditelja se nastavlja i u kontekstu organizacije dječjih sportskih aktivnosti. Oni su ti koji preuzimaju odgovornost za upisivanje

djece u sportske klubove, osiguravaju im potrebnu opremu i te nerijetko provode jako puno vremena vozeći djecu na treninge i natjecanja. Takva roditeljska uključenost omogućava i olakšava djeci pristup sportskim aktivnostima te im pruža priliku da se razvijaju fizički i društveno (Fraser i suradnici, 2015). Dodatnu potvrdu ovoga Fraser i suradnici (2015) donose kroz kratki pregled istraživanja provedenog među američkim srednjoškolcima. Rezultati su pokazali kako su adolescenti, koji iza sebe kao potporu imaju stabilne obitelji, bili sretniji i pokazivali su više uzbuđenja u svojim sportskim uspjesima od adolescenata iz drugih obitelji. Osim toga, češće su osjećali kako ispunjavaju vlastita, ali i tuđa očekivanja te da tako ostvaruju nešto što ima osobnu i dugoročnu važnost. Također treba naglasiti kako roditelji mogu ostaviti i negativan utjecaj na odnos između djece i sporta. Kritike i velika očekivanja često dovode do toga da djeca osjećaju ogroman pritisak što u nekim slučajevima rezultira i odustajanjem od sportskih aktivnosti. Postoje i oni roditelji koji su izričito fokusirani na uspjeh svog djeteta da ne uzimaju u obzir djetetove želje pa se oni često osjećaju obveznima da nastave trenirati i natjecati se kako bi ispunili očekivanja roditelja (Fraser i suradnici, 2015).

Roditelji svoju utjecaj u fizičkoj aktivnosti djece započinju odmalena, ali s polaskom u obrazovne ustanove tu ulogu dijele i s učiteljima i trenerima. Učitelji i odgajatelji imaju odgovornost poticanja konstruktivnog natjecanja i suradnje među djecom, te moraju biti ti koji će djeci ukazati na nepoželjna ponašanja. Kada govorimo o sportu, tu su treneri ti koji usmjeravaju djecu ka što boljim sportskim uspjesima i kontroliraju njihovo sigurno izvođenje sportskih aktivnosti. Ključnu ulogu u svemu igra i obrazovanje trenera koje je izrazito bitno kako za same trenere tako i za djecu. Côté i Gilbert (2009) u svom radu govore o obrazovanju trenera te naglašavaju važnost holističkog pristupa, odnosno uključivanje različitih vještina. Treneri, uz svoje tehničko znanje o sportu, moraju znati kako to isto znanje uspješno prenijeti, odnosno trebaju poznavati i metode vođenja, komunikacije, analize izvedbi sportaša i slično. Dodaju kako je iznimno važan cjeloviti razvoj djece kroz sport, stoga je bitno da u obrazovanju trenera postoje i različiti psihološki i pedagoški aspekti koji će im pomoći u razvoju djece na emocionalnom i društvenom planu. Također, vrlo je bitna i fleksibilnost trenera, tj. njihovo obrazovanje treba uključivati rad na vještinama prepoznavanja situacijskih zahtjeva kao i prilagodbe strategija treniranja.

Razna su istraživanja pokazala na koje sve načine treneri mogu pozitivno, ali i negativno utjecati na djecu. Fraser i suradnici (2015) i u ovom kontekstu predstavljaju rezultate različitih istraživanja pa tako govore kako su djeca pokazala da su im najbolji treneri oni koji su pružali

više tehničkih uputa i maksimalno im pomagali postići željene rezultate. Takvi tipovi trenera stvaraju ugodne atmosfere, bez kažnjavanja djece prilikom neuspjeha i bez pretjerane kontrole, što kod djece djeluje jako pozitivno i stvara osjećaj timskog jedinstva. Kao i u slučaju kod roditelja, postoje i oni treneri koji se ne obaziru previše na potrebe djece i na prilagođavanje sportskih aktivnosti njihovim mogućnostima, fokusiraju se na dobre rezultate bez da uzmu u obzir razvojne faze svojih sportaša. Neely i Holt (2011) u svom radu također govore o važnosti trenera u sportskim aktivnostima djece i mladih. Navode kako se tu radi o odnosu gdje djeca osjećaju da imaju mogućnost da se s odraslima druže na razini “odraslih”, odnosno da se i sami osjećaju odgovornije i zrelije, a ne da uspostavljaju odnose bazirane na autoritetu trenera.

Kada djeca krenu u školu, osim učitelja i trenera, oni stupaju u kontakte sa svojim vršnjacima koji također imaju utjecaj na sportske aktivnosti djece i mladih. Odnosi među djecom uvelike uvjetuju njihov socijalni i emocionalni razvoj što se dalje odražava u svim aspektima njihovog života. Prema Neely i Holt (2011), ključno obilježje vršnjačkih odnosa je njihova trajna priroda. Osjećaj povjerenja i poznanstva osobe s kojom provodi veliki dio svog vremena uvjetuje i ponašanje pojedinca. Takvi odnosi potiču djecu da zajedno rade i da zajedno ostvaruju svoje sportske uspjehe. Bitno je naglasiti i kako djeca i mladi koji prijateljstva uspostavljaju kroz bavljenje određenim sportom, stvaraju posebnu vrstu zajedništva sa svojim suigračima te se s njima povezuje na više razina. Kroz te odnose s vršnjacima mladi osjećaju kako pripadaju nekom timu, odlasci na trening postaju i prilika za druženje, a ne isključivo samo za sportske aktivnosti (Fraser i suradnici, 2015).

5. ZAKLJUČAK

U današnjem svijetu, gdje tehnologija dominira, sport služi kao vitalni alat za poticanje cjelokupnog razvoja djece, balansirajući njihove digitalne aktivnosti s fizičkim kretanjem, socijalnim povezivanjem i zdravim načinom života. Ovaj rad nam je pokazao kako sport značajno doprinosi tjelesnom zdravlju djece, poboljšavajući njihove motoričke sposobnosti, tjelesnu kondiciju i opće zdravlje. Pored fizičkih prednosti, sportske aktivnosti pozitivno utječu na kognitivni razvoj, uključujući poboljšanje pažnje, pamćenja i izvršnih funkcija. Kroz sport, djeca uče strateško razmišljanje, donošenje odluka i rješavanje problema, što im pomaže u akademskim i životnim izazovima. Socijalni razvoj djece također je potaknut sportskim aktivnostima. Sudjelovanje u timskim sportovima pomaže djeci u razvijanju socijalnih vještina, poput timskog rada, komunikacije i empatije. Djeca kroz sport uče kako surađivati s vršnjacima,

rješavati sukobe i poštovati različitosti, što doprinosi njihovom emocionalnom i socijalnom sazrijevanju. Sudjelovanje u sportu može povećati samopouzdanje, samodisciplinu i sposobnost upravljanja stresom. Kroz sportske uspjehe i neuspjehe, djeca uče kako se nositi s emocijama, razvijajući emocionalnu otpornost i stabilnost. Kako bismo podržali cjelokupni razvoj djece kroz sport, ključni čimbenici uključuju kvalitetnu podršku trenera i roditelja, osiguravanje sigurnog i pozitivnog okruženja te prilagodbu aktivnosti dobi i sposobnostima djece. U radu smo mogli vidjeti kako postoje i negativne strane sporta koje mogu ugroziti njihov razvoj i zdravlje stoga treba stalo pratiti dječji razvoj kako bi se na vrijeme moglo reagirati i spriječiti loše ishode. Također posebnu pozornost treba posvetiti adolescentima koji se nalaze u životnom periodu kada često dolazi do promjena interesa, točnije do manje razine zainteresiranosti za samim sportom i tjelesnim vježbanjem stoga je u tom razdoblju potrebno promicati važnosti tjelesnog vježbanja jer navike koje se steknu tijekom navedenog perioda mogu ostati prisutne tijekom cijelog života.

6. LITERATURA

Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Luppina, G., Petrucci, M., Paoli, A., Palma, A., & Pepi, A. (2015). Motor and cognitive growth following a Football Training Program. *Frontiers in psychology*, 6, 1627. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01627>

Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. *Napredak*, 152(3-4), 479-494. <https://hrcak.srce.hr/82788>

Bailey, R. (2016). Sport, physical activity and educational achievement – towards an explanatory model. *Sport in Society*, 20(7), 768–788. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1207756>

Bailey, R., Cope, E. J., & Pearce, G. (2013). Why do children take part in, and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sports coaches. *International Journal of Coaching Science*, 7(1), 56-75.

Baseer Safi, A., Zia Ur Rahman Banouri, S., i Atifnigar, H. (2023). Exploring Children's Developmental Stages and Preparation of a Framework for Comprehensive and Creative Curriculum. *European Journal of Theoretical and Sciences*, 1(5), 1025–1032. [https://doi.org/10.59324/ejtas.2023.1\(5\).89](https://doi.org/10.59324/ejtas.2023.1(5).89)

Bidzan-Bluma, I., i Lipowska, M. (2018). Physical Activity and Cognitive Functioning of Children: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 800. <https://doi.org/10.3390/ijerph15040800>

Breslauer, N., Šutić, D., Gavez, N. i Čečura, L. (2021). Nogomet u funkciji razvoja djece. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, 12(1), 29-33. <https://hrcak.srce.hr/262654>

Cope, E., Bailey, R., Parnell, D., i Nicholls, A. (2016). Football, sport and the development of young people's life skills. *Sport in Society*, 20(7), 789–801. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1207771>

Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>

de Privitellio, S., Caput-Jogunica, R., Gulan, G. i Boschi, V. (2007). Utjecaj sportskog programa na promjene motoričkih sposobnosti predškolaca. *Medicina Fluminensis*, 43(3), 204–209. <https://hrcak.srce.hr/23422>

Eisenberg, N., Damon, W., i Lerner, R. M. (Eds.). (2006). *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development* (3rd ed.). John Wiley & Sons, Inc..

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., i Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>

Gilmore, J.K., i Meersand, P. (2015). *The Little Book of Child and Adolescent Development*. Oxford University Press.

Ginsburg, H.P., i Opper, S. (1988). *Piaget's theory of intellectual development*. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall.

Guttmann, A. (2014). *Sports: The First Five Millennia*. University of Massachusetts Press,

Haibach-Beach, P., Reid, G., i Collier, D. (2017). *Motor Learning and Development* (2nd ed.). Human Kinetics.

Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., i Tamminen, K. A. (2016). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>

Humphrey, J. (2012). *Child Development Through Sports* (1st ed.). Taylor and Francis.

Keenan, T., Evans, S., i Crowley, K. (2016). *An Introduction to Child Development* (3rd ed.). SAGE Publications.

Kohl, H.W. i Cook, H.D. (2013). *Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School*. Washington D.C., The National Academies Press.

Krmpotić, M. (2015). *Motorički razvoj djece predškolske dobi*. (diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.

Levine, J. A. (2014). *Get up!: why your chair is killing you and what you can do about it*. New York, NY, Palgrave Macmillan.

Magistro, D., Cooper, S. B., Boat, R., Carlevaro, F., Magno, F., Castagno, C., Simon, M., & Musella, G. (2022). An After-School Football Session Transiently Improves Cognitive Function in Children. *International journal of environmental research and public health*, 20(1), 164. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010164>

Malik, F., i Marwaha, R. (2022). Developmental Stages of Social Emotional Development in Children. *StatPearls Publishing*.

Mestre, A.M. (2022). Sport, Human Rights and the legacy of Pierre de Coubertin. *Diagoras: International Academic Journal on Olympic Studies*, 6, 58–77.

Nanayakkara, S. (2020). Educating youth through sport: Understanding Pierre de Coubertin's legacy today. *European Scientific Journal, ESJ*, 16(39), 95. <https://doi.org/10.19044/esj.2020.v16n39p95>

Neely, K., i Holt, N. (2011). Positive youth development through sport: a review. *Revista Iberoamericana de Psicología de Ejercicio y el Deporte* 2, 299-316. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126249009.pdf>

Payne, V. G., Isaacs, D. L. (2012). *Human motor development*. New York: The McGraw - Hill Companies, Inc.

Ratey, J. J., i Hagerman, E. (2008). *Spark: the revolutionary new science of exercise and the brain*. New York, Little, Brown.

Rosenblum, G. D. i Lewis, M. (2003). Emotional development in adolescence. U: G. R. Adams, & M. D. Berzonsky (Eds.), *Blackwell Handbook of Adolescence*. Blackwell publishing Ltd.
<https://doi.org/10.1002/9780470756607.ch13>

Salkind, N. J. (2006). *Encyclopedia of Human Development*. SAGE Publications.

Susilowati, A., i Suwarjo (2020). Physical-Motor Development in Children at Elementary School – Article Review. *Physical Education and Sport Through the Centuries*, 7, 247 - 255.

Wankel, L.M., & Berger, B.G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22, 167-182.
<https://doi.org/10.1080/00222216.1990.11969823>