
Sport za svako dijete

Kako odabrati pravi sport,
brinuti se o zdravlju i osigurati
pozitivno iskustvo od samog početka

mr. sc. JOŠKO SINDIK, psiholog savjetnik



OSTVARENJE

Biblioteka
RAZVOJ DJETETA

© Ostvarenje d. o. o. 2008.

Recenzenti: prof. dr. sc. Mirna Andrijašević, nositelj katedre za kineziološku rekreaciju
Kineziološkog fakulteta u Zagrebu
prof. Marija Ivanković, načelnica Odjela za predškolski odgoj, MZOS

Urednica izdanja: Ilona Posokhova

Obrada i prijelom: Ostvarenje d. o. o.
Fotografije: arhiva autora. Korišteni s dopuštanjem.
Dizajn naslovnice: Ilona Posokhova
1. izdanje: kolovoz, 2008.

Nakladnik:

OSTVARENJE d. o. o.
Pušćine 21, 10417 Buševac
tel: 01 62-55-747, 62-55-314
faks: 01 62-55-751
ostvarenje@hi.htnet.hr

ISBN: 978-953-6827-81-7

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 673519

Sadržaj

Uvod	5
1. Što sve treba znati da bi se dijete predškolske ili rane školske dobi uvelo u svijet sporta?	8
• Vaša pitanja	12
2. Koje djetetove potrebe sport zadovoljava?	14
• Vaša pitanja	17
3. Što sport u djeteta razvija?	19
• Pozitivni aspekti utjecaja sporta na spoznajni razvoj	22
• Pozitivni aspekti utjecaja sporta na socio-emocionalni razvoj ("ličnost")	24
• Vaša pitanja	25
4. Kakav je dječji organizam?	27
• Fizičke i funkcionalne karakteristike	27
• Spoznajne karakteristike	30
• Emocije i društvenost	30
• Sposobnost samoprocjene i slika o sebi	31
5. Kad ima smisla upoznavati dijete sa sportovima?	33
• Vaša pitanja	37
6. Kako sport može utjecati na djetetovo zdravlje?	38
• Tjelesno zdravlje	40
• Mentalno zdravlje	40
• Vaša pitanja	41
7. Prije odabira "pravog" sporta za dijete	42
• Trčanje i pješaćenje	43
• Vožnja biciklom	43
• Plivanje	44

4 SPORT ZA SVAKO DIJETE

• Izleti	44
• Razlozi za nevjebanje ne postoje	45
• Vaša pitanja	46
8. Kako i kada odabrati sport za dijete?	47
• Vaša pitanja	53
9. Koje opasnosti prijete tijekom prvog susreta djeteta sa sportom?	54
• Vaša pitanja	59
10. Kako motivirati dijete da voli sport i u njemu ustraje?	60
11. Uloga voditelja programa ("trenera") je najvažnija	65
DRUGI DIO - Vodič kroz sportske igre	77
12. Opći principi poduke djece u popularnim sportovima	78
• Suradnja trenera i roditelja	87
13. Poučavanje najmlađe djece sportskim igrama	89
• Mali nogomet	89
• Košarka	96
• Odbojka	102
• Stolni tenis	106
• Tenis	110
• Rukomet	114
• Gdje se dijete može upoznati s pojedinim sportovima?	121
14. Što dalje?	123
• Vaša pitanja	126
Dodatak	128
Literatura	133
Preporučene web stranice	136

Uvod

Sport je pojam koji pobuđuje dvije posve oprečne asocijacije: najčešće nas navodi na pomisao o "zdravom" stilu života, uspjehu i slavi. S druge strane, kod malo detaljnijeg razmišljanja o uspjehu i slavi koju moderni sport donosi, javljaju se i misli na odricanja koja su nužna za postizanje tog uspjeha. Pa se i donekle opravdano možemo pitati je li sport danas postao nešto "stravično", nešto što zahtijeva krajnji profesionalizam, koji traži "cijelog čovjeka" i onemogućuje mu postizanje drugih ciljeva u životu (školo- vanje, poslovnu karijeru, društveni život)?

Nažalost, odgovor je donekle potvrđan. Ako sport i ne onemogućuje baš sve navedeno, činjenica je da čovjeka dovodi u okruženje gdje su vrijednosti drugačije. Suočeni sa sportskim idolima i idealima, mladi sportaši nerijetko zaboravljaju omjer između onih sportaša koji su ostvarili zavidnu sportsku karijeru s popratnim pogodnostima (novcem, putovanjima, društvom "slavnih", itd.), i onih koji su se negdje "spotakli", pa su ostvarili puno manje. Ovi potonji postali su žrtva okolnosti: sportskih ozljeda, neočekivanih bolesti, nesreća, nemilosti trenera, vlastitog kolebanja... a koje su ih udaljile od sportskih vrhunaca. Takvih je, priznat ćete, mnogo više. Sport dakle ne izgleda posebno isplativom životnom investicijom: nasuprot sjaju onih koji su uspjeli stoje velike žrtve i još veći rizici.

Ukratko, ima li uopće onda smisla djecu vrlo rano upoznavati sa sportom? Mnogi se roditelji, odgojitelji i nastavnici boje malodobnu djecu upoznavati s raznim sportovima jer im djeca (najčešće navodno) nisu dorasla. Međutim, najčešće pritom imaju na umu sport kakav imamo prilike gledati na televiziji, dakle vrhunski sport.



Kineziologija^{1,2}

Kineziologija je značajno širi pojam u razjašnjavanju nedoumica onoga što se kolokvijalno naziva "sport". Kineziologija je znanost koja se bavi proučavanjem utjecaja tjelesnog kretanja na ljudski organizam, a dijeli se u četiri različite grane, odnosno discipline, ovisno o svrsi tjelesnog vježbanja: sport, edukacija, rekreacija i fizioterapija.

Sport (u užem smislu riječi) podrazumijeva težnju postizanja maksimalnih motoričkih dostignuća (rekorda, vrhunskih rezultata) i proučava sve procese vezane uz psihofiziologiju ljudskog organizma s tim u vezi.

Edukacija ima primarni cilj sustavnog poticanja tjelesnog razvoja čovjeka, od dječje dobi pa do zrelih godina, putem tjelesnog vježbanja u institucionalnim uvjetima (dječjim vrtićima, školama, itd.).

Sportska rekreacija ima za cilj održavanje zdravlja i "kondicije", kao i socijaliziranje kroz ne nužno sustavno bavljenje sportskim aktivnostima.

Kineziterapija (fizioterapija) je korekcija različitih oblika disfunkcija ljudskog organizma tjelesnim vježbanjem.

Jedino u vrhunskom sportu prioritet je sportski rezultat (koji kao takav zahtijeva značajna odricanja i potencijalno negativno utječe na organizam). U ostalim područjima kineziologije ciljevi tjelesnog vježbanja su izravno (kineziterapija) ili neizravno (sportska rekreacija, edukacija) - postizanje ili održavanje zdravlja.

U ovoj knjizi, iz praktičnih razloga, "sportom" ćemo nazivati ono što su u biti kineziološke aktivnosti. Naime, sportski sadržaji (razne vrste aktivnosti koje se nazivaju sportovima i sportskim igrama) mogu biti sadržani u sve četiri grane kineziologije.

Dakle, ako pod pojmom sporta ne shvaćamo samo vrhunski sport, situacija je puno više ohrabrujuća. Sport nije samo za vrhunske sportaše. Postoji i sportska rekreacija, i niži rangovi natjecanja. S druge strane, čak i ako stvarno želite da dijete postane vrhunski sportaš, ne treba početi "odricati se života u korist sporta" od najranijeg djetinjstva, jer se pokazalo da je s "ozbiljnim" sportskim treningom potencijalnih vrhunskih sportaša dovoljno početi negdje od osme do desete godine života, za veći broj sportova.²

U vezi s uvođenjem djece u "sportske vode", roditelji i odgojitelji suočeni su s brojnim nepoznicama. Razmatrat ćemo ih iz poglavlje u poglavlje, a na kraju većine poglavlja dajemo odgovore na najčešća pitanja roditelja. Što to roditelje predškolaca najviše zanima kada je u pitanju sport, saznali smo pitajući roditelje djece iz dječjeg vrtića "Maslačak" u Zaprešiću. Ova knjiga predstavlja pokušaj da se svima onima koji se bave odgojem i obrazovanjem djece, a osobito roditeljima, odgovori na većinu bitnih pitanja i dilema vezanih uz djecu i sport.

1

Što sve treba znati da bi se dijete predškolske ili rane školske dobi uvelo u svijet sporta?

Što trebamo znati da bismo malo dijete uveli u svijet sporta, a da to iskustvo za njega bude pozitivno od samoga početka, odnosno da se izbjegne mogućnost da sport zamrzi za cijeli život?



Djetetove potrebe

Sport, koji podrazumijeva tjelesno kretanje ne zadovoljava samo "potrebu za kretanjem", nego i niz drugih dječjih potreba. Međutim, sport nije "svemoćan" i ne može zadovoljiti sve potrebe, dok zadovoljavanje nekih važnih potreba može čak i sprečavati. Za početak, trebamo znati kada dijete neki sport uopće može igrati i kako to na njega utječe. Zato trebamo znati...





Psihofizičke osobine djeteta određene dobi

Zbog ograničenja svoje dobi malo dijete neće moći razumjeti što se od njega traži dok "se igra" nekog sporta (jer su pravila igre možda previše složena). S druge strane, uslijed fizioloških i motoričkih ograničenja, malo dijete neke stvari neće moći izvesti (npr. zbog nedovoljne snage ili spretnosti), dok neke stvari emocionalno neće moći "podnijeti" (npr. prihvatiti činjenicu da ne može uvijek pobijediti). Važna su i socijalna ograničenja, zbog kojih dijete neće biti sposobno dogovoriti se sa suigračima o zajedničkom pristupu ("taktici"). Za svaku osobinu postoje kritična razdoblja kad se ona intenzivnije razvija i potrebno ih je poznavati. Također, velike su i razlike među djecom iste dobi u odnosu na razvijenost iste osobine. Rjeđe se susrećemo s nepostojećim "prosječnim djetetom": često je pojedinac u nečem "napredan" dok u drugim osobinama "kaska" za drugima. Osim osobina, koje variraju s dobi djeteta i od pojedinca do pojedinca, ono o čemu neizostavno treba voditi računa je...



Zdravlje

Spoznaje o tome kako bavljenje određenim sportom može utjecati na djetetovo zdravlje. Fizičko kretanje i bavljenje sportom može (najčešće) djelovati stimulativno na djetetovo zdravlje, ali mu može i štetiti. Naime, moguće je da se dijete sportom "predozira", što stvara mogućnost pretjeranog zamora, ozljede, ali i trajnijih deformacija organizma. I u svrhu postizanja najproduktivnijih i prevencije negativnih efekata sporta na dijete, važno je koji sport koje dijete u kojoj dobi uopće smije odabrati, i koliko se intenzivno njime smije baviti. Potrebno je dakle znati...



Kada ima smisla dijete upoznavati sa sportovima?

Ovisno o djetetu i o vrsti sporta. Dakle, potrebno je "u dušu" upoznati samo dijete (prvenstveno vodeći računa o njegovoj dobi) i pravilno procijeniti njegove interese, potencijale, sposobnosti i osobine. Također, jasno je da su sportovi različito zahtjevni u pogledu razvijenosti motoričkih vještina neophodnih da bi se u njima bilo uspješno. Neki su sportovi izrazito složeni i teško ih je savladati jer zahtijevaju poštivanje većeg broja složenih pravila, ili je riječ o momčadskim sportovima (koji opet iziskuju mogućnost suradnje većeg broja djece). Nije rješenje odabrati sport samo po kriteriju da ga dijete voli, ako u njemu ne može biti dovoljno uspješno. Međutim, dobro je zaključiti što je ono što kod djeteta izaziva... →



Privlačnost određenog sporta

To je, kao i kod prethodne stavke, svojevrsno "međudjelovanje" između karakteristika nekog sporta kao aktivnosti, i djeteta kao ličnosti s jedinstvenim sklopom osobina. "Društvenije" dijete vjerojatno će radije birati momčadske sportove (sportske igre, kao nogomet, košarka i slično), ili pak individualne sportove s većim brojem sudionika (trčanje). Dinamičnije dijete rjeđe će odabrati šah (je li to uopće sport?), pikado ili jogu. No nije vjerojatno da će dijete biti nepogrešivo u izboru pa će, ako mu dopustite posve slobodan izbor, možda dovesti sebe u situaciju da "zamrzi" sportove. Bolje je da mu "demokratski" i nepristrano pomognete u izboru...



Kako odabrati pravi sport za dijete?

Razgovarajte sa svojim djetetom i saznajte zašto želi odabrati neki sport. Zajednički utvrdite što sve treba znati da bi se time sportom bavilo. Pitajte ga može li procijeniti kako "kotira" u tom sportu u odnosu na vršnjake. Koliko treba vježbati da bi se u tom sportu uspjelo? Pretpostavimo da ste došli do "optimalnog" izbora i dijete se počelo baviti sportom. Budite spremni predvidjeti i reagirati na...



Opasnosti

koje prijete tijekom prvog susreta s trenerom i sportom. Dijete možda ne nalazi "zajednički jezik" s trenerom ili poučavateljem u sportskoj aktivnosti? Ili se pak ne može snaći u skupini vršnjaka koji mu nisu dovoljno slični, ili uče drugačijim tempom? Možda imaju bitno drugačija predznanja? Kako se suočiti s prvim neuspjesima (može li se s time dijete nositi samo)? Kako spriječiti potpuno odustajanje već u početku? Što je dijete mlađe, možda je pogodno da neka predznanja stekne kod kuće i tako osnaži početno samopouzdanje koje će mu pomoći da ustraje. Dakle, kako...





Motivirati dijete da voli sport i da u njem ustraje

Ono što je najvažnije u ostvarenju poželjnih učinaka sporta na djetetovo zdravlje i razvoj je *kontinuitet* bavljenja sportom. Dijete može i smije mijenjati interese; počne se baviti atletikom, a potom košarkom, pa tenisom... Može neko vrijeme htjeti biti "ozbiljni" sportaš, a potom bavljenje sportom počne shvaćati "ležernije"... Ali bitno je da ono posve ne odustane od bavljenja sportom. Mnoga će djeca u ovoj pozitivnoj ovisnosti o sportu odabire (uspješno) praviti sama. No drugima bi bilo poželjno da im odrasli, osobito oni koji su djetetu bliski (roditelji, učitelji, odgojitelji) pomognu, nudišenjem sportova koji bi im mogli biti zanimljivi. Kako biste djetetu mogli postati uistinu dobar "vodič kroz sportove" važno je definirati...



Što odrasli trebaju znati

Uz poznavanje djeteta, sa svim njegovim specifičnostima, potrebno je upoznati "dušu" sportova koje mu kanite ponuditi (ili kojima se dijete sklono baviti). "Motorička darovitost" rijetko daje potencijale za uspješnog sportaša u bilo kojem sportu. Ne treba generalizirati, pa naprimjer pretpostaviti da će dijete biti sklono momčadskim sportovima samo zato što ga smatrate društvenim. Dijete doduše može odlično funkcionirati i biti izrazito popularno u društvu vršnjaka iz razreda ili vrtića, ili u susjedstvu. Ali može biti posve bez zajedničke "kulture" u društvu djece koju zanima nogomet, gdje bi moglo biti nepopularno ili izolirano. S druge strane, ljude neki sportovi privlače iz bitno drugačijih motiva: netko tko uživa u "ljepoti igre" loše će biti prihvaćen u grupi djece-sportaša kojima je jedino važan krajnji rezultat utakmice. Zato ćemo u ovoj knjizi ponuditi pregled sportova, sa svim bitnim karakteristikama koje djetetu mogu biti odbojne ili privlačne. Sa stanovišta odraslih koji uvode dijete u svijet sporta, ponajviše roditelja, važno bi bilo utvrditi...



Gdje se dijete može početi baviti sportom

S upoznavanjem nekih sportova može se sasvim zadovoljavajuće upoznati kod kuće, dok druge sportove dijete može upoznati u vrtiću, školi, igraonici, klubu... Mjesto gdje će napraviti prve "sportske korake" sekundarno je važno u odnosu na primjerenost osobe koja će ga učiti te prve korake. Neovisno o tome gdje su djeca učinila početne korake u nekom sportu, treba se vremenom odlučiti... →



Kamo dalje?

- Hoće li se baviti sportom posve rekreativno i periodički, s većom i manjom učestalošću? Ili će odlučiti riskirati, žrtvovati par sati dnevno i kaniati postati vrhunski sportaš? Ili će se odlučiti za "srednje" rješenje, pa
- će aktivno trenirati u nižim rangovima natjecateljskog sporta. Ovisno o izboru,
- važno je znati kome se treba obratiti i kako djetetu pomoći u izboru koji je za njega zadovoljavajući.

Bavljenje sportom pruža mnoge mogućnosti, i to ne samo djeci, nego i adolescentima, odraslim osobama i starijim ljudima. Istraživanja provedena u nas i u svijetu praktički nedvosmisleno pokazuju pozitivne učinke bavljenja sportom, posebno onim u formi "doživotne" rekreacije. (Vrhunski sport je barem u zdravstvenom aspektu često prilično nehuman.) Bavljenje sportom je mogućnost da upoznate mnoge nove ljude drugačije od onih koje susrećete u školi, na radnom mjestu, susjedstvu, što vas može učiniti sretnijim. Uostalom, na svim razinama sportskih natjecanja, od onih u "najbezazlenijoj" rekreaciji do onih u vrhunskom sportu, ljudi koji se bave sportom nastoje postići nekakav rezultat, imaju neki cilj. A takva usmjerenost cilju može nas motivirati da i sami postavimo neke ciljeve u životu, bez obzira koliko skromni ti ciljevi bili. Bavljenje sportom je suprotnost apatiji i rezignaciji.

Vaša pitanja

1. Pokazuju li najmlađa djeca interes za sport?

U principu djeca od najranije dobi spontano pokazuju interes za tjelesno kretanje. Mnoga djeca oponašanjem aktivnosti koje su vidjela na igralištu, u parku, dječjem vrtiću, školi ili na televiziji pokazuju i izravan interes za sportske aktivnosti.

2. Pokazuju li baš sva najmlađa djeca interes za sport ili samo ona talentirana, koja će danas-sutra biti uspješni sportaši?

Baš sva djeca mogu u predškolskoj dobi pokazivati interes za sport, neovisno o njihovom talentu za pojedinu vrstu sporta ili za sportove i

motoričke aktivnosti općenito. Dobro je podržavati taj interes jer dijete može višestruko "profitirati" od sporta: unaprijediti svoje motoričke sposobnosti, usvojiti osnovne oblike kretanja, ili barem steći nove prijatelje.

3. Koji će sport biti privlačan za dijete?

O tome odlučuje međusobno djelovanje djetetovih osobina i sporta. A i to se odrastanjem mijenja pa se može očekivati da će mnoga djeca mijenjati vrste sportova. Dobro je djetetu pomagati u izboru.

4. Kako odabrati pravi sport za dijete?

Analizirajte zajedno s djetetom zahtjeve pojedinog sporta, objasnite mu potencijalne prednosti i nedostatke.

5. Koje su opasnosti pri upoznavanju djeteta i sporta?

Različitost očekivanja i realnosti. Sukob ili nerazumijevanje s trenerom, suigračima, početni neuspjesi, brzina učenja.

6. Kako motivirati dijete da "ostane" u sportu?

Dopuštajte mu da mijenja sportove po želji, ohrabrite ga nakon početnih neuspjeha. Pomozite u odabiru ili dozvolite da sâm bira.

7. Što još trebaju znati odrasli?

Ne postoji univerzalna "sportska darovitost". Neke prividne "garancije uspjeha" ne trebaju to biti. Ljudi se zanimaju za iste sportove iz raznih razloga.

8. Gdje se dijete može početi baviti sportom?

Kod kuće, u dječjem vrtiću, u školi, sportskoj igraonici, klubu... Važno je *tko* ga upoznaje sa sportom.