

Dijete i sport

Bavljenje sportom je jedan od važnih čimbenika zdravlja djece i odraslih, ali može postati i uzrokom ozljeda, oboljenja i nezadovoljstva. Igra i sport su sastavni dio života ljudi različite dobi i društvenog položaja. Sport predstavlja opće ljudsko dobro i jedan je od najizrazitijih oblika čovjekove kreativnosti. Sklonost sportskom izrazu ljudskih sposobnosti, želja i zadovoljstvo u širenju granica ljudskih mogućnosti, spontanost i interes za ljudsku dramu što se odvija u sportskom natjecanju, daju sportu poseban potencijal, što je posebno važno za djecu i mlade. U prošlosti je razdoblje djetinjstva predstavljalo najaktivniji dio ljudskog života. Današnja djeca su zaokupljena računalima, televizijom, stvarima koje ne izazivaju dovoljne podražaje za kvalitetan razvoj mišićno-skeletnog aparata. Prema nekim istraživanjima većina djece nije uopće u stanju podnijeti zahtjeve sportskih igara u kojima participiraju.

Veliki je utjecaj tjelesnog vježbanja na očuvanje i unaprijeđivanje zdravlja djeteta te na skladan razvoj svih njegovih antropoloških značajki. Umjerena tjelovježba u mladim povećava energetske potrebe, povećava količinu HDL, smanjuje vrijednost LDL, snižuje krvni tlak, povećava osjetljivost na inzulin s manjim stupnjem kardiovaskularnih oboljenja, dijabetesa tip 2, osteoporoze, tumora debelog crijeva i dojke u odrasloj dobi te povoljno djeluje na sustav zgrušavanja (1,2). Osobito je važno da se u djece razvije navika tjelesne aktivnosti. Pretilost je u djece povezana s vremenom provedenim ispred televizora (3). Neaktivnost se kao zaseban čimbenik rizika po komplikacijama na kardiovaskularni sustav približava hipertenziji, pušenju i hiperkolesterolemiji (4).

Sport osim očuvanja zdravlja, te stvaranja radnih i obrambenih sposobnosti ima i značajnu društvenu ulogu. Ta uloga je prvenstveno usmjerena na odgojno obrazovne vrijednosti. Značajan je utjecaj sporta na formiranje osobnosti. On omogućava djeci da razviju svoje humane kvalitete i promiče autentične ljudske vrijednosti. Odgoj za ljubav, život i zajedništvo prevenira egoistično zatvaranje u sama sebe i predstavlja snažnu prepreku širenja droge, alkohola i kriminala koji su u današnje vrijeme vrlo rašireni.

Pod utjecajem općih društvenih vrijednosti i u sportu uspjeh i kompetitivnost postaju važniji od samog odgoja. Umjesto stjecanja znanja, vještina, podizanja sposobnosti i usvajanja moralnih vrijednosti, na prvom mjestu među ciljevima sportskih aktivnosti sve se češće ističe samo postizanje visokih rezultata i uspjeha. Iz tog razloga potrebno je veću pozornost dati upravo odgojnim aspektima rada s djecom u sportu (5).

Odgojni utjecaj na mlade sportaše imaju treneri i nastavnici koji s njima neposredno rade, roditelji, škola, grupa vršnjaka i okolina. Redovna nastava tjelesne i zdravstvene kulture, koja je dostupna svoj djeci, manje je pod pritiscima ostvarivanja rezultata za razliku od sportskih klubova u kojima je na prvom mjestu postizanje uspjeha. Opstanak klubova nerijetko je u neposrednoj vezi s postignućima. Stoga treneri i pored svojih znanja i dobrih namjera, pod pritiscima uprava klubova, roditelja i drugih, često u drugi plan stavljaju odgojni rad s djecom. Međutim, upravo bi treneri i sportski psiholozi trebali neprestano isticati kako je osnovni cilj sportskih aktivnosti djece i mladih uravnotežen psihofizički razvoj (5).

Dijete privlači sport zbog zabave, igre i dobrog trenera, a odbija ga od sporta pobjeda kao imperativ, pritisak ambicioznih roditelja, česte ozljede, nedostatan napredak, dosada i ismijavanje. Dijete koje je nezadovoljno sportskim treningom, pati od poremećaja raspoloženja, strahova, nesаницe, umorno je i popušta u školi. Dijete nije umanjena odrasli čovjek pa treba poštivati njegove faze sazrijevanja, koje su za svaku osobu različite. Pravilo je da djeca čim kasnije počinju vrhunski natjecateljski trening. Međutim, početak specijalizacije i bavljenja pojedinim sportovima sve je raniji (6).

Potrebno je razlučiti sport od rekreacije iako imaju dosta dodirnih točaka. Osnovno obilježje sporta je takmičenje i nema sporta bez takmičenja. Sportaš se može takmičiti s vremenom, metričkim jedinicama, savladavanjem težine, prirodnim i atmosferskim zaprekama i u pravilu s protivnicima. Osnovna osobina rekreacije je razonoda i zabava, a osnovni cilj nije pobjeda nego podizanje i održavanje sposobnosti organizma, tjelesne i duševne kondicije (7).

U djece treba razlikovati igru, tjelesni odgoj u školi i bavljenje školskim sportom te uključivanje u trening vrhunskog sporta. Čim dijete prohoda i polako uspjeva trčkarati, kod nekih se roditelja već javlja ideja o zajedničkom igranju nogometa, klizanju u paru i slično. No, uvod u neku konkretnu sportsku aktivnost za ovako malu djecu ipak treba biti prilagođen

njihovoj zrelosti, tjelesnim mogućnostima i želji za igrom kroz koju oni najviše uče i treniraju svoje vještine. U vidu treba imati i djetetovo psihofizičko zdravlje jer u ovoj osjetljivoj dobi, unatoč svim prednostima koje fizičko kretanje i bavljenje sportom ima, postoji i druga strana medalje. Ako dijete na primjer osjeti da ima slabije rezultate od ostalih vršnjaka, može se osjetiti manje vrijednim i nemotiviranim, što nikako ne koristi izgradnji njegova karaktera. Osim nezrelosti u emocionalnom smislu, bavljenje sportom može dovesti i do tjelesnih ozljeda ako je dijete premoreno ili slučajno nezgodno padne. Istina, takvo što može se dogoditi pri bilo kakvoj bezazlenoj aktivnoj igri. Uz silne obaveze koje imaju u školi, tečaj stranog jezika ili klavira i likovne radionice, sportska aktivnost koju se odabere mora biti neopterećujuća, ona na koju će djeca odlaziti s veseljem, a koja će ih istodobno osloboditi stresa, pozitivno djelovati na opterećene kralježnice teškim školskim torbama te ih učiti natjecateljskom duhu, timskom radu i prije svega stvoriti od malena naviku bavljenja sportom koja će se nastaviti tijekom odrastanja i prerasti u dio svakodnevnog života.

Zbog nedvojbene vrijednosti sporta, on bi trebao bi biti dostupan svima koji se za sport odluče. Osim što je jedan od primarnih ciljeva bavljenja sportom postići što bolje, najbolje i vrhunske rezultate u izabranoj grani sporta, smatra se da sport i bavljenje sportom mora imati za djecu i druge poruke, a osobito one koje imaju trajniju vrijednost. To su razvijanje pravilnog odnosa prema zdravlju, stvaranje navika i vrijednosti orijentacije o tome što, kako, koliko i zašto treba vježbati. Zdrava, okretna, spretna i vješta djeca mogu lakše podnositi sve nedaće i teškoće života te mogu lakše obavljati svoje radne i društvene zadaće. Zadaci tjelesnog odgoja temelje se na mogućnosti poticanja fizičkog rasta i razvoja djece, razvoju psihomotoričkog sistema i opće funkcionalne sposobnosti organizma. Ovaj zadatak se ostvaruje osmišljenim sistemom vježbi, igara, stvaranju navika na zdrav i higijenski život, ispravnim držanjem tijela. Bilo koji sport, bilo koja tjelesna aktivnost aktivira kompletni lokomotorni sustav presudan za transformaciju energije koja je prijeko potrebna za aktivnost svih stanica u organizmu, te se sport i tjelesna aktivnost mogu tretirati kao odrednica za skladan razvoj svih djetetovih osobina i antropoloških značajki.

Zbog spoznaja da različiti programi tjelesne aktivnosti pridonose tjelesnom, emocionalnom i socijalnom razvoju djece, organizirani oblici bavljenja sportom ne smiju se ograničiti na rad samo s izuzetnim sportašima. Neobično je da se na akademskom planu djeci omogućuje školovanje na različitim razinama s obzirom na njihove sposobnosti ili teškoće,

dok na planu sporta najčešće nije tako. Stoga nije čudno što se sve više djece ne uključuje u sport i što sve više djece nakon nekog vremena odustaje od sporta (5).

Mnoge institucije u zemlji i inozemstvu, svjesne važnosti bavljenja sportom i primjerenom tjelovježbom u djece za zdravlje populacije, imaju programe kojima nastoje na optimalni način sustavno regulirati ovu za društvo važnu djelatnost. U Berlinu se 1999. godine održao povijesni svjetski summit o nastavi tjelesnog odgoja, na kojemu je pozornost usmjerena na vrlo proširene zabrinjavajuće fenomene koji se odnose na zamijećeno smanjenje nastave tjelovježbe u školama. Tada su planirane brojne akcija na međunarodnom planu, kontinentalnim, regionalnim i nacionalnim razinama s proglasima, preporukama međuvladinim i nevladinim agencijama o tjelovježbi, broju sati nastave u nastavnim programima, statusu predmeta među drugim predmetima, te odluke, izjave i obvezujuće izjave koje su se na razne načine doticale pitanja stvaranja uvjeta za izvođenje nastave, financijskih investicija, ljudskih i materijalnih kapaciteta (8). Zaključci summita održanog u Berlinu podržani su od International Council of Sport Science and Physical Education (ICSSPE), The Council of Europe, United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO) i od World Health Organization (WHO). Ujedinjene nacije su 2005. godinu proglasile godinom sporta i tjelesnog odgoja (8). Vijeće ministara Europskog parlamenta je u nekoliko navrata donosilo odluke o sportu i tjelesnom odgoju u školama da bi Europski parlament 2007. godine izglasao Rezoluciju o sportu i edukaciji kao dio političkih odluka u regiji (9,10)

Provedena su opsežna istraživanja o globalnom pregledu stanja tjelesnog odgoja u školama u cijelom svijetu. U istraživanje su u razdoblju od 2000. do 2007. godine bilo uključeno i 27 država u Europi. Hrvatska nije bila obuhvaćena navedenim istraživanjem. Rezultati anketa pokazuju da su se nacionalne i regionalne vlade i službene institucije obvezale zakonima osigurati sve potrebne uvjete za nastavu tjelovježbe u školama, ali su bile prespore i suzdržane kada je te zakone trebalo uistinu prevesti u život i osigurati kvalitetu izvođenja nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Situacija se, osobito u nerazvijenim područjima i zemljama u razvoju vrlo malo promijenila od sastanka na vrhu o tjelesnom odgoju koji je 1999. godine održan u Berlinu. Zabrinjavaju problemi koji se tijekom desetljeća ne mijenjaju, a uključuju: nedovoljno sati nastave tjelesne i zdravstvene kulture u nastavnom planu i programu, uočen inferioran status predmeta, nedovoljno kompetentni nastavnici (osobito u nižim razredima osnovne škole), nepostojanje ili nepristupačnost

objekata, nedostatnost ili slaba kvaliteta sprava i ostalog nastavnog materijala vrlo često povezana s nedostatnim financiranjem potreba nastave tjelovježbe, preveliki razredi ili grupe s kojima se radi. Nažalost uočljivo je opadanje tjelesnih sposobnosti mladih ljudi uz porast broja pretilih školske djece te vrlo velikog broja mladih ljudi koji prekidaju svoje bavljenje sportskim i tjelesnim aktivnostima još u tinejdžerskoj dobi. Rezolucija o ulozi sporta i tjelesnog odgoja Europskoga parlamenta iz 2007. godine i UNESCO-va podupiračka akcija postavila je pitanja tjelesnog odgoja prvi put na raspored političkih pitanja i programa, pa se čini kako je kvalitetan budući razvoj nastave tjelesnog odgoja ipak moguć zahvaljujući takvoj međuvladinoj odlučnosti da se drži dogovorenih političkih načela i akcija (8,11).

Ustav Republike Hrvatske, slijedeći moto najboljeg interesa djeteta i njegovog prava na život i razvoj uz jednake mogućnosti i nediskriminaciju kao temeljne postulate Konvencije o pravima djeteta UN-a, jasno govori da je država dužna pružati jednake mogućnosti svoj djeci, što se odnosi i na područje bavljenja sportom. Vlada Republike Hrvatske i Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti donjelo je Nacionalni plan aktivnosti za prava i interese djece od 2006. do 2012. godine, u kojem je razrađen program promicanja tjelesnog, mentalnog, emocionalnog i duhovnog zdravlja djece i mladeži kroz umjetničko i kulturno izražavanje, sport, rekreaciju i igru (12). Tako je ustrojeno i Državno prvenstvo školskih sportskih klubova osnovnih i srednjih škola koje se počelo održavati početkom školske godine 2005/06. Procjenjuje se da je u ovom natjecanju sudjelovalo oko 32.480 učenika i učenica što predstavlja 8% od ukupnog broja u državi (12). U nacionalnom planu aktivnosti za prava i interese djece je istaknuta i zakonska odredba članka 30. Zakona o osnovnom školstvu kojom je škola dužna u suradnji s drugim činiteljima osigurati svim učenicima da tijekom osnovnog školovanja nauče plivati. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa je provelo anketu među osnovnim školama u republici Hrvatskoj o provedbi obuke neplivača iz koje je razvidno da 479 osnovnih škola (53%) nije provodilo obuku neplivača. Radi poticaja provođenja zakonske odredbe Ministarstvo od 2006. godine sufinancira obuku neplivača (12).

U Hrvatskoj, kao i u većini drugih zemalja u svijetu postoje problemi pri realizaciji postojećih pozitivnih zakonskih odredbi koje reguliraju bavljenje djece sportom i tjelesnim odgojem. Zbog toga je, prema podacima dostupnim na web stranici Pravobranitelja za djecu Republike Hrvatske, Odbor za obitelj, mladež i šport Hrvatskoga sabora održao 28. travnja 2008., na inicijativu pravobraniteljice za djecu, tematsku sjednicu "Položaj i prava djece u

športu". U raspravi su sudjelovali i brojni sportski djelatnici i stručnjaci koji se bave problematikom djece u sportu. Između ostalog je spomenuto da Ured pravobraniteljice već dvije godine razmatra pojedinačne slučajeve kršenja prava djece koja se bave tjelesnom aktivnošću i športom u vrtiću, školi, klubovima, drugim institucijama ili na rekreativan način. Zabrinjavaju i podaci da se 40 posto djece u dobi od 11 do 13 godina u Hrvatskoj ne bavi nikakvim sportom. Istaknuti su problemi nedostupnosti sporta svoj djeci, često puta zbog financijskih razloga, odnosno nemogućnosti roditelja da plaćaju skupe članarine pa tako bez obzira na talentiranost, dijete ostaje prikraćeno za bavljenje sportom kojim se želi baviti ili za koji je nadareno. S druge strane postoji i problem da se radi ostvarivanja vrhunskih sportskih rezultata od djeteta očekuje da zanemari sve druge aspekte života, što je također nepovoljno za njegov razvoj. Pravobraniteljica je kao problem navela i često neadekvatno postupanje trenera i nastavnika, nasilje nad djecom i među djecom u sportskih klubovima, nezdravo natjecanje i netoleranciju u športu te zauzimanje za pobjedu po svaku cijenu, kao i nasilje prije, za vrijeme i poslije sportskih priredbi. Očekivanja i zahtjevi roditelja često nisu u najboljem interesu djeteta i mogu mu štetiti, uočeno je i da djeca u sportu nemaju stalnu i dostatnu medicinsku skrb i praćenje, što se često opravdava nedostatkom novca, a pritom se zanemaruje i mentalno zdravlje djece koja se bave sportom. Istaknuta je potreba stvaranja adekvatnih prostornih, organizacijskih i kadrovskih uvjeta za bavljenje djece sportom, od sigurnih prostora do trenera koji posjeduju psihološko-pedagoška znanja i licence za rad s djecom. Sudionici su pozdravili iniciranje ove rasprave i artikulaciju problema, budući da se do sada o toj temi nije razgovaralo na cjelovit način. U raspravi je naglašeno kako nije donesen Nacionalni program sporta niti je imenovano Vijeće za sport, što je propisao Zakon o sportu, zatim da Agencija za odgoj i obrazovanje može biti nositelj mnogih aktivnosti vezanih uz prevenciju nasilja na sportskim priredbama, a istaknut je i preventivski potencijal bavljenja sportom i kampanje usmjerene roditeljima. Naglašen je nedostatak specijalista sportske medicine i važnost njegove savjetodavne uloge. Pravobraniteljica je zaključno izrazila zabrinutost zbog neravnoteže između velikih novčanih iznosa vezanih za sport i transfere igrača, s jedne strane, te nedostatka novca za djecu i sportske aktivnosti, s druge, posebice s obzirom na sadašnju poreznu politiku.

Postoje različiti mogući modeli za ostvarenje kvalitetnog temeljnog rada s mladima u sportu. U Hrvatskoj se sada provodi takozvani paralelni model u kojem se djeca paralelno natječu za školu koju pohađaju i klub za koji su registrirani. Dobre strane ovog modela su što omogućuje suradnju škole i kluba, djeci koja se bave organizirano sportom omogućuje veći broj natjecanja,

pa tako i brže napredovanje te omogućuje klubu vršenje selekcije i korištenje školskih sportskih objekata. Loše strane ovog modela su da se natječu se uvijek ista djeca, rad s manje sposobnima je zanemaren, a financiraju se dva sustava natjecanja (13). Trenutno u Hrvatskoj sva kvaliteta leži u klubovima, ali nju nije moguće u većini slučajeva ostvariti bez uske suradnje škole i kluba. U nastojanju stvaranja veće efikasnosti, suradničkih odnosa i zajedničkih i odvojenih interesa treba se poboljšati odnosa između škole i kluba jer škole i klubovi ne bi smjeli biti odvojeni, nedodirljivi i zatvoreni sustavi (13).

U različitim zemljama se razvijaju raznovrsni programi i strategije organiziranja sportske aktivnosti mladih. Upečatljiv je primjer Engleske gdje od 2002. godine središnja vlada pokazuje jasno opredjeljenje za uspostavljanje partnerskog odnosa između tjelesnog odgoja i sporta pa je u proračunu odredila investiciju od 459 milijuna funti za tjelesni odgoj u školama i ostale razvojne inicijative vezane uz sport te 750 milijuna funti koje je namijenila razvoju prateće infrastrukture. Razlozi za takvo, dosad nezabilježeno, ulaganje su raznoliki, a temelje se na spoznajama o zdravstvenom stanju nacije, razini pretilosti, sjedilačkom načinu života i visokoj stopi odustajanja od bavljenja sportom. Vladina politika snažno je odjeknula u stručnim krugovima zbog naglašavanja partnerskog odnosa između tjelesnog odgoja i sporta, čime se prevladava povijesni dualizam između ta dva područja ljudske aktivnosti (14).

Uz razrede s redovnom nastavom, osnovne škole u Sloveniji nude i program sportskih razreda, s naprednim i proširenim nastavnim planom i sadržajem tjelesnog odgoja koji najčešće uključuje dva dodatna sata tjedno za bavljenje izabranim aktivnostima u okruženju škole. Dodatne sate zajednički vode nastavnik tjelesnog odgoja i nastavnik razredne nastave. Uz to, program nudi i širi izbor sportskih sadržaja, kojima se učenik može baviti i izvan škole. Ovaj program dodatne sportske nastave uveden je u manje od 7% osnovnih škola u Sloveniji. Za razliku od sportskih razreda srednjih škola, ovdje cilj nije usklađivanje školskog rada i sportskih treninga, nego ponuda naprednog sadržaja tjelesnog odgoja djeci i roditeljima koji žele više sporta, kao i njihovo usmjeravanje zdravom načinu života (15). U srednjim školama u Sloveniji učenici gimnazija i tehničkih škola u svom nastavnom programu imaju više sati nastave tjelesnog odgoja od učenika u strukovnim školama. Gimnazijski učenici su također više sportski aktivni u slobodnom vremenu. Kako obično potječu iz bogatijih društvenih slojeva, aktivnosti u slobodno vrijeme su im dostupnije. Naime, većina srednjih škola u Sloveniji ne nudi nikakve mogućnosti besplatnih izvanškolskih aktivnosti. Društveno-ekonomski status obitelji, stupanj obrazovanja roditelja i aspiracije samog pojedinca imaju

snažan utjecaj na motorički status mladih ljudi. Viši društveno-ekonomski status i viši stupanj obrazovanja roditelja u statistički su značajnoj korelaciji s potrebom za tjelesnom aktivnosti. Slične se spoznaje mogu zabilježiti i kod odrasle populacije s obzirom na to da visokoobrazovane osobe s većim primanjima češće sudjeluju u sportu. Zato je smanjenje sati tjelesnog odgoja u strukovnim školama pogrešno. Nastava tjelesnog odgoja za mnoge je mlade ljude jedini oblik motoričke aktivnosti. To se osobito odnosi na učenike strukovnih škola. Zanimanja za koja se odlučuju učenici strukovnih škola zahtjevaju tjelesnu aktivnost koja je najčešće asimetrična, često statična te, dugoročno gledano, uzrokuje tjelesna oštećenja. Škole bi trebale kompenzirati socijalne nejednakosti, a ne povećavati razlike između mladih ljudi različitim opsegom sati nastave tjelesnog odgoja u školama s različitim obrazovnim programima (16).

Školski sustav u SAD-u poprilično se razlikuje od europskog sustava, a naročito od našeg hrvatskog. Razlike su vidljive u svim predmetnim područjima školstva, a posebice se ističu u odgojno obrazovnom području tjelesne i zdravstvene kulture i sportu u školi. U američkoj državnoj ili privatnoj školi jedno od istaknutih područja zauzima sport koji ništa manje značajno mjesto nema ni u vjerskim školama, primjerice katoličkim srednjim školama gdje je vjeronauk temeljni predmet. Tako popularnost jednog učenika, među njegovim vršnjacima i profesorima najviše određuju njegovi uspjesi u sportu. Isto tako ugled i popularnost škole raste usporedno sa sportskim uspjesima njenih učenika. Dobra sportska škola privlači pažnju sponozora, što povećava mogućnost za postizanje još većih sportskih dostignuća. Po završetku srednjoškolskog obrazovanja učenici se mogu opredijeliti za jedan od koledža. U tu svrhu u srednjim školama organiziraju se štandovi koje postavljaju pojedini koledži kako bi mogli ugrabiti učenike s dobrim rezultatima i kvalitetama. Naročito velike mogućnosti imaju dobri sportaši kojima se nude najveće stipendije. Koledži na taj način nastoje formirati najbolje sportske ekipe kako bi s njima postigli što bolje rezultate na natjecanjima, jer će cijena školarine na takvom koledžu biti tada veća. Tako je Michael Jordan polazio relativno nepoznati koledž u Indiani, koji je sada zbog njegovog uspjeha jedan od najpoznatijih i najskupljih u SAD-u (17).

Prema podacima dostupnim na web stranici Pravobanitelja za djecu Republike Hrvatske, Hrvatski školski sportski savez i Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu organizirali su 30. svibnja 2008. okrugli stol o prijedlogu Strategije razvoja školskog sporta u Hrvatskoj, uz sudjelovanje profesora fakulteta, predstavnika nacionalnih i županijskih

sportskih saveza i školskih sportskih saveza, Agencije za odgoj i obrazovanje, Grada Zagreba, Hrvatskog olimpijskog odbora, Saborskog odbora za obitelj, mladež i šport i drugih sportskih stručnjaka. Nacrt strategije uključuje niz podataka o uključenosti djece u školski sport i u sportske klubove, o voditeljima školskih sportskih društava, školskim sportskim dvoranama i vanjskim terenima, sekcijama školskih sportskih društava, financiranju školskog sporta i sustavu natjecanja. Na temelju podataka izrađena je analiza trenutnog stanja te mogući strateški pravci razvoja. U raspravi su se čuli konstruktivni prijedlozi usmjereni uključivanju sve djece u tjelesne aktivnosti kao što je sportski festival, dan sporta, dan univerzalnih sportskih škola, vikend u školskoj dvorani, sportski kamp, međurazredna natjecanja. Istaknuta je važnost uključivanja i intenziviranja dječjih tjelesnih aktivnosti već u vrtiću, važnost izgradnje bazena te ustrojavanja mreže sportskih objekata. Nametnula se i potreba jasnog definiranja što je to školski sport i kako omasoviti sudjelovanje djece, kao i teza da bez školskog sporta nema vrhunskog sporta, da je nužan organizirani sustav bavljenja sportom i da je potrebna univerzalna sportska izobrazba, a ne selekcija i prerana specijalizacija.

Za djecu predškolskog uzrasta sport bi trebao biti samo igra. Uključivanjem u razne sportske igraonice (npr. gimnastika, atletika, škola plivanja) djeca od 5. do 6. godine upoznaju sport i stječu dobru podlogu za kasnije bavljenje specifičnim sportom (18). Nedavno su se i kod nas počele otvarati škole sporta za najmlađe koje vode profesori kineziologije, a svrha im je djecu rane vrtićke dobi naučiti poznavanju određenih sportskih disciplina. One ne prakticiraju treniranje samo jednog sporta, već kombiniraju trčanje, gimnastiku, istezanje, igre s loptom kako bi djeca spoznala razliku među njima. Djecu uglavnom sve discipline vesele jer se prvenstveno upoznaju s drugom djecom, a mogu nesmetano trčati i upotrijebiti svu svoju energiju u igri. Uče se osnovnim oblicima kretanja prepoznatljive za pojedine sportove, poboljšava se koordinacija, brzina, ravnoteža, brzina i gipkost.

S obzirom da je osnovno obilježje sporta je takmičenje djeca se u želji za pobjeđivanjem u pravilu uključuju u sustave treninga vrhunskog natjecateljskog sporta. Pravilan i pravodoban odabir sporta je bitan preduvjet za uspjeh djeteta. Početak ranijeg bavljenja sportom ograničeno je fizičkim i psihičkim osobinama djeteta, a one se manifestiraju nesposobnosti za većim i dugotrajnijim mišićnim naporima, brзом zamaranju, potrebi za čestom promjenom pokreta, nezainteresiranosti za pokrete određene tuđom voljom a ne svojom inicijativom, nesposobnosti kontrole pokreta i položaja tijela i udova, većoj mogućnosti zadobivanja ozljeda koje mogu izazvati dječji strah i negativno utjecati na

njegovu daljnju sportsku aktivnost. Pravilan izbor sporta je važan i težak jer ne postoje sigurni pokazatelji na temelju kojih se može prepoznati talentiranost djeteta za određeni sport. Dijete može odabrati sport samostalno zato što su ga izabrali i njegovi prijatelji ili se poistovjećuje s idolima gledajući televiziju, čitajući novine. Roditelj djetetu izabere sport zato što mu se sviđa, zbog toga što se nekada i sam bavio tim sportom ili zbog financijske isplativosti. Poneka se sport bira da se zadovolje kriteriji odabira provjerom sposobnosti jer neki sportski klubovi vrše prijem po osnovnim školama. Za pravilan izbor sporta važno je testiranje djeteta od strane stručnih osoba, na kojemu dijete pokazuje svoje motoričke sposobnosti važne za taj sport. Pri izboru sporta najvažnije su motoričke sposobnosti kao što su koordinacija, preciznost, ravnoteža, brzina i gibljivost, a snaga i izdržljivost su manje značajne pri izboru nekakve sportske aktivnosti jer se na njih može jako utjecati tijekom trenažnog procesa. U nekim sportskim granama, rezultati više ovise o dobroj tehnici, a u drugim o funkcionalnoj izdržljivosti ili o morfološkim osobinama. Pravilo je da djeca čim kasnije počinju vrhunski natjecateljski trening. Međutim, početak bavljenja natjecateljskim sportom sve je raniji. Izbor i selekcija djece za vrhunski sport važan je preduvjet za uspjeh zbog sve ranijeg početka sportske specijalizacije.

-Tablica 1.-

Uključenost djece u sportske aktivnosti danassu više usmjerena na roditelje nego li na djecu. Dok su se djeca nekad tjelesnim aktivnostima bavila u svojim dvorištima i otvorenim dječjim igralištima, društvene promjene i strahovi roditelja za sigurnost djece rezultirala su većom uključenosti djece u organizirane sportske klubove. Tako je od neformalne igre sport dobio sasvim novi karakter aktivnosti koju strogo nadgledaju roditelji. Osim njihove fizičke prisutnosti oni se uključuju svojim očekivanjima i pritiscima na djecu. Međutim, ako dijete nije uspješno u tome čime se bavi treba mu pomoći, a ne očekivati previše samo zato jer svakodnevno treniraju (19). Doživljaj uspjeha i osobne efikasnosti temeljni su čimbenici razvoja slike o sebi i prevencije neželjenih oblika ponašanja (20). Uspješno bavljenje sportom snažan je čimbenik razvoja samopoštovanja. Sportaši pokazuju značajno više globalno samopoštovanje nego li nesportaši. Međutim, ukoliko dijete ili adolescent koji je uključen u neku sportsku aktivnost nije uspješan, to može biti rizičan faktor za njegov psihološki razvoj. Neuspješni sportaši tako postaju agresivnijima, imaju izraženije probleme kršenja pravila i iskazuju veću povučenuost, što je moguće i posljedica njihova neuspjeha u sportskoj aktivnosti. Nije dovoljno samo promatrati uključenost u sport, a zanemariti druge važne komponente, kao što su uspjeh, motiviranost i odgovornost u radu. Ako to izostaje, bavljenje sportom ne mora imati pozitivan

učinak. Stoga treneri i roditelji posebnu pozornost trebaju obratiti djeci koja su u sportu neuspješna. Dugotrajno iskustvo neuspjeha u njima važnoj aktivnosti može imati štetne posljedice na razvoj njihove osobnosti, narušavanje slike o sebi, razvoj neprilagođenih oblika ponašanja, socijalnog statusa u vršnjačkoj skupini i efikasnosti u brojnim drugim aktivnostima. Potrebno je razumijeti razloge neuspjeha i daljnji rad usmjeriti ka ostvarivanju uspjeha, koji se može različito definirati za svako dijete (5). Česta roditeljska greška je prekomjerna briga za djetetov sportski uspjeh što može jako opterećivati dijete i uzrokovati dalekosežne posljedice. Za dijete je najvažnije da se na sportskoj aktivnosti dobro zabavlja i druži s vršnjacima. Postavljanje nerealno visokih ciljeva pred njega, može izazvati gubitak vjere u sebe te trajno poremetiti odnos između roditelja i djeteta. Mnogi dječji sportski pedagozi smatraju da se sporta treba igrati, a to je vrlo često i najjednostavnija formula za uspjeh. Sportaši sami navode da su glavni motivi za bavljenje i ustrajanje u sportskoj aktivnosti uspjeh, zabava i izazov (21). Pretjerano isticanje samo jednog od ovih motiva može imati i neželjene posljedice, te je cilj rada sportskih djelatnika uravnotežiti ih. Udanašnje vrijeme kada sport gubi neposrednu radost i postaje mukotrpno vježbanje, rad s mladima valja usmjeriti tako da omjer zabave, spontanosti i oduševljenja bude uvijek dovoljno doziran s napornim radom, postavljenim ciljevima i očekivanim rezultatima (5).

Treneri i roditelji moraju biti svjesni činjenice da pozitivne promjene kod djece induciraju upravo oni sami svojim ponašanjem. Posebno je značajna odgovornost trenera i mogućnost poboljšanja njihove efikasnosti u radu (22,23). Potrebno posebno educirati trenere ne bi li povećali uspješnost u ostvarivanju ciljeva vodeći računa o tome u kolikoj mjeri njihovo cjelokupno ponašanje utječe na djecu. Svi koji neposredno rade s djecom i mladima u sportu, moraju dobro poznavati i uvažavati zahtjeve teorije tjelesnog odgoja, kako se njihov rad ne bi sveo na prakticizam koji može imati štetne posljedice. Treniranjem u pojedinim sportskim disciplinama potrebno je uz podizanje razine motoričkih znanja i dostignuća, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, izgrađivati i pozitivna svojstva osobe. Odgovarajućim planiranjem i programiranjem treninga, natjecanja i sadržaja vezanih uz njih kao što su putovanja, zajednička druženja i zabave potiče se emocionalni razvoj. Od trenera se očekuje istodobno poticanje razvoja specifičnih vještina, usmjeravnje u postizanje postavljenih ciljeva, jačanje motivacije, te je zato potrebno uključivanje sportskih psihologa u rad sportskih klubova (5).

Današnji vrhunski sportaši izloženi su velikim tjelesnim i psihičkim naporima, za koje nisu uvijek spremni. Glavni su uzroci sportskih ozljeda mehaničke sile koje djeluju uz jak fizički napor. U širem smislu tu spadaju sve ozljede koje nastaju kod izvođenja pokreta, mogu se javiti bez obzira na natjecanje, trening, nemoguće ih je predvidjeti. U užem smislu to su sindromi prenaprezanja, odnosno oštećenja tipična po učestalosti i načinu nastanka za pojedini sport. Oni nastaju iz dvaju glavnih razloga. Prvi je ubrzani rast djeteta, kada kosti rastu brže od mekih tkiva (mišića, tetiva, ligamenata), kod kojih dolazi do relativnog skraćanja. Drugo su prejaki treninzi koji oštećuju nepripremljeno tijelo djeteta. Ako dijete osjeća umor, iscrpljenost i razdražljivost, možda je već pretrenirano ili je na granici ozljeđivanja. Negativna raspoloženja i slab apetit često su prvi znakovi pretreniranosti. Najvažnija je prevencija sportskih ozljeda, što mora znati svaki trener i sportaš, a ona se sastoji od: dobre pripremljenosti sportaša, adekvatnog trenažnog procesa bez pretreniranosti, kvalitetnog zagrijavanja, istezanja i relaksacije, dobrog terena i dobre zaštitne sportske opreme. Treba trenirati oprezno i dijete postupno nakon treninga vratiti u prvobitno stanje. Najvažnija su prevencija kod djece vježbe istezanja. Nije ih dovoljno raditi samo na treningu, već ih zbog ubrzanog rasta treba dodatno raditi i kod kuće (18). Oko 30 miliona djece i adolescenata se u SAD organizirano bavi sportom, a godišnje se registrira oko 3 miliona sportskih ozljeda različitog intenziteta. Smrtni slučajevi su u sportu djece izuzetno rijetki, a obično su povezani s oboljenjima srca (1). Prerana specijalizacija i forsiranje rezultata vodi ka jednostranim treninzima i opterećenjima i na kraju kroničnim oštećenjima i ozljedama. Važno je da treneri i roditelji djece prihvate dugoročan pristup radu, da to bude pristup koji nadilazi kratkoročne ciljeve. Istraživanja potvrđuju da senzibilni trening snage, prilagođen metodologijom i opremom može pomoći i u dječjoj dobi svladavanju svakodnevnih sportskih zadataka te sprječavanju ozljeda (24).

Poseban problem u trenažnom postupku djece predstavlja problem funkcionalne sposobnosti pojedinih dobnih skupina. Pri tome je često važan individualan pristup pošto se dešava da se neki 12-godišnjak može nalaziti u višem razvojnog stupnju od jednog 14-godišnjaka. Također u skupinama iste kronološke dobi ima djece koji su zaostali u razvoju od prosjeka ili pak onih koji se nalaze iznad prosjeka. To ovisi o genetskim čimbenicima, prehrani, klimi, rasi i raznim drugim socijalnim momentima. Poznato je da djeca teško podnose dugotrajne napore bez odmora te da su znatno izdržljiviji ako se napori primjene u intervalima. S druge strane postoje i 15-godišnjaci koji postižu vrhunske rezultate poput odraslih osoba. I njihove su fiziološke karakteristike odgovarajuće pa je vjerojatno da se u

takvih pojedinaca primarno razvijene sposobnosti za vježbe izdržljivosti. U takve djece posebno treba obratiti pozornost na psihičko sazrijevanje te trebaju biti pod stalnim nadzorom kvalificiranih pedagoga i psihologa (7).

Većina sportskih ozljeda u djece nastaju zbog uganuća zglobova, istegnuća mišića ili tetiva i kontuzija. Anamnestički podaci o ozljedi su ponekad nejasni, ali mogu biti od izuzetnog značaja pogotovo kod ozljeda koljena i ramena (25). U nekim istraživanjima čak je 45 posto ispitivane djece sportaša imalo značajno povećanu koncentraciju mliječne kiseline što ukazuje da se radi o osobama koje su fizički premorene(26). Ozljede nastale usljed prenaprezanja (overuse injuries) su posljedica ponavljanih mikrotrauma u tkivu koje tijelo nije stiglo obnoviti. Mogu se javiti u mišićima, tetivama, kostima, zglobnim vrećama, hrskavici i nervnim vlaknima. Ozljede nastale usljed prenaprezanja se mogu javiti u svim sportovima ali su češće u sportovima poput plivanja, trčanja, tenisa i gimnastike u kojima dominiraju pokreti koji se ponavljaju. Za sprječavanje ozljeda nastalih usljed zamora najvažnije je postupno povećavanje intenziteta treninga posebno u djece. Dobro je da se u početku priprema duljina i intenzitet ne povećavaju za više od 10% tjedno. Neproporcionalni odnosi u građi tijela, nepravilna građa stopala i neravnomjerno ojačana muskulatura, nekvalitetna obuća i podloga za trening mogu također doprinjeti ozljedama nastalih usljed prenaprezanja (25). Amenoreja u djevojaka koje se bave sportom može biti izazvana stresom treninga i natjecanja pogotovo ako su udruženi s problemima hranjenja. U takvim slučajevima moguća je demineralizacija koštanog tkiva i razvoj osteopenije (27). Osobitost sportskih ozljeda u djece pri prijelomima zglobova i kostiju je postojanje koštanih zona rasta o čemu treba voditi računa tijekom dijagnostike i liječenja.

Neophodno je zdravstveno praćenje djece uključene u sport, koji je važan za razvoj djeteta, ali je najvažnije sačuvati i unaprijediti zdravlje. Vrste preventivnih sportskih medicinskih pregleda koje obavljaju sportski liječnici su: a) prethodni pregled (prvi), b) kasniji pregled (kontrolni), c) ciljani specijalistički pregledi, d) ostali pregledi (zbog ozljeda, prehrane itd.). Preventivni pregled uz pomoć kompjutoriziranog zdravstvenog kartona sastoji se od uzimanja općih podataka, antropometrijskih mjerenja, kliničkog pregleda i funkcionalnih ispitivanja. Na temelju pregleda donosi se odluka o sposobnosti koja može biti ovakva: sposoban (bez ograničenja), privremeno nesposoban, ograničeno sposoban, tj. sposoban za umjereni trening - nesposoban za natjecanje, ili sposoban samo za određene sportove - za ostale nesposoban. Uvjeti za zabranu sportske natjecateljske aktivnosti dijele

sportove u 3 skupine: kontaktni, nekontaktni i ostali sportovi. U kontaktnim sportovima mlađa djeca ne bi smjela vježbati s većima od sebe. Za bavljenje sportom treba također procijeniti stupanj izdržljivosti i zrelosti djeteta (1,18). Pogrešno je smatrati da sistematski pregledi sportaša ne predstavljaju nikakav poseban i zahtjevan medicinski pristup jer su sportaši obično zdravi ljudi. Brojne su osobitosti kliničkog statusa mnogih organskih sustava u sportaša koje su drugačije nego li u općoj populaciji, a neke mogu biti od izuzetnog značaja pri izuzetnim naporima natjecateljskog sporta (7). Zbog masovnosti i značaja bavljenja sportom potrebno je da se sportskom medicinom bave posebno educirani i specijalizirani liječnici. S obzirom na osobitosti rasta i razvoja te fiziologije dječjeg organizma u zdravstvenu skrb djece sportaša trebaju se uključiti i pedijatri. Sadašnja situacija u svezi zdravstvene zaštite sportaša u Hrvatskoj nije sustavno rješena. Suradnjom liječnika sportske medicine, pedijatar, nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture i educiranih trenera za sportske discipline u dječjoj dobi može se unaprijediti kvaliteta skrbi o djeci sportašima što će uz ostale organizacijske čimbenike rezultirati većim obuhvatom djece koja se dugo i uspješno bave sportom.

Tablica 1.
Dob za početak bavljenja vrhunskim natjecateljskim sportom

SPORT	DJEČACI	DJEVOJČICE
Atletika	14	14
Košarka	12	12
Veslanje	9	9
Nogomet	12	12
Biciklizam	13	13
Gimnastika	6	5
Plivanje	8	7
Odbojka	12	12
Alpsko skijanje	9	9
Tenis	10	10
Stolni tenis	7	7
Streličarstvo	9	9
Umjetničko klizanje	6	6
Rukomet	12	12