SPORT KAO PREVENCIJA OD DESTRUKTIVNOG IZRAŽAVANJE DJECE I OMLADINE

12.11.2012. godine

Admir Hadžikadunić

Fakultet za kriminalistiku, kriminologiju i sigurnosne studije

ahadzikadunic@fkn.unsa.ba

Stručni članak

Sažetak

U ovom radu je predstavljen i opisan značaj sporta i organizovanih tjelesnih aktivnosti sa aspekta njegovog uticaja na sprečavanje negativnih i destruktivnih načina izražavanja djece i omladine. Predmetom ovog rada su djeca i mladi u postmodernom okruženju u kojem žive i koje pred njih stavlja brojne krize i izazove. U ovom radu koriste se različiti izvori dosadašnjih istraživanja pomoću kojih ćemo pokušati objasniti značaj organizacije slobodnog vremena djece i omladine uz primjenu različitih modela sportskih sadržaja i drugih oblika tjelesne aktivnosti, kao i uticaj sportskih sadržaja na razvoj cjelovite, svestrane ličnosti, očuvanju i unapređenju zdravlja općenito, kao i preveniranju mnogih asocijalnih pojava koje danas nisu rijetkost među mladima (narkomanija, alkoholizam, kockanje, maloljetnička delikvencija i sl.), Problem ovog teoretskog pristupa jeste definisanje slobodnog vremena, maloljetničke delikvencije, organizovanje slobodnog vremena mladih, kao i uloga sportskih klubova i organizacija u sportu. Problemom ovog rada možemo smatrati i identifikaciju faktora i činjenica koje negativno utiču na organizovanje kvalitetnog slobodnog vremena djece i mladih u uslovima zemlje kao što je Bosna i Hercegovina.

Ključne riječi: Asocijalne pojave, izražavanje djeea i mladih, organizovane sportske aktivnosti, tjelesna aktivnost u slobodnom vremenu

THE INFLUENCE OF SPORT ON DESTRUCTIVE BEHAVIOUR OF CHILDREN AND YOUNG PEOPLE

Abstract

This piece of work deals with the influence of sport and organized physical exercises on preventing the destructive behaviour of children and young people. The subjects of this work are children and young people in their post-modern environment which often puts numerous crisis and challenges in their way. We used different sources for this research that will help us explain the significance of organising free time for children and young people, as well as the influence of sport on development of their personalities, health or preventing many examples of asocial behaviour (drug and alcohol abuse, gambling, youth delinquency). The problems of this theoretical approach are defining free time, youth delinquency, organization of children's free time, as well as the importance of sports clubs for these issues. Another thing that we recognize as a problem is identification of factors and facts that have negative influence on organizing free time of children and young people in terms of quality in Bosnia and Herzegovina.

Key words : asocial manifestation, behaviour of children and young people, organising sport activities, physical exercise in free time.

1. UVODNE NAPOMENE

1.2. Slododno vrijeme djece i omladine

Slobodno vrijeme je posebno važno za djecu i omladinu, zbog mogućnosti ispoljavanja i razvoja kreativnosti. Ukoliko se djetetu i mladima ne dozvoljava kreativnost, oni će pronaći negativne i destruktivne načine da se izraze. Upravo zato su samoizražavanje i stvaralaštvo bitni faktori zdravlja. Većina autora slobodno vrijeme opisuje kao sintezu potrošenog vremena koje nam niko ne nameće, to su aktivnosti koje želimo i koje nam pružaju zadovoljstvo. Postmoderno okruženje u kojem živimo stavlja djecu i mlade pred brojne krize i izazove. Mladi traže od porodice, škole, medija i drugih odgojnih faktora zanimljive i primjerene aktivnosti za zadovoljavanje svojih potreba i interesa. Ako ih oni nisu spremni pružiti, djeca i mladi tražit će odgovore na drugim mjestima, s vršnjacima sličnih interesa i motivacije. Slobodno vrijeme je važno za razvoj ličnosti djece i mladih i otvara im mogućnosti za zadovoljavanje interesa i potreba. Mladi i djeca su sve manje organizatori zabave i slobodnog vremena, a sve više konzumenti sadržaja koje nudi visoko profesionalna mašinerija (zabava, koncerti, utakmice, spektakli i sl.). Konzumenti postaju pasivni auditorij, nepripremljeni za aktivno provođenje slobodnog vremena. Umjesto iskazivanja njihove kreativnosti i aktivnog sudjelovanja, reklamna potrošačka industrija takmiči se u sadržajima gdje su mladi pasivni sudionici i često samo promatrači. Slobodno vrijeme mladih veliki je vremenski prostor, a ako je nedovoljno osmišljen i vođen, prostor slobodnog vremena može postati izvor neprihvatljivog ponašanja i ovisnosti.

Mladi najčešće slobodno vrijeme provode u zatvorenim prostorima i to u stanu, a gotovo 70% mladih provodi suviše vremena pred TV ekranom (više od 3h). Najomiljenije spontane aktivnosti su: razgovor, sanjarenje, igre na sreću i putovanja. Kafići su najčešće posjećivana

mjesta od strane mladih. Mladi više vole pratiti i posmatrati sportske manifestacije nego da su sami uključeni u sport. Mladi se veoma malo bave sportom, dok istovremeno ovu aktivnost smatraju veoma poželjnom. Srednjoškolci jako malo čitaju stručnu literaturu, obično su to dnevne ili sedmične novine i časopisi namjenjeni njihovom uzrastu. Mladi ispoljavaju veliko nezadovoljstvo svojim kulturno-zabavnim životom, načinom korištenja slobodnog vremena. Preko 30% mladih se dosađuje u slobodno vrijeme. (Pehar, 2003).

Pomaganje mladima u organizaciji i strukturiranju slobodnog vremena i njihovo uključivanje u kreiranje programa u slobodnom vremenu voma je bitno i zadatak je svih odgojno – obrazovnih institucija, roditelja, nastavnika, profesora, trenera. Loše organizirano slobodno vrijeme djece i mladih dovodi do sve veće pojave nepoželjnih i društveno neprihvatljivih, delikventnih oblika ponašanja djece osnovnoškolske i srednjoškolske dobi, koja se manifestuje od povlačenja i depresiranja, preko zlostavljanja vršnjaka i nasilja, do upotrebe psihoaktivnih tvari i stimulansa.

Većina mladih ima 3 - 5 h slobodnog vremena dnevno. Studenti imaju najviše, a osnovci najmanje slobodnog vremena. 73,1% mladih u slobodno vrijeme igraju kompjuterske igrice i sjedi za računarom, dok pozorište i kino često posjećuje 10,2% mladih. Sportom se bavi oko 87%. Međutim, isti broj omladine se dosađuje, spava i izležava se. Najveći broj njih se druži sa prijateljima (91,7%), od čega 88% u kafićima. Oko 90% mladih u slobodno vrijeme često i ponekad čita knjige i časopise, pri čemu se uočavaju razlike među spolovima (djevojčice to čine češće od dječaka). (Čunović i Vuković, 2004)

Mladi svoje slobodno vrijeme provode uglavnom hedonistički (pasivno), pa tako skoro 2/3 učenika često sluša muziku, preko 60% njih povremeno i često provode vrijeme ispred TV

ekrana, od čega samo 2,01% prati emisije edukativnog karaktera (većinom su u opticaju akcioni filmovi i sportska dešavanja). Interesantno je da većina učenika u slobodno vrijeme pomaže roditeljima oko kućnih poslova (40,26% često, 48,36% ponekad i samo 8,66% nikad), što ukazuje na činjenicu da su učenici spremni da sudjeluju u organizovanoj aktivnosti. (Popadić, preuzeto sa www.filozof.org, 22.05.2011.).

1.3. Maloljetnička delikvencija

Delikvencija predstavlja sukob sa društvom zbog asocijalnog ili antisocijalnog ponašanja, koje se ogleda u nepoštivanju moralnih i zakonskih normi kod mladih ispod 16 ili 18 godina. Pod ovim pojmom se sve više podrazumijevaju ponašanja koja odstupaju od očekivanja sociokulturne sredine, a kojih je danas sve više i više. To su npr. bježanje iz škole, konzumiranje alkohola i drugih opojnih sredstava, rizična spolna ponašanja, prekršajna i kaznena djela tipa nasilja, krađa, uništavanja javne imovine...ali i agresivnost, laganje, nered, izbjegavanje obaveza, neodgovornost itd. (Pehar i Galić, 2003).

Istraživanja 757 škola u SAD-u pokazala su da je broj prestupa kod mladih od 1970. do 1993. godine bio povećan za: ubistva – 18,5%; silovanja i pokušaji silovanja – 40,1%; pljačke – 36,7%; napadi na nastavnike – 77,4%; uništavanje školske imovine – 37,5%; drogiranje – 37,5%. Centar za socijalni rad u Zenici, u razdoblju 1990.-1995. registrovao je ukupno 668 maloljetnih delikvenata. Od toga 89,67% u skupinama od 13-18 godina i 50,30% u skupinama od 16-18 godina. Ovaj centar još navodi kako se ne može potvrditi porast delikventnog ponašanja, jer je riječ samo o registrovanim počiniocima krivičnih djela (Pehar, 2003).

Sve je češća pojava maloljetničke delikvencije, koja se manifestuje i kroz nasilje u školskim klupama. Na osnovu izvršenog anketiranja 271 učenika/ca od 4.-8.razreda ili 52,78% od

ukupnog broja učenika tog uzrasta,104 roditelja, kao i 16 nastavnika/ca. došlo se do podataka da u jednoj Sarajevskoj osnovnoj školi svakodnevno neka od oblika nasilja doživljava 37,45% učenika/ca, dok vršenju nasilja nad drugima često i ponekad je prisustvovalo 73,46% učenika/ca. Prema ovom istraživanju najčešći oblik nasilja koji se dešavaju u školama su: guranje - 36,11%, udaranje - 25%, ismijavanje - 22,22%, isključivanje iz društva - 20,83%, pogrdna imena - 19,44%, uništavanje ličnih stvari - 15,28%, pričanje izmišljotina - 13,89%, uzimanje novca- 11,11%. Osjećaj sigurnosti po mišljenju roditelja potpuno ima 36,11% učenik/ca, djelimično 58,33% i nimalo 2,78% učenik/ca (Jaganjac, 2009).

Uzroci delikventnog ponašanja mogu biti: nasljedni faktori, uticaj obitelji, uticaj okoline, školska sredina, kao i vršnjaci, dok pokazatelji mogu biti: irealna slika o sebi i nerealno samoprocjenjivanje, nepostojanje voljene osobe, negativan odnos prema roditeljima, odbacivanje oca kao uzora, zatim teže ozljede i bolesti, ispodprosječna inteligencija, slab uspjeh u školi, ali svakako i neorganizovano slobodno vrijeme, pri čemu maloljetnik luta, ne zna šta će sa sobom iako ima potrebu da se zabavlja.

Ako mladi pristupe organizaciji slobodnog vremena kao načinu za „ubijanje“ dosade i mogućnosti prepuštanja pustolovinama, postoje veliki izgledi da će kročiti u svijet alkohola, cigara, narkotika i sl. Pehar (2003).

2. ORGANIZOVANE SLOBODNE AKTIVNOSTI U ŠKOLI

Slobodno vrijeme je jako odgojno-obrazovno sredstvo, koje otvara mogućnosti pozitivnog i negativnog uticaja sadržaja slobodnog vremena na ponašanje i zdravlje djeteta. Kvalitetno organizovano slobodno vrijeme mladih stvaraju dobre, zdrave navike, te treba osposobljavati djecu i omladinu za samostalno i samoinicijativno primjenjivanje sadržaja/aktivnosti koji su u

funkciji razvoja motoričkih, funkcionalnih, intelektualnih sposobnosti, morala i karaktera. Uloga škole u odgoju i obrazovanju djece je odmah nakon porodice, ali porodica nema potrebne uslove za organizaciju raznovrsnih sadržaja i aktivnosti, a osim toga, roditeljima najčešće nedostaju potrebna znanja i sposobnosti za organizaciju i vođenje slobodnih aktivnosti.

Organizovane slobodne aktivnosti ili vannastavne aktivnosti u školama, često su ograničene organizacijskim, kadrovskim i materijalnim uslovima pojedinih škola i drugih obrazovnih institucija. Tako umjesto ponude aktivnosti za koje su djeca i omladina zainteresirani i motivirani, škole i obrazovne institucije nude one aktivnosti za koje imaju uslove. Često se događa da vannastavne aktivnosti provode učitelji i profesori koji time samo popunjavaju satnicu, a nisu dovoljno stručni ni motivirani za „dodijeljenu" im aktivnost. Nerijetko se također događa da djeca i omladina, i pored želje za sudjelovanjem u ponuđenim aktivnostima, zbog preopterećene redovne nastavne satnice i programa, ne mogu u njima sudjelovati.

Nastava tjelesnog i zdravstvenog odgoja može poslužiti kao sredstvo organizovanog aktivnog odmora i zdrave razonode koje je uveliko povezano s vedrim raspoloženjem i koje je važno u organizaciji slobodnog vremena djece i mladih. Lagane igre, šetnja, planinarenje, trčanje itd. su aktivnosti koje se preporučuju u programu nastave tjelesnog odgoja, a koje su potrebne djeci i mladima poslije dugog vremena provedenog u zatvorenim školskim prostorima. Djeca u slobodnom vremenu upražnjavaju aktivnosti koje ne iziskuju mišićnu angažovanost. Sve je više djece i mladih koja su vezana za stolice prateći TV program, ili igrajući se kompjuterskih igrica, sa đojsticima i nezdravom hranom u ruci, ili to često mijenjaju odlascima u kafiće, kladionice, noćne barove, gdje su u iskošenju da probaju cigarete, alkohol, a nerijetko i drogu, te da postanu ovisni o istom. S druge strane, tek nekolicina djece i mladih je uključena u rekreativne i sportske programe.

Istraživanja nam govore da 39% dječaka i 58% djevojčica u dobi od 7. do 18. godine, ne ostvaruje preporučenu tjelesnu aktivnost od jednog sata dnevno. Samo 15% srednjoškolaca se u svoje slobodno vrijeme bavi sportom (Majurec i Brlas, 2001, prema Prskalo, 2007).

Sve su ovo podaci koji ukazuju na sve veće filtriranje hipokinezije u živote djece, koja sama po sebi ostavlja negativne faktore na njihov zdravstveni status. Pitanje slobodnog vremena postao je pitanje opstanka mladih, jer kroz njega dijete stiče navike koje će mu bitno odrediti život. Zdravstveno značenje slobodnog vremena utoliko je uočljivije što omladina još uvijek nema dovoljno mogućnosti da u okviru porodice i školske nastave zadovolji svoje životne potrebe za kretanjem na svježem zraku.

3. ORGANIZOVANE SLOBODNE AKTIVOSTI U SPORTSKIM KLUBOVIMA I ORGANIZACIJAMA

Tjelesna aktivnost igra važnu ulogu na putu ka razvoju zdravog pojedinca, ali i društva općenito. Na osnovu istraživanja koje je sprovedeno na uzorku od 287 učenika i učenica od 1.- 4. razreda osnovne škole utvrdilo se da samo 17% ispitanika preferira tjelesnu aktivnost kao sadržaj slobodnog vremena, te da isto tako mali broj njih (13%) stavlja predmet tjelesnog odgoja na prvo mjesto po značaju za njihov budući život, što svakako zavisi od uzrasta i spola, pri čemu starija djeca (4. razred) i dječaci procjenjuju čas tjelesnog odgoja kao značajan za budućnost, za razliku od mlađih učenika (1. razred) i djevojčica. Većina adolescenata ovo dragocjeno vrijeme provodi ispred TV ekrana i računara (više od 3h dnevno). (Prskalo, 2007).

Da bi smo uključili što veči broj djece i omladine u tjelesne aktivnosti, sportski klubovi i organizacije trebaju osmisliti kvalitetne programe bavljenja sportom sa raznim zdravstvenim i

marketinškim porukama, a sve u cilju korisno ispunjenog slobodnog vremena. Ovako osmišljeno bavljenje sportskom aktivnošću omogučit će djeci i mladima pravilan rast i razvoj, uključiti ih u sistem aktivnog bavljenja sportom bez imperativa vrhunskog sporta. Adekvatno osmišljenim i realizovanim programima baziranih na tjelesnim aktivnostima, eskivirat će se mogućnost pojave dosade, a time i negativne identifikacije djece i omladine.

Tjelesna aktivnost treba biti sastavni dio života djece i mladih, svakodnevni sadržaj u slobodno vrijeme, jer on predstavlja odličan način za uspješno izbjegavanje pojave maloljetničke delikvencije i to kroz preventivno djelovanje. S ovim se slažu mnogi stručnjaci iz oblasti sporta i slobodnog vremena, te oni koji se uopšte bave problemima odrastanja, tj. teškoćama adolescencije (Janković, 1969, Vukasović, 1999, Pehar, 2003, Prskalo, 2007).

Programske osnove sportskih klubova i organizacija, ne bi trebali da se temelje na vrhunskim sportskim rezultatima, već da su višenamjenske i prilagođene različitim interesima i sposobnostima djeca i mladih, jer oni će teško ustrajati u aktivnostima koju vole samo iz jednog razloga. Baviti se određenim sportom samo zato što mu dobro ide nije dovoljan motiv da bi dijete ustrajalo u toj aktivnosti, ali ako uz taj sport stekne nove prijatelje, uvidi kako mu se otvaraju novi "horizonti", te pritom ima i bezrezervnu podršku roditelja za svoje odluke, veća je vjerovatnoća da će dijete uz potrebu za kretanjem imati i nove ambicije. Isto tako, sigurno je da će mu sportovi kao aktivnosti i dalje biti privlačni, makar od njih odustajao s vremena na vrijeme. Kako bi se djeca osjećala sigurnim u aktivnostima Sportskih klubova i organizacija, neophodno je osigurati sve mjere nadzora od strane odraslog i mjere prevencije u smislu uklanjanja opasnih predmeta na sportskom igralištu, postavljati jasne i jednostavne zahtjeve pred

djecu; osigurati prisustvo odraslih koji brinu o djeci i njihovim potrebama. Sve su ovo koraci na putu izgradnje osjećaja sigurnosti kod djece, a koje svakako treba realizovati.

Organizovane sportske aktivnosti mogu koristiti i zadovoljavanju djetetovih osnovnih potreba za moći, slobodom, pripadanjem i zabavom. Naime, uspješno savladavanje sportskih znanja i vještina, sticanje navike ustrajnosti u trudu da se nešto novo nauči, kao i spoznaja da kroz sportsku aktivnost može biti prihvaćeno u grupi slabo ili nimalo poznate djece, kod djeteta može na zdrav način zadovoljiti potrebu za moći. Pružanjem djetetu mogućnosti da samo odabere sportsku aktivnost kojom se želi baviti, "ozbiljno" ili tek da je upozna, zadovoljavamo njegovu potrebu za slobodom. Dijete treba pustiti da uči vlastitim tempom, sve dok mu to ne postane naporno.

Zajednička sportska aktivnost dijece u organizovanom Sportskom klubu može omogućiti zadovoljavanje niza socijalnih i emocionalnih potreba, a prije svega potrebu za pripadanjem. U sportu djecu između ostalog privlači osjećaj pripadnosti grupi, koja može biti sačinjena od djece različite po socio-ekonomskom statusu, spolu i dobi, čime se razvija sposobnost za suradnju i socijalizaciju s drugima. Kao član sportskog tima ili grupe djece koja zajedno treniraju, dijete će se osjećati ponosno ako je prihvaćeno od drugih, ako osjeća da pripada ovoj specifičnoj sportskoj zajednici. Porast će mu samopoštovanje i osjećaj poštovanosti od strane drugih. Dijete u doba adolescencije ima veliku potrebu da bude prihvaćeno od strane vršnjaka. U ovom kontekstu djevojčice su nešto osjetljivije u odnosu na dječake. One od prijatelja ne očekuju samo društvo, nego i empatiju, razumijevanje i osjećaj da s nekim mogu podijeliti i dobra i loša iskustva. Ona djeca koja imaju manje samopouzdanja više ovise od drugih. Oni su ti koji su pod pritiskom

odbacivanja i neuklapanja u društvo. Zato ponašanje adolescenata uveliko zavisi od ponašanja vršnjaka, tj. normi koje vladaju unutar grupe.

Većina djece u ovoj životnoj fazi poštovanje gradi na fizičkom izgledu, pri čemu djevojčice teže mršavosti, a dječaci muskuloznosti (Lacković - Grgin, 2000). Redovnom tjelesnom aktivnošću i sportom može se poboljšati snaga i izdržljivost, uljepšati tijelo, smanjiti tjelesna težina, preuzeti kontrola nad sopstvenim životom, što ulijeva samopouzdanje i mijenja stav o sebi i o vlastitom izgledu.

Još jedna potreba koja se može ostvariti kroz organizovanu tjelesnu aktivnost u sportskim klubovima i organizacijama je potreba za zabavom. Većina organizovanih tjelesnih aktivnosti može se smatrati igrom, odnosno zabavom. Ovo je često bitan faktor koji utiče na opredjeljenje djeteta da se uključi u sport. To je ono što dijete privlači ka tjelesnoj aktivnosti. Jedno od bitnih obilježja igre je njena zabavnost, razonoda, mogućnost opuštanja. Da bi se zadovoljila pomenuta potreba, neminovno je ispuniti određene preduslove koji se odnose na slobodno uključivanje u aktivnost i isključivanje iz nje, te djetetov slobodni odabir sporta i načina na koji se njime želi baviti. S druge strane, neophodno je razlikovati zabavu od neozbiljnosti i neodgovornosti, te tu razliku razjasniti djetetu.

4. VIŠEDIMENZIONALNI UTICAJI SPORTA

Ukoliko se sport i drugi oblici tjelesne aktivnosti upražnjavaju u slobodno vrijeme djece i mladih, moguće je ostvariti mnoge beneficije. Beneficije se ogledaju u lakšem prolasku kroz pubertet, razvoju cjelovite, svestrane ličnosti, očuvanju i unapređenju zdravlja općenito, te preveniranju mnogih asocijalnih pojava koje danas nisu rijetkost među mladima (narkomanija,

alkoholizam, kockanje, maloljetnička delikvencija i sl.). Svakodnevno, umjereno vježbanje doprinosi i transformacijama morfoloških karakteristika, motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, znatno pospješuje kognitivna i konativna obilježja koja određuju vrijednosti ponašanja djeteta, te sposobnosti da se prilagodi današnjem tempu života - socijalizacija. Korisno provođenje slobodnog vremena u nekoj tjelesnoj aktivnosti može kompenzovati mnoge negativne posljedice moderne civilizacije, kao što su nedostaci i poremećaji zdravlja uzrokovani sjedalačkim načinom života. Tjelesna neaktivnost u pravilu dovodi do oštećenja i pogoršanja zdravlja. Tjelesno aktivan način života poželjan je jer smanjuje rizik za nastanak mnogobrojnih kroničnih nezaraznih bolesti, a s druge strane ublažava stanja stresa i depresije, poboljšava raspoloženje, samopouzdanje i zadovoljstvo životom.

Sport i tjelesno vježbanje je efikasno sredstvo redukcije maloljetničke delikvencije i destruktivnog ponašanja kod djece i mladih čija struktura ličnosti sadrži obilježja agresivnosti i anksioznosti, zbog pozitivne korelacije ovih dimenzija sa stvarnom angažovanošću ličnosti u tjelesnom odgoju. Tjelesno vježbanje moguće je upotrijebiti na taj način što će se organizovanim i stručnim radom povisiti faktor samodominacije, a smanjiti stepen anksioznosti i nekuda usmjeriti agresivnost. Dakle primjena tjelesnog vježbanja opravdana je u preventivne svrhe i u cilju resocijalizacije. Djeca koja se bave određenom sportskom aktivnošću ostvaruju niz prednosti u odnosu na djecu koja svoje vrijeme provode pasivno. Te prednosti se odnose na očuvanje i unapređenje fizičkog i mentalnog zdravalja putem sprećavanja rizika mnogih bolesti modernog doba, otklanjanje i ublažavanje stresa, poboljšanje protoka informacija i razvoj neuronske mreže i sl. (Sharkey i Gaskill, 2008, Hannaford, 2005, Vitkin, 2009).

Djeca i mladi koje se bave sportom ili tjelesnom aktivnošću imaju kvalitetnije iskorišteno slobodno vrijeme, te se lakše i bolje asimiliraju, odnosno socijalizuju s drugom djecom s kojom treniraju – socijalizacija ličnosti (Galić, 2003).

Organizovane sportske i druge tjelesne aktivnosti omogućuju dijeci i mladima: sticanje samopouzdanja, upoznavanja i zbližavanja sa vršnjacima, potvrđivanja svojih sposobnosti, postizanje društvenog priznanje itd. Kroz organizovanu tjelesnu aktivnost, dijeca i mladi zadovoljavaju potrebe sigurnosti, ljubavi, poštovanja, pa čak i samoaktualizacije.

5. ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

Da bi se ostvarile sve gore navedene prednosti, tjelesna aktivnost treba biti redovna i umjerenog karaktera, prilagođena svakom pojedincu/djetetu. Od suštinskog je značaja da se planiranje i programiranje procesa tjelesnog vježbanja zasniva na stvarnim mogućnostima i sposobnostima djece, što iziskuje visoke kompetencije osoblja (trenera) koje radi s djecom – poznavanje tjelesnih, emocionalnih i kognitivnih promjena kroz koje djeca prolaze u određenim životnim fazama, poznavanje osnovnih principa treninga i prehrane itd.

Za svaku razvojnu fazu, postoji i odgovarajuća faza sportskog treninga: inicijacija (predpubertet), oblikovanje sportiste (pubertet), specijalizacija (postpubertet) i vrhunska izvedba (zrelost). (Bompa 2005).

Kod djece treba izbjegavati teške treninge, dugotrajan naporan rad i pretjerano opterećenje takmičenjem, jer se može desiti da djeca prerano „sagore“. Djeci treba pružiti slobodu u

razvijanju sopstvenih igara, da se igraju i budu djeca. Posebno je opasno preslikavati obrasce i modele treninga odraslih na djecu, ali ih treba ohrabriti i podržavati da usvoje aktivan stil života koji će voditi dok su živi.

Pretjerivanje u tjelesnoj aktivnosti, treningu, može kod djece dovesti do pretreniranosti i ozljeda, te do gubitka interesa i odustajanja od sporta prije nego se u potpunosti razvije talenat (Bompa, 2005).

Dobro organizirani dugoročni programi tjelesne aktivnosti, uveliko povećavaju izglede da će mladi sportisti, umjesto da u kratkom vremenu „izgore“, dugo ostati u svom sportu i uživati u blagodatima sporta. Djeca se netrebaju uključivati prerano u specijalizaciju već da se od ranog djetinjstva kroz višestrani razvoj postepeno uvode u specijalizirane sportske programe. Ovakvom filozofijom tjelesne aktivnosti - treninga, djeca ostaju u sportu, manji je broj povreda, unapređuje se i čuva zdravstveni status djece, razvija zdravstvena kultura kod istih, te se stvara pozitivna ovisnost o tjelesnoj aktivnosti koja garantira cjeloživotnu aktivnost i kvalitetno provođenje slobodnog vremenena.

Kroz organizovane sportske i druge oblike tjelesnih aktivnosti, djeca i mladi trebaju upoznati sportske aktivnosti i prihvatiti ih, te se njima baviti u svoje slobodno vrijeme, tako da im to postane životna potreba. Time se postiže trajnost upražnjavanja tjelesnih aktivnosti i nakon završavanja razdoblja školovanja, posebno danas kada svi žive jednim ubrzanim tempom života. Novi životni uslovi, s pojavom tehnike i radnih pomagala, smanjuju mogućnost samoizražavanja čovjeka, a istovremeno povećavaju njegovo slobodno vrijeme.

Literatura:

1. Jaganjac, M. (2009). Nasilje među djecom. Sportekspert. Vol.2, No.2, 2009: (85-86).
2. Pehar - Zvačko, L. (2003). Slobodno vrijeme mladih ili... Sarajevo: Filozofski fakultet
3. Čunović, K. i Vuković, Z. (2004). Slobodno vrijeme mladih. Gradska knjižnica „I. G. Kovačić“. Karlovac
4. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. Izvorni znanstveni članak. Vol. 9, br. 2. Učiteljski fakultet. Zagreb
5. Janković, V. (1969). Pedagogija; Pedagoška problematika slobodnog vremena. Zagreb
6. Vukasović, A. (1999). Pedagogija. Zagreb
7. Lacković-Grgin, K. (2000). Stres u djece i adolescenata; izvori, posrednici i učinci. Naklada Slap.
8. Sharkey, B. i Gaskill, S. (2008). Vežbanje i zdravlje. Beograd. Datastatus.
9. Hannaford, C. (2007). Pametni pokreti; zašto ne učimo samo glavom; gimnastika za mozak. Buševec.
10. Vitkin, Dž. (2009). Kako preživeti stres. Vodič za žene. Beograd
11. Bompa, O.T. (2005); Cjelokupan trening za mlade pobjednike; Zagreb: Gopal
12. Galić, M. (2003). Pedagogija sporta. Beograd

Internet stranice

http:// www.filozof.org, preuzeto 22.05.2011

Biografija

Admir Hadžikadunić, Docent na nastavnom predmetu Sport Fakulteta za kriminalistiku, kriminologiju i sigurnosne studije Univerziteta u Sarajevu. ahadzikadunic@fkn.unsa.ba; http://www.admir-h.ucoz.com