

Individualni i grupni sportovi u funkciji razvoja antropoloških obilježja djece

Žulj, Matea

Undergraduate thesis / Završni rad

2020

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Education / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:141:190992>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2021-04-20**



Repository / Repozitorij:

[FOOZOS Repository - Repository of the Faculty of Education](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU FAKULTET ZA
ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI

Matea Žulj

**INDIVIDUALNI I GRUPNI SPORTOVI U FUNKCIJI RAZVOJA
ANTORPOLOŠKIH OBILJEŽJA DJECE**

ZAVRŠNI RAD

Osijek, 2020.

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU FAKULTET ZA
ODGOJNE I OBRAZOVNE ZNANOSTI OSIJEK

Sveučilišni preddiplomski studij ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja

**INDIVIDUALNI I GRUPNI SPORTOVI U FUNKCIJI RAZVOJA
ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA DJECE**

ZAVRŠNI RAD

Predmet: Kineziologija

Mentor: doc. dr. sc. Zvonimir Tomac

Student: Matea Žulj

Matični broj:

Osijek, rujan, 2020.

SAŽETAK

Djeca predškolske dobi se susreću s popularnim sportovima putem medija ili komunikacijom sa svojim prijateljima i rodbinom. Bavljenje sportskim aktivnostima od rane dobi može pomoći pri pravilnom rastu i razvoju, no ono može i odmoći ukoliko nije prilagođeno dobi djeteta. Svaki roditelj želi da njegovo dijete odraste u zdravu i tjelesnu aktivnu osobu. Problem nastaje pri odlučivanju prvog sporta za dijete. Djeca najčešće žele sudjelovati u trenutno popularnim sportovima, a roditelji smatraju da su ti sportovi preteški za djecu predškolske dobi. Upisati djecu prije u individualni sport ili u grupni sport česte su nedoumice roditelja. Iznimno je važno da roditelji prihvaćaju želju djeteta, a onda razmisle o prednostima i nedostacima koje donosi neki sport. Danas, svaki sport za djecu predškolske dobi je prilagođen i pojednostavljen njihovoj dobi, a od velikog interesa počinju biti i univerzalne škole sporta kojima cilj višestrani razvoj djeteta.

Ovaj rad donosi pregled literature koja objašnjava razvoj antropoloških obilježja djece prilikom sudjelovanja u individualnim ili grupnim sportovima. Pravilna edukacija roditelja, odgojitelja i kineziologa, te poznavanje antropoloških obilježja omogućuje pravilan i uspješan rad s djecom predškolske dobi. Motivacija za rano uključivanje djece u sportske aktivnosti ne smije biti stvaranje vrhunskih sportaša, nego ostvarivanje potreba djece za igrom, kretnjom i zabavom.

KLJUČNE RIJEČI: djeca, individualni sport, grupni sport, antropološka obilježja

SUMMARY

Preschool-aged children encounter with popular sports through media or by communication with their friends and family. Engaging in sports activities from an early age can help proper growth and development, but can also hinder if its not adjusted to the childs age. Every parent wants their child to grow into a healthy and physichally active person. The problem arises in picking the first sport for the child. Kids most often want to take part in currently popular sports, but parents believe that those sports are too hard for preschool age children. Enrolling they child into an individual or a team sport are common perplexity for parents. Its exceptionally important for parents to accept the wishes of their children and after that to think about the advantages and disadvantages that a sport brings. Today every sport for preschool age kids is adjusted and simplified to their age, and universal schools for sports whose goal is multilateral child development are beginning to be of bigger interest.

This paper brings a review of literature that explains the development of anthropological features of kids who take part in individual or group sports. Proper education of parents, caretakers and kinesiologists and knowing anthropological features allows for a proper and succesful work with children of preschool age. Motivation for early inclusion of kids into sport activities mustn't be creating top notch athletes but rather realization of a childs needs through playing, moving and fun.

KEY WORDS: children, individual sport, group sport, anthropological featuers

SADRŽAJ

SAŽETAK.....	IV
SUMMARY	V
SADRŽAJ	VI
1. UVOD	1
2. ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA	2
2.1. Antropometrijske ili morfološke karakteristike.....	2
2.2. Motoričke sposobnosti	3
2.3. Funkcionalne sposobnosti.....	5
2.4. Intelektualne (kognitivne, spoznajne) sposobnosti	5
2.5. Osobine ličnosti (konativne osobine).....	5
2.6. Socijalni status	6
3. PRIPREMA ZA ODABIR SPORTA	7
4. INDIVIDUALNI I GRUPNI SPORTOVI.....	8
4.1. Individualni sportovi	9
4.2. Grupni sportovi	10
5. INDIVIDUALNI I GRUPNI SPORTOVI U FUNKCIJI RAZVOJA ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA	12
6. UNIVERZALNA ŠKOLA SPORTA.....	16
7. ZAKLJUČAK	17
8. LITERATURA.....	18

1. UVOD

Napretkom tehnologija i sve većom mogućnošću korištenja interneta djeca i mladi manje se bave tjelesnim aktivnostima nego prije. To rezultira pretiilošću, posturalnom držanju, pa čak i nizu psiholoških problema kod djece. Djecu treba već od rane dobi osvijestiti o tome koliko će vježbanje biti korisno za osobno zdravlje i sreću (Sindik, 2008).

Kretanje je jedna od primarnih potreba djeteta, kao što su igra i istraživanje. Dijete uči puzati, pa hodati, a zatim izvoditi niz drugih pokreta. Odrastajući u pozitivnom okruženju zainteresiranost za bavljenjem sportom započinje već i kod djece rane i predškolske dobi. U pozitivno okruženje se smatra bilo kakvo okruženje koje može poticati djecu na bavljenje sportom.

Često se raspravlja o pitanju koji sport najpovoljniji za djecu rane i predškolske dobi. Neki smatraju da dijete najprije treba biti uključeno u neki individualni sport, a neki smatraju da bi to trebao biti grupni (momčadski) sport. Najbitnije je da dijete prvo sam izabere sport s kojim se želi baviti. Roditelji često znaju imati velik utjecaj na djetetov izbor, odnosno ne podržavaju želje njihovog djeteta. Uloga roditelja je da motivira dijete i da se zajedno s drugim stručnjacima (odgojitelji, kineziolozi i sl.) informira o pravilnom izboru sporta. Također, pri izboru bitno je poznavati razvoj antropoloških obilježja djece. Proučavanje različitih sportova u funkciji antropoloških obilježja rezultira odabirom sporta prikladnog dobi i sposobnostima djeteta.

2.ANTROPOLOŠKA OBILJEŽJA

Rano i predškolsko razdoblje predstavlja važno i osjetljivo razdoblje života koje uveliko utječe na daljnji rast i razvoj djeteta (Šipek, 2018). Pod pojmom rasta podrazumijevaju se anatomske i fiziološke promjene, a pod pojam razvoja psihološka zbivanja i razvoj osjetnih i motoričkih sposobnosti (Mišigoj- Duraković, 2008).

Rast i razvoj dinamički su procesi koji se odvijaju od začeca do odrasle dobi među kojima postoji određeni redoslijed (Kosinac, 2011) . No, postoje i individualne razlike koje bitno poznavati u radu s djecom, a to su njihove sposobnosti, karakteristike i senzibilne faze. Bitno je još naglasiti da se djeca se razvijaju različitim tempom.

Da bi stvorili sigurne i kvalitetne uvjete uključivanja djece u različite kineziološke aktivnosti, također u sport, potrebno je znati antropološka obilježja djece, učenika, sportaša i sl. Antropološka obilježja su organizirani sustavi svih osobina, sposobnosti, motoričkih informacija i njihove međusobne relacije (Prskalo, 2004). Njih čine morfološke karakteristike, motoričke sposobnosti, funkcionalne sposobnosti, intelektualne ili spoznajne (kognitivne) sposobnosti, socijalni status i osobine ličnosti (konativne osobine).

2.1. Antropometrijske ili morfološke karakteristike

Antropometrijske ili morfološke karakteristike opisuju građu tijela, a na te karakteristike utječu brojni egzogeni (vanjski) i endogeni (unutarjni) čimbenici. Endogeni čimbenici koji oblikuju čovjekovu konstituciju su nasljeđe, spol i životna dob (Mišigoj- Duraković, 2008). U egzogene čimbenike ubrajaju se vanjski čimbenici kao što su prehrana, socijalni čimbenici, sport, neke kronične bolesti i sl.

U priručniku Breslauer i sur. (2004) objašnjene su četiri latentne morfološke dimenzije:

1. longitudinalna dimenzionalnost skeleta (visina tijela, dužina noge, dužina ruke...)
2. transverzalna dimenzionalnost skeleta (raspon ramena, raspon zdjelice, dijametar lakta...)
3. volumen i masa tijela (težina tijela, opseg potkoljenice, opseg grudnoga koša...)
4. potkožno masno tkivo (kožni nabor; nadlaktice, leđa, trbuha, potkoljenice...)

2.2. Motoričke sposobnosti

Motoričke sposobnosti su sposobnosti koje sudjeluju u rješavanju motoričkih zadataka i odgovorne su za učinkovitost našega kretanja (Breslauer i sur., 2014). Motoričke sposobnosti su podijeljene na primarne i sekundarne. Primarne sposobnosti su koordinacija, brzina, ravnoteža, preciznost, snaga i gibljivost. Sekundarne motoričke sposobnosti su regulacija kretanja i sposobnost regulacije kretanja. Na pojedine motoričke sposobnosti moguće je djelovati redovitim tjelesnim vježbanjem, a neke osobine su više ili manje urođene. Također, na neke sposobnosti moguće je utjecati tijekom cijelog života, dok na neke sposobnosti moguće je više utjecati tijekom ranog djetinjstva. Procjena motoričkih sposobnosti bitna je za kvalitetan rad u sportskim programima za djecu predškolske dobi (Petrović, 2019).

Koordinacija ili motorička inteligencija je sposobnost upravljanja lokomotornog sustava ili njegovih pojedinih dijelova u svrhu učinkovitog izvođenja kompleksne strukture pokreta (Caput- Jogunica, 2009). Za razvoj koordinacije preporučuje se otprilike s kretanjem djeteta u školu, iako su napredni programi s djecom predškolske dobi pokazali opravdanost utjecaja na razvoj koordinacije u toj dobi (Knjaz, Rupčić i Verunica, 2007). Koordinacija je bitna za usvajanje novih vještina i njihovo kasnije usavršavanje, pa se na nju treba utjecati u ranim godinama djeteta. Bitna je u svim sportovima, a najviše u sportovima u kojima imamo polistrukturalne i kompleksne kretnje, npr. umjetničko klizanje, sportska gimnastika, nogomet i sl. Koordinacija se testira različitim testovima kao što su poligon unatraške, poligon provlačenja, penjanje na ljestvama itd.

Ravnoteža se definira kao sposobnost održavanja željenog stava pod utjecajem gravitacije (Caput- Jogunica, 2009). Za uspostavu ravnoteže sudjeluju razni organi i receptori, od kojih je najvažniji vestibularni aparat u unutrašnjosti uha. Aktivna ravnoteža je zadržavanje tijela u ravnotežnom položaju bez pomicanja nogu, a pasivna ravnoteža je zadržavanje ravnotežnog položaja u pokretu (Matijašić, 2019). Učestalost ponavljanja radnji utječe na razvoj ravnoteže.

Gibljivost je sposobnost izvođenja maksimalne amplitude pokreta (Caput- Jogunica, 2009). Razina gibljivosti zavisi i o dobi, spolu, temperaturi tijela i prostorijske, pa tako su žene fleksibilnije od muškaraca, djeca od odraslih. Ovisno o postizanju maksimalne amplitude pokreta, oblici gibljivosti mogu biti aktivni (izvodi se snagom mišića) i pasivni (uz pomoć

vanjske sile; partnera). Na gibljivost možemo utjecati od 5. godine života, a ona se redovnim vježbanjem istezanja može održavati tijekom cijelog života. Izvođenje vježbi istezanja smanjuje mogućnost ozljeđivanja ligamenata, tetiva i mišića. Oblici istezanja mogu biti statički i dinamički, a testiranje gibljivosti je moguće različitim testovima.

Preciznost je sposobnost koja se koristi u izvođenju aktivnosti gađanja i ciljanja statičkih ili pokretnih ciljeva na određenoj udaljenosti (Verić, 2016). Za preciznost je potrebna dobra koncentracija i procjena, te dobar kinestetički osjećaj cilja (Caput- Jogunica, 2009). Preciznost se razvija ponavljanjem motoričkog zadatka u jednostavnim, a zatim u složenim uvjetima.

Sposobnost iskorištavanja mišićne sile pri svladavanju različitih otpora zove se snaga (Breslauer i sur., 2014). Na snagu možemo iznimno utjecati tijekom života jer ima mali koeficijent urođenosti. Vrste snaga se razlikuju po tipu pa imamo eksplozivnu, repetitivnu i statičku snagu.

Eksplozivna snaga je sposobnost maksimalnog ubrzanja vlastitog tijela ili nekog predmeta (Caput- Jogunica, 2009). Eksplozivna snaga u sportu se koristi pri izvođenju udarca, odraza i izbačaja različitih rekvizita ili naglog ubrzanja. Na razvoj eksplozivne snage možemo utjecati primjenom vježbi uz koje moraju biti provjerene da neće povećati mogućnost ozljeda, a početak primjene vježbi može započeti već oko 7. godine života.

Sposobnost dugotrajnog rada da se savlada vanjsko opterećenje koje nije veće od 75% od maksimalnog zove se repetitivna snaga (Caput- Jogunica, 2009). Redovito vježbanje može utjecati na repetitivnu snagu tijekom cijelog života. Zastupljena je u veslanju, aerobiku i u nizu drugih sportova. Testiranje repetitivne snage može se izvesti maksimalnim brojem ponavljanja nekog pokreta (čučnjeva, sklekova i sl.) u određenom vremenu.

Statička snaga je sposobnost zadržavanja cijelog ili zasebnog dijela tijela u željenom stavu mišićnom kontrakcijom (Caput- Jogunica, 2009). Na statičku snagu može se utjecati kroz cijeli život pomoću korištenja sprava s otporom, utezima velike težine i vježbama repetitivne snage bez uporabe rekvizita.

Brzina je sposobnost brzog reagiranja i izvođenja jednog ili više pokreta savladavajući neki put u što kraćem vremenu (Caput- Jogunica, 2009). Brzina je urođena sposobnost, iako se na nju može slabo utjecati, predlaže se utjecaj u mlađoj dobi oko 10. do 14. godina pažljivim odabranim vježbama.

2.3. Funkcionalne sposobnosti

Funkcionalne sposobnosti predstavljaju koordinaciju i regulaciju funkcija organskih sustava (Prskalo, 2004). Funkcionalne sposobnosti su još i sposobnosti oslobađanja energije u stanicama. Redovnom tjelesnom aktivnošću možemo smanjiti masni udio i povećati nemasnu masu tijela, što rezultira ubrzanjem metabolizma i većom potrošnjom energije u stanju mirovanja. Organizmu je potrebna energija za izvršavanje nekog rada, a količina potrebne energije ovisi o vrsti aktivnosti koju radimo i njezinom intenzitetu i trajanju. Za izvođenje kratkotrajne aktivnosti, do 2 minute, najčešće se koristi energija iz anaerobnih izvora, a dugotrajne aktivnosti energiju koriste pretežno ili isključivo iz aerobnih izvora (Breslauer i sur., 2014). U nekim sportskim aktivnostima se koristi oba energetska sustava za izvršavanje aktivnosti, npr. kao u košarci, rukometu, odbojci, tenisu i sl.

2.4. Intelektualne (kognitivne, spoznajne) sposobnosti

Kognitivne ili spoznajne sposobnosti omogućuju primanje, prijenos i preradu informacija iz okoline, te predstavljaju osnovu misaone svjesne aktivnosti bez kojih ne bi bilo moguće rukovoditi odgojno- obrazovnim procesima (Prskalo, 2004). Uloga intelektualnih sposobnosti tijekom tjelesnoga vježbanja je značajna jer se pojedinac treba prilagoditi određenoj okolini, prema određenim pravilima i uvjetima, da bi funkcioniranje u toj aktivnosti bilo uspješno (Caput- Jogunica, 2009). U početnim fazama učenja koristimo li složene aktivnosti, neobične pokrete u zadacima i finije, preciznije pokrete, intelektualne sposobnosti će više sudjelovati što može rezultirati brže i boljem kasnijem izvođenju pokreta kod učenika.

2.5. Osobine ličnosti (konativne osobine)

Konativni faktori ili osobine ličnosti su značajni za razumijevanje i predviđanje ponašanja čovjeka u različitim situacijama, odnosno odgovorne su za modalitete ljudskog ponašanja (Prskalo, 2004). Model konativnih osobina sadrži nekoliko konativnih regulatora, a svaki od njih je osjetljiv samo na neke promjene u okolini i specijalizirani su za određeni tip reakcija što se očituje u različitim modelima ponašanja (Breslauer i sur., 2014):

- 1) Regulator obrane je osjetljiv na situacije koje fizički ili psihički potencijalno ugrožava pojedinca. Reakcija je strah, a poremećaj koji se javlja je anksioznost; osjećaj tjeskobe, nesigurnosti.
- 2) Regulator napada je osjetljiv na situacije sprečavanja ili ometanja dostizanja nekog cilja, situacije kada se plan ne odvija prema zamišljenom cilju (Breslauer

i sur., 2014). Reakcije mogu biti verbalnog ili fizičkog tipa, a osnovni poremećaji koje izaziva takve reakcije su impulzivnost i agresivnost.

- 3) Regulator organskih funkcija osjetljiv je u okolnostima kad smo bolesni, ozlijeđeni ili povrijeđeni. U tom slučaju javljaju se poremećaji poput iscrpljenosti i nelagode.
- 4) Regulator aktiviteta brine o stanju budnosti i mijenja stanje od sna do maksimalne uključenosti cijeloga ili pojedinih dijelova živčanog sustava (Breslauer i sur. 2014). Razlikujemo niski (introverzija) i visoki aktivitet (ekstraverzija), a poremećaji predstavljaju vrlo teške psihičke probleme kao što su depresija ili manija.
- 5) Regulator cjeline ličnosti usklađuje sve psihičke, motoričke, kognitivne i konativne funkcije, kako bi očuvao osobnost pojedinca (Breslauer i sur., 2014). Ponašanje se manifestira kao pribranost, a gubitak kontrole izaziva disocijativne poremećaje.
- 6) Regulator socijalnih odnosa je ponašanje čovjeka u skladu sa kriterijima, pravilima i običajima društva u kojem pripada. Postoje dvije osnovne osobine prilagođavanja čovjeka društvenoj okolini, a to su ego struktura i samokontrola.

2.6. Socijalni status

Socijalizacija je proces interakcije pojedinca s društvenom okolinom, prihvaćajući kulturu društva u kojoj pripada. Za dijete je bitno da se osjeća prihvaćeno u društvu kako bi mogao izgraditi pozitivnu sliku o sebi. Također, ako se djetetu od rane dobi objasni važnost bavljenja sportom i usvajanje navike redovitog tjelesnog vježbanja značajno može pridonijeti kvaliteti zdravlja i predstavlja dobru osnovu za daljnjim bavljenjem sportom (Matijašić, 2009). Dijete koje ne usvoji takvu naviku veće su šanse da će slobodno vrijeme provoditi na internetu, računalu i drugim digitalnim uređajima što doprinosi oštećenju zdravlja.

3. PRIPREMA ZA ODABIR SPORTA

Prije početka bavljenja sportom roditelji ne bi trebali „forsirati“ djecu na određeni sport u kojem djeca ne žele sudjelovati. To se ne odnosi na ne bavljenjem sportom, nego do dolaska do zajedničkog odabira u kojoj dijete želi sudjelovati i koje je prilagođeno dobi djeteta. Djeca koja pohađaju vrtić redovno sudjeluju u kineziološkim aktivnostima i prije polaska u školu fizički su spremnija nego djeca koja nisu pohađala vrtić. Takva djeca koja nisu pohađala vrtić trebaju dodatni individualni rad da bi savladala vježbe koje su ostali savladali sustavnim radom (Sindik, 2008).

Djeca mlađe dobi bi trebala kroz vježbanje aktivirati cijelo tijelo, a ne pojedine dijelove tijela. Poželjno je omogućiti djetetu da stekne neke temeljne motoričke sposobnosti, odnosno da upozna i savlada temeljne oblike kretanja i da upozna što veći broj različitih sportova u kojima se potencijalno može pronaći (Sindik, 2008). Da bi si ostvarili pozitivni učinci vježbanja u ranijoj dobi s djecom se treba baviti aktivnostima koje sadrže ciklične kretnje uz barem minimalnu mjeru vježbi repetitivne snage i vježbi istezanja.

Takve aktivnosti su trčanje, pješčenje, plivanje, vožnja biciklom, ples itd. Trčanje i pješčenje su najprikladniji oblici kretanja, mogu se provoditi bilo gdje i bilo kad, skupno ili individualno. U predškolskom razdoblju najpoželjnije je da djeca kroz igru razvijaju i usavršavaju motoriku, jačaju mišiće i intelektualne funkcije. Igra je najprirodniji i najbolji način provođenja kinezioloških aktivnosti u tom razdoblju. Dječji interesi i želje usmjereni su prema igri, pa ako se vježbe i zadaci provode kroz igru djeca će snagom svoje mašte odmah ili vrlo brzo prihvatiti ulogu koja proizlazi iz tako postavljenog zadatka, vježbe ili kretanja (Findak i Delija, 2001).

Posebnu ulogu u predškolskom razdoblju imaju roditelji i odgojitelji koji iniciraju na aktivnost. Ako djeca u ovom razdoblju propuste priliku da kroz aktivnu igru razvijaju temeljne kretne vježbe to propušteno će kasnije vrlo teško nadoknaditi (Prskalo, 2004). Zato je vrlo važna educiranost odgojitelja i roditelja kako bi mogli poticati djecu da sudjeluju u takvim aktivnostima i da provode slobodno vrijeme aktivno.

4. INDIVIDUALNI I GRUPNI SPORTOVI

Sportove dijelimo na individualne i grupne. I u individualnim i grupnim sportovima djeca se susreću s novim zadacima, kao stjecanje temeljnih motoričkih i informatičkih znanja iz područja danog sporta, te pridržavanjem osnovnih pravila igre (Sindik, 2008). Osim toga, sport može ispuniti motive i samoostvarenja djeteta, a i zadovoljava neke potrebe poput poštovanja, ljubavi i sigurnosti. U grupnim sportovima potrebnije je više poticati karakteristike društvenog ponašanja jer dobrom komunikacijom i pozitivnom atmosferom između članova grupe postiže se zajednički cilj, a to je što bolji rezultat pri natjecanju. Za djecu predškolske i rane školske dobi, u programima poduke sportova za učenje i uvježbavanje izabire se manji broj tehnički i taktičkih elemenata sporta, koje je dijete sposobno uspješno naučiti (Sindik, 2008).

Pri izboru između grupnog i individualnog sporta roditelji procjenjuju interese djeteta i njihov karakter. Tako će društvenijem djetetu predložiti timski sport, a dijete sklonije individualnosti individualni sport. Ponekad je poželjno povučeniju djecu uključiti u timski sport jer će mu omogućiti razvoj socijalnih vještina i bolju socijalizaciju. Interesi djeteta za sport mogu biti različiti; priželjkivanje pobjedi, uživanje u izvođenju estetskih pokreta, druženje sa suigračima i sl.

Svaki sport ima različite prednosti, npr. momčadski sport (odbojka, nogomet, košarka itd.) razvija kod djeteta osjećaj za zajedništvo, a individualni sportovi (atletika, plivanje, borilačke vještine) koncentraciju i vlastitu upornost. Djeca uključena u gimnastiku ili neku vrstu plesa, osim razvijanja fleksibilnosti razvijaju i osjećaj za umjetnost. Unatoč svim tim prednostima svaki sport može imati određene mane, ako se ne izvodi u povoljnim uvjetima. Službena natjecanja mogu povećati razinu stresa, a negativan rezultat može ostaviti loše posljedice na dijete. Pri lošem rezultatu često dolazi do pada samopouzdanje i motivacije. Najveći problem u tom razdoblju je što neki treneri ili roditelji od djece traže previše, zanemarujući njihove potrebe štete razvoju djece. Naravno u bilo kojoj dobi bavljenja sportom, pa tako i u dječjoj dobi, prisutne su sportske ozljede. One su češće lakše prirode, ali potrebno je pripaziti prilikom rada s djecom kako se ne bi štetilo djetetovom razvoju, već da mu se pomogne u lakšem i boljem sazrijevanju. Kako bi dijete ustrajalo u sportu ne trebamo uzeti u obzir samo pojedine vrste potreba, nego potrebe u cjelini (Sindik, 2009)

4.1. Individualni sportovi

U individualnom sportu pojedinac se sam natječe. Takvi sportovi su pogodni za djecu predškolske dobi jer treninge provode s drugom djecom čime se razvija socijalizacija, a natjecanjem kao individua potiče se samouvjerenost. Takvi sportovi mogu biti gimnastika, borilačke vještine, plivanje, atletika i sl.

Često se ističe da je gimnastika najpogodniji sport za djecu predškolske dobi. Djeca mogu krenuti na gimnastiku ranije nego kod drugih sportova, pa tako djevojčice započinju oko svoje četvrte ili pete godine, a dječaci oko pete ili šeste godine. Gimnastika omogućava razvoj mišićne mase, povećava pokretljivost i gipkost pokreta (Sindik, 2008). Izbor sadržaja i ciljeva za predškolsku djecu prilagođen je stupnju njihova razvoja, pa tako je usmjerena najviše prema razvoju osnovne koordinacije i drugih bazičnih motoričkih sposobnosti (Valetić, 2018). Djeca u toj dobi savladavaju prirodne kretnje ili tehnike npr. hodanje i trčanje, skakanje, kolutanje, penjanje, puzanje itd. Osim sportske gimnastike pogodna je i ritmička gimnastika za mlađu djecu. Ritmička gimnastika je bogata različitim elementima koje je potrebno uvježbati u ranijoj dobi, pa se preporučuje da se s njom počne baviti oko 5. godine. Ona je dobra osnova za bavljenje drugih sportova u kasnijoj dobi. Iako se ritmička gimnastika ne provodi u vrtićima, provodi se ritmika koja ima neke slične elemente kao ritmička gimnastika.

Plivanje pozitivno utječe na cjelokupni razvoj djeteta i zbog toga je jedan od najboljih izbora za bavljenje sportom u predškolskoj dobi. Ono je osnova za bavljenje nekim drugim sportovima kao što su vaterpolo, triatlon ili sinkronizirano plivanje. Djeca se mogu baviti plivanjem iznimno rano. Jednom kad nauče plivati znaju koristiti tu vještinu za cijeli život. Plivanjem se jača mišićna masa tijela pri čemu su minimalno opterećeni zglobovi nogu, kukovi i kralježnica (Sindik, 2008). Također, pozitivno utječe na disanje, na jačanje kardiovaskularnog sustava i na psihosocijalni razvoj djeteta. Iako plivanje je sport koji zahtjeva individualnost pri natjecanju, treninzi se odvijaju u skupinama vršnjaka čime se potiče socijalizacija djeteta. Raznim igrama u vodi i na suhom povećava se osjećaj sigurnosti i samopouzdanja kod djece. Igra omogućava djeci da lakše prebrode strah od vode, čak i toliko da će zaboraviti da su uopće u vodi.

Atletika obuhvaća elementarne oblike kretanja, a to su hodanje, trčanje, skakanje i bacanje (Blažević i Lukšić, 2007). Svaki taj oblik kretanja funkcionira kao natjecateljska

disciplina u atletici. Kroz različite discipline djeca razvijaju brzinu, eksplozivnu snagu, koordinaciju i izdržljivost (Bogović, 2018). Budući da se u atletici uvježbavaju elementarni oblici kretanja, velik broj djece predškolske dobi kreće s tim sportom i dobar je temelj za kasnije bavljenje nekim drugim sportovima. Djeca započinju s atletikom oko četvrte i pete godine života kroz atletska školu, a treninzi se mogu odvijati u otvorenom ili u zatvorenom prostoru. Metoda rada za vrijeme atletske treninga predstavlja najčešći problem jer djeca većinu vremena provode vježbajući na isti način. To rezultira čestim odustajanjem od takvog sporta jer se ne zadovoljavaju dječje potrebe za nečim zanimljivim i novim.

4.2. Grupni sportovi

Grupni sportovi su sportovi koje izvodi grupa sudionika. Najčešće su to popularni sportovi s kojima se djeca susreću u različitim medijima, a izrazito su komplicirano za njihovu dob. Takvi sportovi su: nogomet, odbojka, košarka i sl. Kako bi djeca mogla sudjelovati u takvim sportovima odgojitelji i roditelji trebaju pokušati maksimalno pojednostaviti pravila i općenitu igru (Sindik, 2008). Iako grupni sportovi su složene kineziološke aktivnosti koje su prezahtjevne djeci, oni imaju i pozitivnu stranu. Grupa ili tim djece koja sudjeluju u takvoj aktivnosti mogu sačinjavati djeca različita po socio-ekonomskom statusu, spolu ili dobi, a to omogućava djeci da rano nauče i poštuju različitosti među ljudima i djecom (Sindik, 2008). Osim rada u grupi, bitno je da se u radu s djecom primjenjuje i individualizirani pristup kako bi dijete lakše usvojilo potrebno znanje.

Može se reći da je nogomet jedan od najpopularnijih sportova, pa zato i djeca predškolske dobi žele u njemu sudjelovati. To je složeni timski sport čiji je osnovni cilj, suradnja s članovima tima kako bi uputili loptu unutar okvira gola protivničkog tima, te sprječavanje protivničkog igrača da uputi loptu u gol vlastite momčadi (Sindik, 2008). Za predškolsku djecu je najbolje da se treninzi nogometa odvijaju na otvorenom prostoru. Trajanje treninga i utakmice je umanjeno nego kod nogometa za stariju djecu. Važno je djetetu objasniti cilj i sadržaj igre, te demonstrirati zadane osnovne kretnje. Kao i u drugim sportovima, djeca najlakše uče i sudjeluju u ovom sportu kroz igru. Djeca predškolske dobi započinju se baviti nogometom u malim nogometnim školama gdje se tek kasnije stvaraju selekcije za daljnje ozbiljnije bavljenje sportom.

U skupinu složenih sportova ubraja se i košarka koja se sastoji od jednostavnih i složenih gibanja, a osnovni joj je cilj ubacivanje lopte u koš i sprječavanje protivničkog igrača da ubaci

loptu u koš (Sindik, 2008). Svaki igrač ima posebnu poziciju i specifične zadatke unutar igre. Također, kao i kod drugih složenih sportova, djeca uče jednostavne vrste gibanja kako bi se lakše uključila u igru. Takve vrste gibanja su npr. šutiranje na koš i vođenje lopte. Treniranjem košarke djeca razvijaju preciznost, koordinaciju, eksplozivnu snagu te akcijsku i reakciju brzinu ruku i nogu (Sindik, 2008). Predlaže se da se djeca počnu baviti košarkom u svojoj desetoj ili jedanaestoj godini, no postoji škole košarke ili mini košarka koja je namijenjena djeci od pet do dvanaest godina. Razlika između mini košarke i natjecateljske košarke je u tome što u mini košarci naglasak se stavlja na višestrani razvoj uvođenjem raznolikih vježbi i vještina kao što su trčanje, bacanje, skakanje i razvijanje tehničko- taktičkih elemenata košarkaške igre, a kod natjecateljske košarke naglasak je na natjecanju i specifičnoj fizičkoj pripremi (Jurman, 2017). Za vrijeme učenja osnovnih elemenata moramo obratiti pažnju da djeca uče kroz igru i da im je zabavno.

Rukomet je timski sport čiji je osnovni cilj suradnja s članovima svoga tima kako bi rukom ubacili loptu u protivnički gol, te sprječavanje suparničkog igrača da osvoji i ubaci loptu u gol vlastite momčadi (Sindik, 2008). Djeca iz rukometa uče o osjećaju u prostoru, razvijaju koordinaciju, preciznost i intelektualne sposobnosti. Rukomet za djecu predškolske dobi je iznimno kompleksan sport pa bi se trebala pojednostaviti pravila igre, osnovne kretnje i općenita igra. Osim mini košarke, postoji i mini rukomet za djecu od šest do deset godina. Mini rukomet omogućava djeci da kroz zabavu i igru zadovolje svoju potrebu za kretanjem i nauče osnovna pravila i vještine rukometa.

Odbojka je timski sport čiji je osnovni cilj prebacivanje lopte preko mreže na protivničko polje kako bi se osvojio poen i sprječavanje protivničkog igrača da prebaci loptu preko mreže na polje vlastite momčadi (Sindik, 2008). Odbojka sadrži niz različitih kompleksnih pokreta preteški za djecu predškolske dobi. Potrebno je što više pojednostaviti pravila igre i učenje osnovnih elemenata. Najbolji uvjeti za provedu odbojke u predškolskoj dobi su takvi da su djeca podijeljena u timove od troje, pri čemu je smanjena veličina terena i visina mreže. Djeca kroz odbojku uče kontrolirati loptu rukama izvođenjem različitih elemenata, te razvijaju koordinaciju, agilnost, brzinu i preciznost. Preporučljivo je da se djeca počnu baviti odbojkom oko svoje jedanaeste i dvanaeste godine života.

5. INDIVIDUALNI I GRUPNI SPORTOVI U FUNKCIJI RAZVOJA ANTROPOLOŠKIH OBILJEŽJA

Bavljenje tjelesnom aktivnošću pomaže djeci pri održavanju zdravlja i pravilnom rastu i razvoju. Djeca predškolske dobi u sklopu programa vrtića imaju mogućnost redovno se baviti tjelesnom aktivnošću, no mnoga djeca u toj dobi požele se upoznati s popularnim sportovima. Roditelji često odbijaju tu činjenicu jer smatraju da djeca rane i predškolske dobi nisu dovoljno zrela. Naravno, razne sportove koje imamo prilike vidjeti na televiziji nisu prilagođeni djeci, no svaki sport se može prilagoditi i pojednostaviti kako bi djeca u njemu mogla sudjelovati. U prethodnom poglavlju navedeni su neki sportovi koje privlače djecu predškolske dobi. Svaki od tih sportova ima svoje pozitivne i negativne strane. Neke pokrete u sportu dijete neće moći izvesti jer svaka dob ima svoja ograničenja, u ovom slučaju to su motorička i fiziološka. Neka dijete ne razumije pravila igre jer su zahtjevnija i komplicirana ili možda neke stvari neće moći podnijeti jer još nisu emocionalno zreli. Bitno je znati da svako dijete se razvija različitom brzinom i da mogu postojati velike razlike između djece iste dobi. To su neka od ograničenja koje roditelji i treneri trebaju poznavati u radu s djecom. Kako bi sport imao pozitivan utjecaj na zdravlje trebao bi zadovoljavati što više dječjih potreba. Također, potrebno je da su kineziolozi, odgojitelji i treneri upoznati s antropološkim obilježjima djece predškolske dobi kako bi se što kvalitetnije i organiziranije provodile kineziološke aktivnosti. Svaki sport može drugačije utjecati na antropološka obilježja djece. Zato ćemo sada objasniti kako individualni i grupni sportovi, a i općenito sport može utjecati na razvoj antropoloških obilježja djece.

Organizam djeteta je drugačiji nego organizam odrasle osobe, zbog toga treba pripaziti prilikom uključivanja djece u sport. Na rast i razvoj mogu utjecati i različiti čimbenici iz okoline. Iako tjelesno vježbanje ne može utjecati na visinu djeteta, ono može utjecati na smanjenje potkožnog masnog tkiva. Posljedica nedovoljnog kretanja je najčešće prekomjerna težina, a njezine posljedice su spuštene stopala, iskrivljenje kralježnice i sl. (Sindik, 2009). Osim ne kretanja, izbor aktivnosti neprilagođene dobi djeteta mogu stvoriti niz problema i deformacija organizma. Na temelju morfoloških karakteristika ne može se usporediti pogodnost između izbora sportova. Često roditelji upisuju svoje dijete u sport gdje je visina bitna zbog toga što imaju genetičku osnovu za izniman rast u visinu. Takvo razmišljanje je krivo jer u predškolskoj dobi se ne može procijeniti visina djeteta. Morfološko stanje djece se mijenja i zbog toga je teško utvrditi veličinu djelovanja kinezioloških procesa (Mehanić, 2015).

Razvoj nekih motoričkih sposobnosti u ranoj dobi je jako bitan, naročito kod sposobnosti koje su većim dijelom urođene. Uz to mora se poštovati senzitivna razdoblja za razvoj pojedinih osobina i sposobnosti (Prskalo, 2004). Tako na koordinaciju, brzinu, ravnotežu, fleksibilnost treba što ranije utjecati. Pri izboru prvog sporta treba se osloniti na razvoj motoričkih osobina kako bi djeca stekla kvalitetnu podlogu za kasniji razvoj motoričkih vještina. Individualni i grupni sportovi više ili manje utječu na motoričke sposobnosti.

Bavljenjem gimnastikom u predškolskoj dobi djeca razvijaju koordinaciju, fleksibilnost, ravnotežu i osnovne oblike snage. U toj dobi provođenje sportske gimnastike se bazira na izvođenje osnovnih pokreta koje su nužne za kasnije bavljenje gimnastikom gdje se djeca susreću sa spravama i pomagalicama. Izvođenje akrobatike u predškolskoj dobi je iznimno bitno jer u suprotnom slučaju može se pojaviti strah pri njihovom izvođenju. Za izvođenje akrobatike koja je dio sportske gimnastike bitan nam je razvoj koordinacije, brzine izvođenja pokreta, fleksibilnost, ravnoteža i snaga. Za bavljenje ritmičkom gimnastikom najbitniji je razvoj fleksibilnosti i koordinacije koje bi trebale biti razvijene do maksimuma, a ostale motoričke sposobnosti poput ravnoteže, snage i brzine se razvijaju s vremenom i određenim metodama treninga (Mehanić, 2015). Već smo spomenuli kako je plivanje najpogodniji sport za djecu predškolske dobi. On omogućava razvoj motoričkih sposobnosti i ima puno prednosti pred vježbama na tlu kao npr. lakše vježbanje u vodi, mogućnost izvođenja punog opsega pokreta bez pretjeranog napora, poboljšava cirkulaciju i relaksaciju (Sindik, 2008). Atletika sadržava veliki broj osnovnih biotičkih, prilagođenih biotičkih i jednostavnih kinezioloških motoričkih znanja, a s takvim sadržajima moguće je utjecati na cjelokupan razvoj djece predškolske dobi (Podunavac i Kolić, 2012). Atletika utječe na razvoj koordinacije, brzine i eksplozivne snage.

Grupni sportovi zahtijevaju veće motoričko znanje. Rukomet, nogomet, odbojka su neki od složenih sportova za koje bitan dobar razvoj motoričkih sposobnosti. Sudjelovanje u grupnom sportu razvija se koordinacija, brzina i preciznost. U nekim sportovima kao nogomet će se dodatno razvijati koordinacija nogu, a na primjer u odbojci koordinacija ruku. Pozitivan i uspješan razvoj motoričkih sposobnosti sudjelovanja u grupnim sportovima je moguć jedino ako se ti sportove prilagode dobi predškolske djece.

Tjelesno vježbanje bitno povećava funkcionalne sposobnosti dječjeg organizma (Sindik, 2008). Djeca se brže umaraju nego odrasli, pa vježbe koje zahtijevaju statički napor nisu prilagođene djeci jer za takve vježbe potreban je trajan napor pojedinih skupina mišića pri čemu se smanjuje brzina optoka krvi (Sindik, 2009). Zbog toga se ne preporučuje da se djeca vrlo rano bave veslanje i body buildingom. Umjesto takvog rada predlaže se dinamični rad u kojem djeca imaju više odmora kroz vježbanje. Dišni organi djece su slabije razvijeni, pa u radu

s djecom moramo pripaziti da djeca dišu kroz nos radi boljeg vlaženja i filtriranja zraka (Sindik, 2009). U predškolskoj dobi predlaže se da aktivnosti budu više fokusirane na razvoj aerobne izdržljivosti jer su one dobra baza za kasniju gradnju anaerobne izdržljivosti. Redovnim izvođenjem aerobnih vježbi jača se srce i dišni sustav, a tijelo je bolje opkrbljeno kisikom. Aerobne aktivnosti koje se predlaže djeci predškolske dobi su plivanje, trčanje, hodanje i biciklizam. Brojni sportovi kao što su nogomet, košarka i tenis imaju izmjenu aerobnih i anaerobnih vježbi.

Smatra se da su kognitivne sposobnosti većim dijelom urođene, a manje stečene, što nam govori da ne ostaje previše mjesta za utjecaj sportske aktivnosti na njih (Sindik, 2009). Ono na čemu sport može utjecati je pažnja. Učenje novih vještina i elemenata pomaže djeci da usmjere i zadrže pažnju na ponuđeni sadržaj. Mlađa djeca trebaju više pauze tijekom učenja, a složenije pokrete je potrebno raščlaniti u jednostavnije. Nažalost, najveći utjecaj sportske aktivnosti na kognitivne sposobnosti moguć je kroz djetetove prve tri godine života, kada se dijete još ne može baviti s njima. Pretpostavlja se da sport i općenito bavljenje tjelesnom aktivnošću indirektno djeluje na kognitivne funkcije.

Sport može smanjiti mogućnost pojave depresije, agresivnog ponašanja i stresa. U predškolskoj dobi emocije djece se brzo mijenjaju, često iz plača prelaze u smijeh i obrnuto. Djeca ne mogu kontrolirati svoje emocije i zbog toga one često izlaze na površinu. Roditelji pri izboru sporta mogu procijeniti djetetove osobine koje mu mogu pomoći ili odmoći u nekom sportu. Anksiozna djeca će imati poteškoća pri prvom susretanju sa stolnim tenisom, košarkom ili odbojkom. Nadalje, djeca s naglašenom "strašljivošću" trebaju izbjegavati sportove koje zahtijevaju na grubosti ili čvrstom kontaktu, takvi su na primjer borilački sportovi. Za njih su preporučljivi sportovi kao što su plivanje i atletika. Borilački sportovi, nogomet ili rukomet više će odgovarati agresivnijoj djeci, a manje će im odgovarati sportovi u kojima je potrebna smirenost i strpljenje kao što je pikado, klizanje ili šah (Sindik, 2008). Sudjelovanje u bilo kojoj sportskoj aktivnosti stvara osjećaj zadovoljstva i pozitivnog raspoloženja.

I individualni i grupni sportovi omogućavaju razvoj društvenosti i poboljšanje socijalnih vještina. Već četverogodišnjak ima preduvjet za bavljenje jednostavnim ili pojednostavljenim kompleksnim sportovima (Sindik, 2008). Djeca predškolske i rane dobi trening doživljavaju kao zabavu, mogućnost druženja s prijateljima i igru. Redovna tjelesna aktivnost može pomoći u stvaranju pozitivne slike o sebi i stvaranju identiteta. Kako bi dijete steklo samopouzdanje u

sportu, trener bi trebao u početku zadavati elemente koje dijete može uspješno odraditi. U suprotnom slučaju, dugi i naporni treninzi, te neprimjereni poticaji poput verbalnog nasilja mogu ostaviti negativne psihičke posljedice na dijete. Djeca u grupnim sportovima su svjesna da samo s međusobnom suradnjom mogu doći do zajedničkog cilja. Zato se smatra da djeca koja sudjeluju u grupnim sportovima imaju dobru razvijen osjećaj za timski rad i dobro razvijene komunikacijske vještine. Kod grupnih sportova prilikom natjecanja može se pojaviti neprimjereno nasilje. Osim toga, može se dogoditi verbalno nasilje unutar tima prema nekome djetetu. Kako bi spriječili nasilje u oba slučaja, djecu bi trebalo što ranije naučiti o pravilnim postupcima pristupanju natjecanju i osvijestiti ih o negativnim posljedicama neprimjerenog ponašanja unutar tima.

6. UNIVERZALNA ŠKOLA SPORTA

U posljednje vrijeme povećava se interes za upis djece u univerzalne škole sporta. To je jedan od programa koji je ponuđen roditeljima u dječjim vrtićima. Upisati se mogu djeca od tri godine, pa do polaska u školu. Zbog velike zainteresiranosti i pozitivnih rezultata univerzalna sportska škola predstavlja najbolji način provedbe sportskih aktivnosti s djecom predškolske dobi. Sudjelovanje u univerzalnim sportskim školama omogućava razvoj motoričkih sposobnosti, te se potiče razvoj emocionalnih, intelektualnih i socijalnih sposobnosti (Gašparić, 2019). U takvom programu djeca se mogu upoznati sa što više različitih sportskih disciplina. Cilj im nije specijalizirati dijete za jedan sport, nego mu omogućiti da se susretne i nauči potrebne elemente raznih sportova. Također, nije cilj od djece stvoriti vrhunske sportaše, već stvoriti dobre preduvjete za bavljenje sportskim aktivnostima, te na kraju ih usmjeriti prema nekom sportu. Neke od zadaća ovakvog programa je osvijestiti djecu o važnosti bavljenja tjelesnom aktivnošću i stvoriti pozitivne stavove o sportu. Univerzalne sportske škole ili igraonice provode se dva puta tjedno koje vremenski traju 45 minuta, a vrijeme može biti smanjeno s obzirom na dob djeteta (Trubelja, 2016). Sadržaj se odvija kroz igru kako bi djeci bilo što zanimljivije i kako bi više ustrajala u sportskim aktivnostima.

7. ZAKLJUČAK

Napredovanje i laka dostupnost tehnologije ostavlja posljedicu na kretanje ljudi, pa tako i djece. Djeci se umjesto odlaska na igralište u slobodno vrijeme nude igrice i društvene mreže na mobitelima, tabletima ili računalima. Nedostatak aktivnosti i igre na otvorenom negativno utječe na djecu. Pretilost je jedan od problema koji se javlja u predškolskoj dobi, a može se nastaviti kroz daljnji život ako se ne promijeni način života. Zbog takve aktualne teme, roditelji počinju razmišljati u upisu djeteta predškolske dobi u sport. Nedoumice se počinju stvarati pri izboru prvog sporta za dijete. Djeci i roditeljima ponuđeni su raznoliki sportovi i sadržaji u sportskim ustanovama koji mogu zadovoljiti dječju potrebu za igrom i kretanjem. Bitno je naglasiti da izbor sporta za dijete predškolske dobi nikako ne smije biti specijalizacija za taj sport. Treba mu omogućiti da sudjeluje u što više sportova kako bi se kasnije mogao sam pronaći u aktivnostima koje njega zanimaju. Također, roditelji moraju slušati i podržavati izbor djeteta prije vlastitog. Preporučene aktivnosti za djecu predškolske dobi su plivanje, atletika i gimnastika. To ne znači da dijete nema mogućnost baviti se naprimjer grupnim sportovima s objašnjenjem da su to kompleksni i preteški sportovi za djecu. Danas svaki sport je prilagođen dobi djece i njihovim mogućnostima. Univerzalna škola sporta omogućava djeci da se susretnu s različitim sportovima i prilagođena je djeci predškolske dobi. Takvi programi u vrtićima i sportskim ustanovama su izazvali veliki interes roditelja i smatra se jednim od najboljih načina sudjelovanja djece u sportskim aktivnostima. Kvalitetnom edukacijom kineziologa, odgojitelja i roditelja i poznavanjem antropoloških obilježja djece predškolske dobi stvaraju se dobri uvjeti za uključivanje u sport. Na kraju, najvažnije nam je da se djeca osjećaju sretno i da se zadovoljava najbitnija dječja potreba, a to je potreba za igrom.

8. LITERATURA

1. Blažević, I., Lukšić, E. (2007). Primjena atletske sadržaja u radu s djecom predškolske dobi. U V. Findak (ur.), *16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez, str. 406-409.
2. Bogović, M. (2018). *Mogućnost ranog uključivanja djece u sportske aktivnosti na području grada Varaždina* (Završni rad) Čakovec: Međimurko veleučilište u Čakovcu.
3. Breslauer, N., Hublin, T., Zegnal Kuretić, M. (2014). *Osnove kineziologije*. Čakovec: Međimursko veleučilište u Čakovcu.
4. Caput- Jogunica, R. (2009). *Kineziologija: priručnik za studente Učiteljskog fakulteta-dislocirani studij u Slavonskom Brodu*. Osijek: Fakultet za odgojne obrazovne znanosti, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
5. Findak V., Delija K. (2001). *Tjelesna i zdravstvena kultura u predškolskom odgoju: Priručnik za odgojitelje*. Zagreb: EPID d.o.o.
6. Gašparić, M. (2019). *Procjena kvalitete rada univerzalnih sportskih škola* (diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
7. Jurman, M. (2017). *Košarka* (završni rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
8. Knjaz, D., Rupčić T., Verunica Z. (2007). Razvoj koordinacije kroz senzitivna razdoblja s posebnim naglaskom na košarkaške programe. U V. Findak (ur.), *16. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije*. Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez, str. 444- 449.
9. Kosinac, Z. (2011). *Morfološko- motorički i funkcionalni razvoj djece uzrasne dobi od 5. do 11. godine*. Split: Savez školskih sportskih društava.
10. Matijašić, I. (2019). *Antropološka obilježja djece predškolske dobi* (završni rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
11. Mehanić, M. (2015). *Sportska i ritmička gimnastika u predškolskom uzrastu* (završni rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti.
12. Mišigoj- Duraković, M. (2008). *Kinantropologija: biološki aspekti tjelesnog vježbanja*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
13. Petrović, M. (2019). Važnost igre u realizaciji sportskih programa za djecu rane i predškolske dobi. U V. Babić (ur.), *27. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske:*

Primjer dobre prakse u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez, str. 463 - 466.

14. Podunavac, Z., Kolić, Z. (2012). Analiza promjena nekih motoričkih sposobnosti kod predškolske djece polaznika atletskog vrtića. U V. Findak (ur.), *21. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske: Intenzifikacija procesa vježbanja u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije.* Zagreb: Hrvatski Kineziološki savez, str. 229-234.
15. Prskalo, I. (2004). *Osnove kineziologije: udžbenik za studente učiteljskih škola.* 2. dopunjeno i izmijenjeno izdanje. Perinja: Visoka učiteljska škola u Petrinji.
16. Sindik, J. (2008). *Sport za svako dijete: Kako odabrati pravi sport, brinuti se o zdravlju i osigurati pozitivno iskustvo od samog početka.* Lekenik: Ostvarenje d.o.o.
17. Sindik, J. (2009). *Zdravstveni i psihološki aspekti djetetova bavljenja sportom-mogućnosti i opasnosti.* Preuzeto s: https://www.researchgate.net/publication/257993725_Zdravstveni_i_psiholoski_aspekti_djetetova_bavljenja_sportom_-_mogucnosti_i_opasnosti (23.6.2020.)
18. Šipek, K. (2018). *Relacije morfoloških karakteristika i koordinacijskih sposobnosti djece predškolske dobi* (diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.
19. Trubelja, A. (2016). *Sportsko rekreacijski programi namijenjeni djeci predškolskog uzrasta* (diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
20. Valetić, I. (2018). *Sportska gimnastika za djecu predškolske dobi* (završni rad). Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti
21. Verić, T. (2016). *Pokazatelj snage različitog tipa u starijoj predškolskoj dobi* (završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet.