

Nogomet u funkciji razvoja djece

Football in the function of children's development

¹Nevenka Breslauer, ²Danijel Šutić, ³Nikola Gavez, ⁴Lidija Čečura

¹Međimursko veleučilište u Čakovcu, Bana J. Jelačića 22A, 40000 Čakovec, Hrvatska

²student Kineziološkog fakulteta u Zagrebu

³SGC ATON Nedelišće

Sažetak: *Najčešća sportska aktivnost kojom se djeca bave je nogomet. Od najranije dobi djeca vole nogama šutati loptu, ali i druge predmete poput kamenčića, žira, češera, i sl. Nogomet ima pozitivan utjecaj na smanjenje masnoga tkiva, pospješuje motoričke sposobnosti: izdržljivost, agilnost, eksplozivnu snagu nogu, brzinu, preciznost i fleksibilnost. Usporedbom nogometa s drugim sportskim aktivnostima, primjerice trčanja, jednako je koristan za zdravlje, a usto ima motivacijsku i socijalizacijsku komponentu koja je bitna prilikom odrastanja. Pozitivan odnos i navike prema tjelesnom vježbanju stečeni već u toj dobi, kasnije će se produžiti tijekom cijeloga života (McCall i Craft, 2002). Nogomet kao igra prisutna je od vrtićke dobi pa sve do poznih godina u nekim svojim varijantama. S toga nogomet možemo uvrstiti u sportske aktivnosti koje preventivno djeluju na organizam od najmlađe dobi i to prije svega zbog stila života i utjecaj takvoga života na djecu od najmlađe dobi pa sve do poznih godina. "Nogomet je učinkovita preventivna mjera širokoga raspona i lijek za bolesti koje su posljedice životnoga stila za njegove sudionike neovisno o godinama, spolu, razini fizičke spremnosti i nogometnoga umijeća" Peter Krustup, profesor sporta i zdravstvenih znanosti s danskog sveučilišta u Odensi. Činjenica da nijedan drugi sport ne plijeni toliku pažnju ljudi kao nogomet treba to respektirati i iskoristiti u razvoju i zdravlju djece. Nogomet s toga ima važnu ulogu razvoju i zdravlju djece, mladih ali isto tako i odraslih osoba.*

Ključne riječi: *nogomet, djeca, utjecaj, razvoj*

Abstract: *The most common sport activity that children do is football. From an early age, children like to kick the ball with their feet, but also other objects such as pebbles, acorns, cones, et cetera. Football has a positive effect on reducing fat, improves motor skills such as endurance, agility, explosive leg strength, speed, precision, and flexibility. Comparing football with other sports activities such as running, it is important to say that it is equally beneficial for health, and at the same time has a motivational and socializing component that is important when children grow up. The positive attitude and physical exercise habits acquired at that age will later be extended throughout adulthood (McCall and Craft, 2002). Football as a game is present from kindergarten until the late years in some of its variants. Therefore, football can be included in sports activities that have a preventive effect on the body from an early age, primarily due to lifestyle and the impact of such life on children from an early age until late years. "Football is an effective preventive measure of a wide range and a cure for lifestyle-related illnesses for its participants regardless of age, gender, fitness level and football skills" (Peter Krustrup, professor of sports and health sciences at the University of Odessa in Denmark). The fact that no other sport attracts as much attention from people as football should be respected and used in the development and health of children. Football therefore plays an important role in the development and health of children, young people but also adults.*

Keywords: *football, children, influence, development*

1. Uvod

Nogomet spada u jednu od najčešćih sportskih aktivnost kojom se djeca u Republici Hrvatskoj bave od najmlađe dobi. Razlog tome je njegova dostupnost svima te njegova svjetska popularnost uz veliku medijsku popraćenost. Nogomet od samih početaka popularan je među pučanstvom diljem svijeta, a usto dostupan svim u nekim varijantama. Za igru dovoljna je livada, prazni teren na kojem se označi prostor gola i lopta koja je danas jeftina i dostupna. Međutim, mnogi stručnjaci savjetuju i preporučuju da djecu ne treba prerano opredijeliti u određeni sport već im omogućiti da u početku za djecu to bude igra. Takvim pristupom djeca nisu pod pritiskom od prevelike fizičke aktivnost i natjecanja. Djeci je znanje najlakše prenijeti igrom. U nogometu kao igri, djeca i mladi zadovoljavaju svoju potrebu za druženjem, odnosno socijalizacijom koja je u tim godinama od velike važnosti za njihov socijalni razvoj. Djeca nogometnom igrom ili bilo kojom drugom ekipnom sportskom aktivnošću uče korisne socijalne vještine i stječu određene radne navike koje će im služiti

tijekom cijeloga života. Bavljenje tjelesnom aktivnošću pozitivno utječe na motoričke sposobnosti, motoričke vještine i kognitivni razvoj (Hraski, Živčić, Žuljević, 2002). Važno je da djeca kroz rekreaciju i bavljenje sportom mogu zadovoljiti svoju intrinzičnu potrebu za aktivnošću, a pored toga da im sport i rekreacija uz brojne druge koristi mogu pružiti određeno zadovoljstvo u dokazivanju stečenih znanja i vještina kroz igru, treninge i natjecanje. Upravo te pozitivne segmente tjelesne aktivnosti potrebno je naglašavati i isticati kako bi djeca što prije detektirala i počela uživati u nogometu kao rekreaciji i tjelovježbi jer nogomet može pružiti osjećaj istinskoga zadovoljstva i užitka u igri s vršnjacima, a ujedno učiniti život potpunijim i kvalitetnijim.

Motorički razvoj od iznimne je važnosti za cjelokupni razvoj djece od predškolske do adolescentske dobi. Krucijalno je da se djeca u tom razdoblju bave sportskom aktivnošću koja im pruža zabavu, veselje, a uz to pozitivno utječe na njihovo zdravlje. Bavljenje nogometom, sportom, tjelesnom aktivnošću jedno je najboljih sredstava za prevenciju pretilosti, kardiovaskularnih oboljenja, skladnoga rasta i razvoja kod djece koja redovito tjelesno vježbanju. Sudjelovanje u različitim oblicima tjelesnih aktivnosti tijekom vježbe i igre nogometa prije svega ovisit će o količini i kvaliteti motoričkih znanja svakoga pojedinca. U tom smislu od presudnog je značaja što ranije, znači već u predškolskoj dobi, započeti sa stvaranjem i razvojem osnovnih motoričkih znanja (Sayre i Gallagher, 2000). Prije početka bavljenja loptačkim ili kontaktnim sportovima treba se baviti bazičnim sportovima. Na početku treba naučiti metodiku kretanja, koja podrazumijeva određene vježbe trčanja (unazad, naprijed, bočno), te ih učiti elementima gimnastike, a ne istoga trena krenuti u specifične sportove koji zahtijevaju te pokrete, a upravo dijete ih nije savladalo u prvoj fazi.

Pozitivan odnos prema nogometu stečen u najranijoj dobi pozitivno utječu na stav prema vježbanju nogometa, ili neke druge aktivnosti te će se ta navika produžiti tijekom cijeloga života. Tijekom puberteta kod djece, mladih oba spola, dolazi do promjena zanimanja, odnosno do smanjenja interesa za vježbanjem u sportskim aktivnostima (Weiss i Williams, 2004; prema Jurakić i Heimer, 2012). Upravo zbog tih spoznaja potrebno je voditi računa o promociji tjelesne aktivnosti i nogometa u tom osjetljivom periodu odrastanja. Treniranje nogometa treba se provoditi u igri i vježbanju primjerenom za pojedine dobne skupine kako bi se osigurao kontinuirani napredak. Djeca bi trebala proći kroz dvije faze: faza privikavanja i fazu usvajanja. U predškolsko doba to je razdoblje privikavanja djece na nove zadatke, igre i tehnike koje se primjenjuju u nogometu. Faza privikavanja (djeca do devete godine života) služi za učenje osnovnih zadataka nogometne igre - postizanju i obrani gola. Naglasak je na igri s manjim

brojem igrača, tzv. *small sided games*. U igri djeca dobivaju osjećaj za samu igru, a do izražaja dolazi dječja spontanost i imaginacija u nogometnoj igri. Od iznimne važnosti nameće se poticanje na uživanje u nogometu, a sama sportska aktivnost treba zadovoljiti dječju želju za igrom. S toga se u tom razdoblju od 5 do 9 godina treneri služe različitim sportskim rekvizitima poput čunjeva, prepona, ljestvica za koordinaciju pokreta koji se i dalje djelomično koriste kao animacijska sredstva za igru te drugim dijelom za svladavanje tehnike važne za sport.

Djeca, kasnije, nakon devete godine uče i uvježbavaju osnove igre kroz različite vježbe: dodavanje lopte, ubacivanje, slobodni udarci, izvođenje jedanaesterca, ubacivanje iz kuta i druge vježbe. U tom razdoblju nakon devete godine slijedi faza usvajanja. Faza usvajanja služi za sistematsku obuku tehnike nogometa u vidu tehnike kretanja s loptom i tehnike kretanja bez lopte. Metodama početke poduke djecu se uči osnovnim kretnjama (skipovi, trčanja, i sl.) te tehničkim elementima s loptom koji se ogledaju u vođenju lopte različitim tehnikama vođenja, učenje osnovnih i specifičnih udaraca u nogometu, oduzimanja i zaustavljanja lopte. U obuci elementarne tehnike značajna je pravovremena korekcija uočenih pogrešaka te pravilan izbor metoda za njihovo uklanjanje (Vugrinec, 2004).

Od desete godine pa do kraja osnovne škole važno je učenje brzine i eksplozivnosti. U tom životnom razdoblju uči se koncentraciji, sportskom ponašanju, organizaciji svih obveza. Istraživanja (Wood i suradnici, 2012) potvrđuju i iznose da umjerena tjelesna aktivnost pozitivno utječe na raspoloženje i samopoštovanje adolescenata. Iz navedenoga i nogomet kao rekreacijski oblik tjelesne aktivnosti pridonosi zdravlju, dobrom raspoloženju i socijalizaciji adolescenata koji su u vrijeme tehničkih naprava (mobitela, laptopa, TV) te društvenih mreža sve otuđeniji jedni od drugih.

2. Utjecaj vježbanja nogometa na djecu

Vježbanje nogometa tjelesno je i mentalno vrlo zahtjevna igra jer igrači kontroliraju loptu različitim pokretima stopala uz pritisak ograničenoga prostora i vremena te tjelesnoga umora (J.A. Luxbacher 2015). Utjecaj nogometa na razvoj djece prije svega će ovisiti o količini i kvaliteti usvajanja motoričkih znanja individualno na svakoga pojedinca. Djeci najprije treba dati motoričke informacije koje trebaju savladati, a kada ih svladaju slijedi prilagodba na njih, potom se ti pokreti mogu raditi ubrzano, učestalije bez velike mogućnosti povreda. U tom smislu od presudnoga je značaja što ranije, odnosno, u predškolskoj dobi započeti sa stvaranjem i razvojem osnovnih motoričkih znanja (Hraski, Živčić, Žuljević, 2002). Pod tim se primarno

misli na prirodne oblike kretanja, koji podrazumijevaju različite vrste hodanja, trčanja, skokova, poskoka, puzanja, provlačenja, preskakanja, visova, kolutanja, gađanja, bacanja, hvatanja i sl., te na elementarna kretanja karakteristična za pojedine sportske discipline - npr. skok u dalj, dodavanje lopte, gađanje u koš ili stoj na rukama (Sayre i Gallagher, 2000). Do polaska u školu nogometne vježbe trebaju biti postavljene tako da budu što jednostavnije igre za djecu ali ponovo da ih zainteresiraju za sudjelovanje. Na kraju vježbanja treba ih pohvaliti za napredak i postignuti cilj, bez obzira kakav on bio (J.A. Luxbacher 2015). Naglasak nogometnoga vježbanja stavlja se na poboljšavanje motorike kroz igru i zabavu, a što ujedno služi kao sportski odgoj, učenje o aktivnom životu, razvijanje ljubavi prema sportu kao i društvenom odgoju. Dobrobit nogometa očituje se u: zdravlju, komunikativnosti, prijateljstvu među igračima, stvaranju sportskoga ozračja u obitelji i društvu i ljubavi prema klubu. To su vrijednosti zbog kojih je ispravno i poželjno baviti se ovim plemenitim sportom (Hodak, Butorac 2006).

Tijekom puberteta dolazi do promjena interesa, odnosno do smanjenja zanimanja za vježbanjem i sportskim aktivnostima i upravo u tom razdoblju nužno je promovirati važnost tjelesnih aktivnosti u tako osjetljivom periodu odrastanja, jer navike stečene u tom razdoblju ostaju gotovo za cijeli život. "Za zdravlje i skladan rast i razvoj djeteta potrebno je mnogo više kineziološke aktivnosti od dva sata nastave TZK tjedno. S toga treba optimalno koristiti osnovne i diferencirane programe..." (Breslauer, 2007). Nogomet, sport i rekreacija omogućuju druženje što je još jedna vrijednost bavljenja tjelesnom aktivnošću. Mnoga djeca i adolescenti uključuju se u sportske aktivnosti ili neki drugi oblik tjelesne aktivnosti, primjerice, nogomet zbog toga što im ta aktivnost pruža zadovoljstvo i dobar osjećaj. Rezultati istraživanja (Badrić i Prskalo, 2011) pokazuju da djeca i mladi imaju slične preferencije sadržaja u slobodno vrijeme. Kod jednih i drugih (djece i adolescenata) dominiraju aktivnosti koje se ne povezuju s tjelesnom aktivnošću, prevladavajući sadržaji u slobodno vrijeme djece i adolescenata pasivnoga su karaktera. Sadržaji i aktivnosti u kojima dominira tjelesna aktivnost kod djece postotak je uključenosti još uvijek relativno prihvatljiv, ali se odrastanjem taj postotak značajno smanjuje. Poželjno bi bilo da se taj postotak, odnosno, trend bavljenja tjelesnim aktivnostima u slobodno vrijeme poveća ili bar održi na prihvatljivoj razini, zaključuju autori. Umjerena tjelesna aktivnost može imati pozitivan utjecaj na raspoloženje kod adolescenata (Wood, & suradnici 2012).

Djeca kroz nogomet zadovoljavaju svoju potrebu za druženjem koja je u tim godinama od presudne važnosti za njihov socijalni razvoj jer su vršnjaci u toj dobi njihov važan socijalni

kontekst. Djeca kroz nogomet, odnosno bavljenjem sportom uče korisne socijalne vještine koje će im služiti tijekom cijeloga života, a bavljenje tjelesnom aktivnošću pozitivno utječe i na njihov kognitivni razvoj. Najvažnije od svega jest da djeca kroz rekreaciju i sport mogu zadovoljiti svoju intrinzičnu potrebu za aktivnošću te da im sport i rekreacija uz brojne druge koristi mogu pružiti određeno zadovoljstvo koje ostvaruju putem natjecanja i različitih natjecateljskih izazova.

3. Zaključak

Djeca koja se bave nogometom kao ekipnim sportom dobro su društveno integrirana, imaju prijatelje, imaju manje problema s roditeljima i društvom, a zbog tjelesne forme/kondicije nemaju problema s pretilošću i dijabetesom. Motorički i tjelesni razvoj djece od iznimne je važnosti za cjelokupni razvoj djece, kako predškolske dobi, tako i tijekom osnovnoškolske dobi, odnosno adolescencije kad, nažalost, opada interes za bavljenje tjelesnom aktivnošću. Stoga je važno djeci i mladima ponuditi kvalitetne i dobro organizirane programe tjelesnih aktivnosti, jer samo takvi programi mogu pozitivno utjecati na cjelokupno tjelesno i mentalno zdravlje djece (Hraski i Živčić, 1996). Prema rezultatima istraživanja, u zemljama razvijenoga svijeta gotovo 40 % djece dobi od 5 do 8 godina, sklono je različitim oblicima bolesti srca i krvožilnoga sustava. (Rocha i sur., 2016) proveli su longitudinalno istraživanje kojemu je cilj bio analizirati razlike i promjene u motoričkom razvoju nakon bavljenja pet, deset i trideset mjeseci nogometom ili plivanjem. U istraživanju je sudjelovalo 33 dječaka predškolske dobi (četiri–šest godina) od kojih je bilo 11 nogometaša, 11 plivača i 11 kontrola (bez prethodnog bavljenja sportom). Zaključak istraživanja je da sport tijekom ranoga djetinjstva uvelike pridonosi motoričkom razvoju samoga djeteta. Glavni rezultati pokazali su pozitivan utjecaj nogometa i plivanja na razvoj motoričkih sposobnosti (lokomotorne sposobnosti i sposobnosti baratanja objektima). Najbolje sredstvo za prevenciju pretilosti, kardiovaskularnih oblika bolesti upravo je redovito tjelesno vježbanje, ma koji sport, to bio. Međutim, kako je nogomet sve popularaniji među oba spola u predškolskoj i osnovnoškolskoj populaciji, možemo zaključiti da ima veliki značaj i pridonosi razvoju i zdravlju djece. Nalazi danskih znanstvenika utvrdili su osim pozitivnoga utjecaja nogometa na srce i smanjeni udio masnoga tkiva u organizmu rekreativnih igrača.

Djeca kroz nogomet zadovoljavaju svoju potrebu za druženjem koja je u tim godinama od presudne važnosti za njihov socijalni razvoj jer su vršnjaci u toj dobi važni socijalni kontekst. Kroz nogomet uče socijalne vještine koje će im služiti tijekom cijeloga života, a bavljenje

nogometom pozitivno utječe na njihov kognitivni razvoj. Djeca kroz nogomet mogu zadovoljiti svoju intrinzičnu potrebu za aktivnošću, a nogomet im uz brojne koristi pruža određeno zadovoljstvo koje ostvaruju kroz vježbanje i u različitim natjecateljskim izazovima. Pozitivan odnos i navike prema tjelesnom vježbanju stečene već u dobi odrastanja, kasnije će se produžiti tijekom cijeloga života (McCall i Craft, 2002). S toga je jako važno naglašavati pozitivne segmente nogometa, kako bi ih djeca što prije prepoznala i počela istinski uživati u nogometu jer on im zaista može pružiti osjećaj istinskoga zadovoljstva i užitka, a ujedno učiniti odrastanje potpunijim i kvalitetnijim. Pozitivan odnos i navike prema tjelesnom vježbanju stečeni već u dobi odrastanja, kasnije će se produžiti tijekom cijeloga života (McCall i Craft, 2002).

Literatura

1. Badrić, M. i Prskalo, I. (2011). Participiranje tjelesne aktivnosti u slobodnom vremenu djece i mladih. Napredak, UDK, 152 (3-4) 479-494.
2. Breslauer N. (2007). Utjecaj monostrukturne aktivnosti u nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture na kvantitativne i kvalitativne motoričke sposobnosti, (doktorska disertacija), Kineziološki fakultet u Zagrebu.
3. Hraski, Ž., K. Živčić (1996). Mogućnost razvoja motoričkih potencijala djece predškolske dobi. U: Zbornik radova – Međunarodno savjetovanje o fitnessu, Zagrebački sajam sporta (Ur: D. Milanović), str. 12 –15. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
4. Hraski, Ž., Živčić, K., i Žuljević, N. (2002). Utjecaj programiranih tjelesnih aktivnosti na rast i razvoj djece predškolske dobi. U Vladimir Findak (ur.), Zbornik radova, 11, 242-243
5. Hodak, Z., R. Butorac (2006). Uvod u suvremeni nogomet. Reprocolor- Zagreb
6. J.A. Luxbacher (2015). Nohomet. Koraci do uspjeha. Gopal d.o.o.
7. McCall, R.M i D.H.Craft (2002). Movingwith a purpose: Developingprograms for preschoolersofallabilities. Human Kinetics, IL.
8. Rocha, H. A., Marinho, D. A., Jidovtseff, B., Silva, A. J. i Costa, A. M. (2016). Influence ofregularsoccerorswimmingpractice on gross motor development inchildhood. Motricidade, 12(4), 33-43. Sánchez-Lastra
9. Sayre, E.N. i J. Gallager (2000). Young childandtheenvironment. TheIssuesrelated to health, nutrition, safetyandphysicalactivity. Allyn& Bacon, Boston MA.
10. Wood, C., Angus, C., Pretty, J., Sandercock, G. I Barton, J. (2012). A randomisedcontroltrialofphysicalactivityin a perceivedenvironment on self-esteemandmoodin

UK adolescents. School of Biological Sciences, University of Essex, Wivenhoe Park, Colchester, CO4 3SQ, UK, 23(4), 311-320.

11. Vugrinec, S. (2004). Program rada škole nogometa. Varaždin: vlastita naklada
12. <http://www.izravno.com/hr/info/kultura/kultura-24-veljace-2018> 11.02.2021).