

# Razvoj identiteta mladih kroz sport

---

**Markić, Ana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:468665>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-02**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Ana Markić

**RAZVOJ IDENTITETA MLADIH KROZ  
SPORT**

ZAVRŠNI RAD

Zagreb, 2022. godine





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA  
ODSJEK ZA SOCIOLOGIJU

Ana Markić

# **RAZVOJ IDENTITETA MLADIH KROZ SPORT**

ZAVRŠNI RAD

Mentor: doc. dr. sc. Dario Pavić

Zagreb, 2022. godine

## SADRŽAJ

UVOD .....	1
SPORT .....	2
IDENTITET .....	4
<i>Samopouzdanje</i> .....	5
PODJELA NA EKIPNE I INDIVIDUALNE SPORTOVE.....	6
EKIPNI SPORTOVI.....	6
INDIVIDUALNI SPORTOVI.....	9
UTJECAJ BAVLJENJA SPORTOM NA MENTALNO STANJE MLADIH.....	11
ZAKLJUČAK .....	13
LITERATURA.....	15

## UVOD

Sport ima jedan od najznačajnijih utjecaja pri napretku djece i mladih, odnosno uvelike pomaže pri odlučivanju u kojem će se smjeru razvijati u budućnosti. Utječe i na njihovu sociološku integraciju u društvu, a veliku ulogu ima i pri izgradnji njihovih identiteta, odnosno samopouzdanja.

Tema ovog završnog rada je „Razvoj identiteta mladih kroz sport“. U prvom dijelu istraživanja predstavljen je sport te način na koji djeca odabiru kojim će se sportom baviti. Pri izboru dijele se na one koji samostalno odabiru sportove koji su im se sviđali te one kojima u tome pomažu roditelji, s obzirom na njihovu motoriku i prirodne predispozicije. Zatim slijedi obrada identiteta, odnosno način na koji sport utječe pri njegovoj izgradnji. Analizira se postoji li razlika u samopouzdanju kod mladih koji se bave i onih koji se ne bave sportom. Razlika je uvelike vidljiva, stoga se okupacija mladih bilo kakvom vrstom sporta sve više podupire, kako bi ih usmjerili zdravijem načinu života. Nakon toga slijedi obrada grupnih i pojedinačnih sportova te razlike između njih. Promatra se na koji se način pojedinac razvija u samostalnim sportskim uspjesima i treniranju u odnosu na razvoj u okruženju svojih suigrača, to jest kolega. Također, prikazuju se značajni utjecaji trenera, odgojitelja i ostalih koji drže do fizičkog i mentalnog unapređenja pojedinca u sportu kojim se bavi. Postavlja se i pitanje postoje li pozitivne i negativne strane koje ćemo uvrstiti pri usporedbi. Nakon toga predstavlja se utjecaj sporta na mentalno stanje mladih te na kraju slijedi zaključak koji potkrepljuje sve iznesene stavke.

Tema dosad nije u potpunosti istražena, iako su obrađene njoj srodne teme, poput utjecaja sporta na kvalitetu života, utjecaj roditelja na odabir i slično.

## SPORT

Sport je aktivnost koja zahtjeva fizički napor i znanje u kojem se pojedinac ili grupa (tim) natječu jedni protiv drugih radi zabave. To je područje gdje se različitosti veličaju i potiču jer svaka osoba sa svojom izvedbom može pokazati kako same različitosti i postoje<sup>1</sup>. U sportu prevladava natjecateljski duh koji potiče volju za unapređenjem tjelesnih, odnosno fizičkih sposobnosti, jačim treninzima te dominacijom u natjecateljskoj kategoriji radi ostvarenja konačnog cilja, a to je pobjeda. Ono što motivira sve sportaše jest volja da budu najbolji u sportu kojim se bave. Motivacija za postignuće uključuje pojam želje ili želje za isticanjem<sup>2</sup>. Sport se smatra jednim od ključnih dijelova kulture suvremenog društva. Ono je tjelesna aktivnost koja utječe na usvajanje zdravog načina života, unaprjeđivanje zdravlja, stvara i razvija kvalitetnije navike<sup>3</sup>. Putem sporta se nastoji uspostaviti rodna, spolna i rasna jednakost. Nastoji se ujediniti ljude putem poštenja i suosjećanja jednih za druge s obzirom na teško uloženi trud. Formiraju se i dugogodišnja prijateljstva koja se kasnije njeguju i izvan sporta. Nadalje, stvaraju se mnoga poznanstva koja bi mogla dovesti do moguće buduće suradnje sa sponzorima koji mogu financijski uvelike pomoći sportašu. Sportski interesi igraju važnu komunikacijsku ulogu u društvu stvarajući brojne veze između ljudi u socijalnoj, psihološkoj, političkoj i ekonomskoj sferi radne djelatnosti jer je za mnoge sport profesija<sup>4</sup>.

Pri odabiru sporta aktivni su razni aspekti. Kod djece predškolske dobi, roditelji obraćaju pozornost ponajviše na vidljive tjelesne predispozicije koje bi mogle biti korisne u određenom sportu (npr. visina u košarci, lijeva ruka u rukometu, lijeva noga u nogometu,...). Međutim, iako su roditelji ti koji imaju veću ulogu pri odabiru sporta u tako ranoj dobi, bitno je i djetetovo odobrenje, odnosno njegova sloboda izbora. Ne postoji točno određena dobna granica kada bi se dijete trebalo početi baviti sportom, već se razvojem djeteta procjenjuje je li spremno ili nije. Svako dijete ima različit, specifičan razvojni tempo. Odgajatelji, roditelji, treneri trebaju biti upoznati s činjenicom da sport utječe na zdravlje predškolskog djeteta<sup>5</sup>. Također, bitan je i razvoj motorike koji se tijekom godina može samo učvrstiti sa svakodnevnim

---

<sup>1</sup> Bašić 2021, 14.

<sup>2</sup> Tomić i dr. 2019, 93.

<sup>3</sup> Tomažin 2015, 3.

<sup>4</sup> Tomić i dr. 2019, 21.

<sup>5</sup> Tomažin 2015, 9.

treninzima i ulaskom u pubertet, odnosno fizičkim razvojem. Sport utječe na socijalni razvoj djeteta te potiče kod djeteta stvaranje identiteta, doživljavanje kompetentnosti, a samim time kod djeteta se razvija pozitivna slika o sebi i samopoimanje<sup>6</sup>. Što se tiče razvoja osobe, različito napreduje u individualnom i ekipnom sportu. Bavljenjem sportom dijete zadovoljava osnovne primarne potrebe za kretanjem, koje je važno za njegov daljnji razvoj i učenje<sup>7</sup>.

Manjina pojedinaca zavoli prvi sport kojim se krene baviti. Tijekom mladosti pojedinac izmijeni nekolicinu sportova dok ne pronade onaj koji mu najviše odgovara. Ukoliko se pojedinac nastavi baviti sportom koji je zavolio, značajno je bitan utjecaj okoline na njegov daljnji razvoj. Veliku ulogu pri tome imaju roditelji koji bi trebali biti najveća podrška, zatim dolaze treneri i na kraju bliža okolina. Roditeljska potpora, podrška, pohvale i samo razumijevanje posebno su važne i povezane s intrinzičnom motivacijom i uživanjem djece pri bavljenju sportom<sup>8</sup>. Pozitivno je što roditelji sudjelovanjem u sportskom životu vlastite djece ostvaruju bolje odnose s djecom - sport postaje aktivnost koja je česta tema zajedničkog druženja s djetetom<sup>9</sup>. Međutim, postoje i granice koje se trebaju poštivati. Djetetu se ne smije stvarati pritisak koji ne može podnijeti, ne treba forsirati tjelovježbu za koju još nije spreman/na radi bržeg napretka te se nikako roditelji ne bi trebali miješati u daljnje sportske odluke i pravac kojim pojedinac poželi ići (npr. promjena kluba, kratka pauza pa čak i odustajanje). Roditelji su vrlo često motivirani željom da im dijete bude vrhunski sportaš, no to ne bi trebao biti razlogom djetetova bavljenja sportom<sup>10</sup>.

Ako u ranoj dobi pojedinac sport shvati kao oblik igre koji ga ispunjava, time će ga u zrelijoj dobi početi ozbiljnije shvaćati. Mnogi tijekom adolescencije uvide kako je sport nešto od čega nisu nikada odustali te se odlučuju za profesionalnu karijeru. Ustraju u kontinuitetu te nastoje svakim danom ostvariti bolje osobne rezultate. Ipak, bitno je ostvariti stupanj srednjeg i/ili višeg obrazovanja. Iako se nadaju uspješnoj karijeri, konkurencija je uvijek prisutna. S vremenom dolazi do podjele na one koji se mogu nositi s takvim pritiskom i na one koji odustanu radi brige za mentalno zdravlje.

---

<sup>6</sup> Tomažin 2015, 31.

<sup>7</sup> Tomažin 2015, 17.

<sup>8</sup> Kolarić 2021, 8.

<sup>9</sup> Živković 2015, 12.

<sup>10</sup> Živković 2015, 16.



## IDENTITET

U sociologiji bi *identitet* bilo najlakše opisati kao skup značajki koje određuju posebnost pojedinca ili skupine u smislu različitosti ili pak pripadnosti u odnosu na druge pojedince ili skupine<sup>11</sup>. Identitet je determiniran kulturom, običajima, povijesnim prilikama, okolinom u kojoj smo odrasli, u kojoj se razvijamo i slično. Postoje razne vrste identiteta, poput: rodnog, spolnog, vjerskog, jezičnog, nacionalnog te mnogih drugih. Najviše se postavlja pitanje „tko sam ja?“, a takvo preispitivanje identiteta najaktualnije je upravo kod mladih koji se nalaze u adolescentnoj dobi. Adolescencija je razvojna faza koja obuhvaća vremensko razdoblje približno između 10. i 22. godine života<sup>12</sup>. Identitet se steče na različite načine, bilo to odlaskom na fakultet te samostalni život ili pronalaženjem nečega što nam pruža sigurnost oko čega oblikujemo sebe. Također, identitet nam pomaže vidjeti što nas povezuje s drugima, a što razlikuje. Ima veliku ulogu u oblikovanju slike o sebi. Dio našeg identiteta formira se kroz uloge koje preuzimamo i pod utjecajem informacija o nama koje dobivamo od drugih<sup>13</sup>. Mišljenja drugih o nama postaju dio takozvanog socijalnog identiteta, dok zaključci stvoreni iz osobnog iskustva stvaraju osobni identitet.

Oni mladi koji se bave sportom imaju izgrađen specifičan identitet, odnosno sportski identitet, koji ih potiče na svakodnevni trud i volju za napretkom. Dokazano je da sportski identitet pozitivno pridonosi nečijoj emocionalnoj povezanosti sa sportom i ima blagotvoran učinak na uključenost u tjelesnu aktivnost i sportsku izvedbu<sup>14</sup>. To je važna društvena dimenzija samopoimanja koja nastaje pod utjecajem iskustva, odnosa s drugim ljudima te bavljenjem sportom. Sportski identitet uključuje stupanj snage i ekskluzivnost do koje se osoba poistovjećuje s ulogom sportaša ili stupanj putem kojeg se sportu posvećuje posebna pozornost u odnosu na druge angažmane ili aktivnosti u životu<sup>15</sup>. Bolje rezultate u svojim izvedbama te višu razinu zadovoljstva, u sportu, predstavili su oni sportaši koji imaju izraženiji sportski identitet za razliku od svojih vršnjaka koji manje ulažu u njega.

---

<sup>11</sup> Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021.

<sup>12</sup> Rudan 2004, 36.

<sup>13</sup> Tušak i dr. 2005, 4.

<sup>14</sup> Edison i dr. 2021, 2.

<sup>15</sup> Edison i dr. 2021, 2.

Naravno, postoje i negativne strane sportskog identiteta, ponajviše u trenucima poraza kada se pojavljuju emocije poput: tuge, slabosti, preispitivanja, razmišljanja o odustajanju i slično. Tome pridonose i već spomenute fizičke ozljede, ali i osobni neuspjesi koji uvelike utječu na daljnji razvoj sportaša, njegovo samopoštovanje te motivaciju. To se ističe i onda kada se sportski identitet zanemari radi uključenosti u ostale društvene uloge.

## *Samopouzdanje*

Kako bi osoba postigla željene rezultate, iako u najmanjoj mjeri, potrebno je imati dovoljnu količinu samopouzdanja. Iako ga je teško točno definirati, definiramo ga kao: „svjesnost određene osobe o vlastitoj vrijednosti i povjerenju u sebe“<sup>16</sup>. Nije tajna kako pozitivno može djelovati na uspjeh. Može se odnositi na svakodnevan uspjeh u školi, na poslu, kod kuće, ali i u sportu.

Sport u djetetu razvija osjećaj za sigurnost, putem njega ono stječe samopouzdanje, upoznaje vršnjake te se s njima zbližava odnosno postiže društveno priznanje<sup>17</sup>. Kod djece se samopoštovanje razvija prvenstveno kroz interakcije sa roditeljima i ostalim članovima obitelji, a zatim s ostalim odraslima i drugom djecom te širom okolinom koja može biti podržavajuća ili ometajuća za razvoj djetetova samopoštovanja<sup>18</sup>. Bitan je čimbenik pri razlikovanju uspješnog od neuspješnog sportaša. Samopouzdanje ima veliki utjecaj na postizanje visokih sportskih rezultata, a samim time i osobno zadovoljstvo sportaša. Onaj koji s visokim samopouzdanjem ulazi u neko natjecanje s mentalitetom pobjednika, vrlo često i pobjedi. Također, u mnogim situacijama su i spremni riskirati u rizičnoj situaciji kako bi postigli bolji osobni rekord. Dakle, ako vjeruje u vlastiti uspjeh, postoji velika vjerojatnost da će ga i postignuti.

*Samoučinkovitost* sinonim je za uvjerenje pojedinca u svoju kompetentnost i uspjeh u određenom zadatku<sup>19</sup>. Upravo samoučinkovitost potiče u sportašu natjecateljski duh s visokim samopouzdanjem i elanom. Ona također raste sa sportaševim uspjehom te upravlja njegovim motoričkim sposobnostima, mislima, ponašanjem i emocijama u pojedinim okolnostima jer teži

---

<sup>16</sup> Tportal 2010

<sup>17</sup> Tomažin 2015, 18.

<sup>18</sup> Živković 2015, 8.

<sup>19</sup> Tomić i dr. 2019, 93.

ka određenom dostignuću. Ako je razina samoučinkovitosti visoka, onda se sukladno povećava i samopouzdanje.

*Sportsko pouzdanje* je uvjerenje ili stupanj sigurnosti pojedinca u svoju sposobnost sportskog uspjeha<sup>20</sup>. Dva čimbenika koja predstavljaju razinu pouzdanja sportaša kroz natjecanja su: svojstvo ličnosti sportskoga samopouzdanja te natjecateljska orijentacija<sup>21</sup>. Ono se gradi postepeno, godinama, a rezultat je intenzivnog, neprekidnog, mukotrpnog rada i upornosti. Međutim, teško ga je održavati na istoj razini, s obzirom na rast i pad pobjeda, jer sportaš u sto pobjeda upamti jedan gubitak. Stoga, ključno je imati i čvrstu volju za povratkom.

## PODJELA NA EKIPNE I INDIVIDUALNE SPORTOVE

Kao što je već navedeno, sport uvelike utječe na oblikovanje djeteta, odnosno mlade osobe, a time i daljnji odnos prema drugima, bilo bliskim osobama ili poznanicima. Ekipni i individualni sportovi omogućuju sportski razvoj te dobar karakter. Međutim, razlikuju se principi koji određuju uspjeh s obzirom na sve njih. Temeljna razlika između individualnih i ekipnih sportova je u tome što se u individualnim sportovima sportaši natječu pojedinačno, dok se u ekipnim sportovima natječu u grupama od najmanje dvoje. Individualni sportovi potiču mentalnu snagu i razvoj osobnih vještina, dok timski sportovi više uče mlade suradnji, partnerstvu i "timskom radu". Oni po svojoj prirodi ističu različite vrijednosti. Bilo kakvo bavljenje različitim aktivnostima u svakom slučaju pametnije je od previše nekvalitetnog iskorištenog vremena<sup>22</sup>.

## EKIPNI SPORTOVI

Osim što sport utječe na razvoj djetetovog tijela, uključivanjem djeteta u grupu ono razvija osjećaj prema drugima i osjećaj za zajedništvo što je vrlo važno za daljnji proces

---

<sup>20</sup> Tomić i dr. 2019, 93.

<sup>21</sup> Tomić i dr. 2019, 93.

<sup>22</sup> Tomažin 2015, 12.

socijalizacije djeteta<sup>23</sup>. Također, smatra se da se pri odabiru sportova treba gledati odnos pojedinca (djeteta) s ostalima. Ukoliko je dijete socijalno i voljno biti u društvu, tada je najbolje upisati ga u ekipni sport. Timski sportovi jačaju karakter djeteta, samopoštovanje i povećavaju samopouzdanje<sup>24</sup>. Dakako, preporučuje se i upisivanje i onih manje socijalnih u sportove s više sudionika kako bi se opustili, sve zavisi o tome koja vrsta sporta se djetetu više sviđa. Bitno je držati do djetetovog zadovoljstva sportom i računati na to da u početku sve shvaća kao igru. Ona pruža djetetu određenu slobodu, borbenost, uzbudljivost, stavlja ga u neizvjesnost ishoda i predstavlja izazov<sup>25</sup>. Rezultati su pokazali da djeca koja provode više vremena u ekipnim sportovima, ali ne i u individualnim sportovima, izvješćuju o većem pojmu o sebi kao o sportašu i više se identificiraju sa svojom ulogom sportaša te u skladu s tim imaju i veće samopoštovanje<sup>26</sup>. Ako se nastavi baviti sportom do adolescencije, onda je to najvjerojatnije sport od kojeg neće odustati. Mladi u ekipnom okruženju imaju osjećaj samozadovoljstva te podrške od svojih suigrača. Dakle, osim fizičkog razvoja i poboljšanja motorike, osjećaju sigurnost i zajedništvo.

Ono što ekipni sportovi uče mlade jest složnost, bez obzira na pojedine predispozicije i talente pojedinaca. Također, moraju biti oslonac jedni drugima i raditi kako bi bili bolji kao tim, a ne ponaosob.

Uz timske sportove dolazi i zajednička odgovornost da se suigrače ne smije iznevjeriti. Vremenom se treba razviti povjerenje, prvenstveno u privatnom životu, a zatim i na terenu. Općenito se grupna kohezija prema orijentaciji dijeli na socijalnu (društvenu, emocionalnu) i usmjerenu na zadatak (radnu, funkcionalnu)<sup>27</sup>. Ukoliko žele biti ekipno uspješniji te lakše doći do željenog cilja, trebali bi održavati jednaku razinu te dvije kohezije. Naravno, iako je bitna povezanost suigrača, nije u svim slučajevima nužna, s obzirom na to da imaju zajednički cilj, a to je pobjeda.

Značajnu ulogu u održavanju fizičke i mentalne spremnosti igrača imaju i treneri. Njihov zadatak je spremiti ekipu za nadolazeća natjecanja te usmjeravanje koncentracije sportaša na ostvarenje cilja, odnosno osvajanje prvog mjesta na natjecanjima. Međutim, ako ne postignu željeni rezultat, trenerov zadatak je ohrabriti igrače nakon poraza. Također, ako se među suigračima događa nekakva vrsta zadirkivanja, odnosno vršnjačkog zlostavljanja, na

---

<sup>23</sup> Tomažin 2015, 12.

<sup>24</sup> Pintarić 2019, 18.

<sup>25</sup> Pintarić 2019, 19.

<sup>26</sup> Živković 2015, 9.

<sup>27</sup> Katavić 2021, 7.

treneru je da tomu stane na kraj te uspostavi red i mir. Ne smije se iskazivati favoriziranje pojedinaca jer to dovodi do navedenih sukoba.

Uz sve navedeno, valja istaknuti i *pozitivne strane* ekipnih sportova. Uz prijateljstvo i timski duh koji formiraju i predvode ekipu, postoje beskrajne prednosti igranja timskih sportova, posebice tijekom djetinjstva i adolescencije. Ekipni sportovi potiču suradnju (bez isticanja talenata pojedinaca) te ako mladi sportaši žele ostvariti željeni uspjeh i napredovati, moraju raditi zajedno i oslanjati se jedni na druge. Ekipna igra promiče dobar sportski duh te pomaže stavljanju pobjede u igračevu perspektivu. Također, uz ekipu je lakše prijeći preko gubitka radi toplog okruženja i podrške, dok oni koji ne treniraju nikakav sport imaju tendenciju teže podnositi poraz. U trenutcima poraza, suigrači se drže bliže i daju potporu onima koji smatraju da su mogli imati bolji performans, čime se olakša grižnja savjesti. Isto tako, ako nakon poraza uslijedi pobjeda, uspjeh se slavi među svima i pobjeda se čini značajnijom.

Vremenom se istaknute sposobnosti prestaju gledati kao nešto na što ostali trebaju biti ljubomorni, već kao nešto što pomaže pri ostvarenju zajedničkog uspjeha. Uz to, sportaši u ekipnim sportovima motiviraju jedni druge u svakodnevnom usavršavanju vlastitih sposobnosti, bilo kroz zahtjevne treninge, pravilnu prehranu, rano ustajanje i slično.

Značajan utjecaj imaju i putovanja na međunarodna, nacionalna te svjetska natjecanja koja znaju trajati dulji vremenski period. Kroz to se razdoblje suigrači/ce više emocionalno povežu i uče mnogo više jedni o drugima. Potrebno je sve više poštivati određene sportske vrijednosti poput poštovanje prema sebi i drugima, solidarnost te „fair play“ igru<sup>28</sup>. Timski put može biti najbolji način za njih da nauče nove vještine, upoznaju stručne trenere, napreduju u svom sportu i pritom se zabave. Djecu treba izazivati kako bi mogla napredovati. Pri putovanju, na natjecanjima, igrači stječu veliko iskustvo u timskoj igri i sportskom ponašanju.<sup>29</sup>

Timski sportovi su, dakle, odlični za stvaranje novih prijateljstava koja kasnije preuzimaju i ulogu „druge“ obitelji. Osoba se unutar sportske ekipe može razvijati i imati podršku koja mu možda nije osigurana u svim aspektima života. Također, zajedničkim prolaskom kroz pobjede i poraze, stvara se osjećaj zajedništva i pripadanja.

Međutim, postoje i *negativne strane* ekipnih sportova, poput ljubomore. Ukoliko se ne ostvari željena složnost među svim suigračima, postoji mogućnost kako će nečiji talent i određene sposobnosti izazvati zavist u drugima. Pojavljuje se i kod proglašenja igrača utakmice

---

<sup>28</sup> Tot 2017, 38.

<sup>29</sup> Holecko 2022

(MVP = most valuable player) kojim se na kraju najboljem igraču dodjeljuje priznanje u obliku nagrade (medalja, manji pehar,...). Time se može stvoriti neprijateljsko okruženje te pojedinac može poprimiti osjećaj neprihvaćenosti.

Postoji i problem vođe koji se zna pojaviti u timskim sportovima. Pojedinac koji se na neki način drugima čini dominantnijim od ostalih poprima oblik predstavnika. Iako nije loše imati ekipnog vođu, u mnogim situacijama se ta pozicija može zloupotrijebiti. Stoga, bitno je procijeniti njegove namjere i odnos prema drugim suigračima.

## INDIVIDUALNI SPORTOVI

Individualni sportovi su oni koji su fokusirani na pojedinca te dopuštaju vrlo personalizirane treninge i detaljniju pažnju trenera. Programi individualnih sportova fokusirani su više na radu na slabostima sportaša, za razliku od grupnih sportova. Ako se na vrijeme krene raditi na elementima koji su slabije razvijeni, može se spriječiti mogućnost potencijalne ozljede. Kao što je već navedeno, roditelji u ranoj dobi procjenjuju koja vrsta sporta bi odgovarala djetetu te mu daju slobodu odabira sporta kojim će se baviti. U individualnim sportovima gradi se odnos povjerenja u sebe samoga, dok se u ekipnim razvija sposobnost suradnje s drugima kako bi se ostvario zajednički cilj<sup>30</sup>.

Sportaši koji se bave individualnim sportovima se uglavnom oslanjaju sami na sebe i nemaju osjećaj zajedništva kao oni u ekipnim sportovima. Svakim danom nastoje biti bolja verzija sebe te su sami sebi najveća konkurencija. Uz to, razvija se individualna odgovornost. Dakle, odgovorni su za vlastite izvedbe, ishode, uloge, zadatke i izazove pri treniranju i natjecanjima.

Mlade osobe se najviše ugledaju na starije sportaše koji se bave istim sportom, tako da je uvelike bitna i prezentacija sporta i onih koji ga treniraju. Ukoliko se pojedinac ponaša drsko i netolerantno prema ostalim, slabijim natjecateljima i onima koji se na njega ugledaju, stavlja se kriva slika sportskog duha u javnost. Također, kod uspješnih individualnih sportaša bitan je i ugled izvan sporta jer predstavlja i one koji s njim/njom rade te cjelokupnu sportsku zajednicu.

---

<sup>30</sup> Tomažin 2015, 15.

Treba pripaziti i na utjecaj koji ima na publiku, a osobito na mlade. Stoga, bitno je predstavljati sport kao rezultat uloženog truda i vremena te imati razinu poštovanja prema protivnicima.

Prisutne su i *pozitivne strane* individualnih sportova. Iako se radi o sportskom napretku pojedinca, vidljiv je njegov cjelokupni napredak (fizički i mentalni) kroz sport. Umjesto da se pojedinac oslanja na svog suigrača da popuni praznine u područjima u kojima je on slabiji, kroz individualni sport, ima priliku poboljšati vlastite vještine. Posebice je istaknuto to da individualni sportovi usađuju više samopouzdanja, discipline, volje i strasti kod sportaša.

Hoće li osoba određeno natjecanje završiti s pobjedom ili porazom u potpunosti ovisi o njemu samom. Najbitnija stavka u uspjehu u individualnim sportovima jest osobna motivacija. Svaki ishod je potencijal za obaranje vlastitog rekorda i napredak.

Sportaši individualnih sportova imaju značajno veću razinu orijentacije na rezultat i izvedbu, dok sportaši ekipnih sportova osjećaju više pritiska pri provođenju sportskih aktivnosti<sup>31</sup>. Djeca koja prakticiraju redovite tjelesne aktivnosti emocionalno su stabilnija, otvorenija, samouvjerenija, otpornija na stres uz uvjet da dijete voli ono što radi, lakše će podnijeti napore, poraz ili doživljenu „nepravdu“, utječe na jačanje samopouzdanja, učenju upornosti i olakšava proces stjecanja novih spoznaja i vještina<sup>32</sup>.

Uz to, razvijaju se i vlastite vrste treninga, one fokusirane na pojedinca i ono na čemu treba više raditi. Umjesto grupiranja sportaša po dobi, individualni sportovi fokusiraju se na znanje i iskustvo pojedinca. Učenje novih vještina uvijek je zahtjevno, ali uz trud i pravilnu motivaciju, s vremenom postanu dio svakodnevne rutine.

Kako u ekipnim, tako i u individualnim sportovima postoje i *negativne strane*. Iako individualni sportovi pripreme osobu na nošenje sa situacijama izvan sporta, nedostaju društveni aspekti koji su prisutni sportašima u ekipnim sportovima. Dakle, potrebna je socijalizacija– „dinamičan, nikada dovršen proces tijekom kojega pojedinac gradi osobnost učeći i aktivno usvajajući kulturu sredine kojoj pripada“<sup>33</sup>. Prema tome bi se dalo zaključiti da su oni koji se bave određenim individualnim sportom usamljeni i povučeni.

---

<sup>31</sup> PROTIĆ i MARŠIĆ 2014, 85.

<sup>32</sup> Tomažin 2015, 20.

<sup>33</sup> Žugić 2000, 92.

Također, kao što je već spomenuto, u trenucima pobjede ili poraza nemaju timsku podršku te se teže i nezdravije nose s gubitkom. Ukoliko se zareda nekoliko poraza u nizu, može doći do preispitivanja vlastite vrijednosti pojedinca.

Dakle, ljudi općenito smatraju timske sportove ugodnijima za razvoj osobe, ali ne trebaju se zanemariti sposobnosti koje pojedinac stekne treniranjem individualnog sporta. U svakom slučaju, bitno je procijeniti koji sport najbolje odgovara osobi te gdje se osjeća najugodnije.

## UTJECAJ BAVLJENJA SPORTOM NA MENTALNO STANJE MLADIH

Osim što tjelesna aktivnost ima pozitivan utjecaj na fizički razvoj, ima značajnu ulogu i u poboljšanju mentalnog zdravlja. Tjelesna je aktivnost danas sve više zastupljena kao svakodnevna rutina, od petnaestominutnih vježbi do profesionalnih treninga. Potrebna je radi pravilne funkcije organizma. Ukoliko osoba percipira tjelovježbu kao nešto pozitivno i dobro, radije će ju izvoditi i bolje će se osjećati<sup>34</sup>. Tjelesno se vježbanje uglavnom provodi s ciljem razvoja maksimalnih motoričkih sposobnosti, razvoja specifičnih motoričkih sposobnosti i na stjecanje adekvatnih znanja za rješavanje svakodnevnih radnih zadataka, a posebno onih koji se najčešće praktično primjenjuju u životu i u radu<sup>35</sup>. Treniranjem se ostvaruje zadovoljstvo u fizičkim i mentalnim aspektima, što pozitivno rezultira i povećanjem kvalitete života pojedinca.

Potrebno je pronaći vrstu tjelovježbe koja odgovara pojedincu te smanjuje napetost i prisutan stres. Nije preporučljivo izvođenje vježbi koje nisu u skladu s kondicijom, zdravljem i godinama osobe jer bi moglo doći do zdravstvenih komplikacija. Dakle, ne treba se trenirati radi ega, već radi osobnog napretka.

Mladi koji se bave sportom su manje izloženi mentalnim bolestima za razliku od svojih vršnjaka koji ne treniraju nikakvu vrstu sporta. Iako se onima koji nisu aktivni sport čini kao gubitak vremena, zapravo je samo ključna organizacija. Bitno je što bolje organizirati slobodno vrijeme i kvalitetno ga iskoristi. Adolescenti koji se ne zanimaju u toj mjeri za tjelesne

---

<sup>34</sup> Viduka 2016, 1.

<sup>35</sup> Živković 2015, 5.



aktivnosti dane provode na gledanje televizije i druženje s prijateljima, te boravak u kafićima i disco klubovima<sup>36</sup>. Za razliku od njih, sportaši organiziraju svaki dan kako bi obavili sve što je potrebno kako bi ostvarili vrijeme za trening. U praksi je dokazano da su djeca koja imaju previše neiskorištenog slobodnog vremena češće povučena, društveno manje prilagođena, imaju niže samopoštovanje te su čak sklonija depresiji i tjeskobi<sup>37</sup>.

Iako postoje različiti ciljevi između onih koji se rekreativno bave nekom vrstom sporta (npr. radi oblikovanja tijela) i onih koji se njime svakodnevno bave odmalena (profesionalna karijera, uspjeh, zarada,...), nakon odrađenog treninga se osjeća jednaka razina zadovoljstva.

Veliki utjecaj na mentalne bolesti mladih danas ima i razvoj tehnologije. Djeca i adolescenti postaju sve više ovisni o virtualnom svijetu i velik dio slobodnog vremena upravo iz toga razloga provode u pasivnim aktivnostima koje ne iziskuju tjelesni napor<sup>38</sup>. Stoga, već se u djetinjstvu treba učiti djecu na tjelovježbe i zdrave navike (npr. vožnja bicikla, rolanje, odlazak u prirodu, plivanje,...).

Također, uz učenje vođenja zdravog životnog stila odmalena te treniranje, mladi će kasnije biti ustrajni, produktivni, poštivat će autoritet i neće pokleknuti nezdravim iskušenjima kojima pokleknju njihovi sportski neaktivni vršnjaci. Na taj se način direktno utječe na poboljšanje funkcioniranja krvožilnog i dišnog sustava, smanjenje postotka masti u tijelu i uopće smanjenje rizika obolijevanja od bolesti prouzročenih nezdravim načinom života - nikotin, alkohol, različite droge i slično<sup>39</sup>.

Bolesti koje se mogu izbjeći bavljenjem sportom su: anksioznost, depresija, psihološka nestabilnost, anoreksija, bulimija, psihosocijalni stres, tjeskoba, poremećaji raspoloženja i tako dalje<sup>40</sup>. Također, niže su stope suicidalnog ponašanja. Djeca koja imaju duševni poremećaj ili neke psihičke smetnje mogu imati poteškoća u usvajanju normi ponašanja, a tijekom treninga stječu vještine koje im pomažu u kontroli emocija, slijedenju uputa, učenju poželjnih oblika ponašanja imitacijom trenera i druge djece, povećavaju osjećaj zadovoljstva zbog interakcije s drugim osobama<sup>41</sup>.

---

<sup>36</sup> Živković 2015, 13.

<sup>37</sup> Tomažin 2015, 12.

<sup>38</sup> Živković 2015, 14.

<sup>39</sup> Živković 2015, 2.

<sup>40</sup> Živković 2015, 6.

<sup>41</sup> Pintarić 2019, 17.

Sport uvelike pomaže i mladima s poteškoćama u razvoju. Osim što im raste samopouzdanje, kroz sport se osjećaju opuštenije te se lakše socijaliziraju s ostalima. Naime, osobe s poteškoćama u razvoju nije jednostavno uključiti u sportske aktivnosti jer to zahtijeva mnogo stručne pripreme i otpora od same osobe koju nastojimo uključiti, ali ta radnja bi se trebala odrađivati još od dječje dobi kako bi aktivnost postala navika i uspjela na vrijeme započeti svoje pozitivne učinke na sam rast i razvoj osobe<sup>42</sup>. Sport im omogućuje drugačiji oblik izražavanja te ih, kao i sve, motivira na daljnje treniranje i trud. Ukoliko se osoba nastavi njime profesionalno baviti, postoji mogućnost i predstavljanja talenta na raznim natjecanjima, a najpoznatije su Paraolimpijske igre.

## ZAKLJUČAK

Sport, kao aktivnost koja zahtijeva fizički napor, daje svima mogućnost za rad na sebi. Posebice se ističe kod djece i mladih jer ih oblikuje u vrijeme kada iz igre pređu u ozbiljnije treninge. Adolescentima pomaže u razdoblju kada nastoje razumjeti sebe, okolinu te oblikovati vlastiti identitet.

Pružna mladima osjećaj sigurnosti što rezultira visokim samopouzdanjem te lakšim uklapanjem u zajednicu. Visoka stopa samopouzdanja kod sportaša omogućuje postizanje boljih rezultata čime se samo njegova razina povećava. Bitna je i samoučinkovitost kojom sportaši vjeruju u sebe, imaju veću motivaciju te se nadaju uspjehu.

Ekipni i individualni sportovi prezentiraju razlike između načina rada, treniranja, okoline, nošenja s osjećajima za vrijeme poraza ili pobjede te sveukupan način razvijanja pojedinca u različitim okolinama. Naravno, obje vrste imaju prednosti i mane, ali ne može se poreći količina discipline, entuzijazma i euforije kod mladih sportaša. Uz to, stvaraju se odnosi i uspomene s roditeljima, suigračima i trenerima koje se ne zaboravljaju. Za vremenom provedenog u sportu nikad neće žaliti.

Nadalje, mladima pruža mogućnost izražavanja talenta koji je nastao kao proizvod dugogodišnjeg, teškog truda i rada. Osim što pomaže djeci i adolescentima da se izražavaju, uvelike im pomaže i u socijalizaciji u vrtiću, školi, zajednici, kasnije poslu i okolini. Kroz njega

---

<sup>42</sup> Bašić 2021, 1.

se spremaju za prepreke i situacije na koje će nailaziti i u drugim područjima. Kvalitete poput discipline, kontrole emocija, zdravog razuma i poštivanja autoriteta koji su naučili putem sporta, pomoći će im pri interakciji u društvu i u budućnosti.

Dakle, sport uvelike utječe na fizičko i mentalno oblikovanje mladih kao osobe. Iako prolaze kroz poraze, osobne sumnje u vlastiti trud, frustriranost te ostale nelagodne osjećaje, sport im omogućuje podršku koja im objašnjava kako se time nositi. On je čovjeku urođena aktivnost.

## LITERATURA

TOMIĆ, Ivan i dr., *Strateško upravljanje sportskom komunikacijom*, Synopsis, Sarajevo, 2019.

ŽUGIĆ, Zoran, *Sociologija sporta*, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 2000.

RUDAN, Vlasta, „Normalni adolescentni razvoj“, *Medix*, 52 (2004.), 36.

PROTIĆ, Ivana, MARŠIĆ, Tomo, „Motivacijske razlike između sportaša i sportašica ekipnih i individualnih sportova“, *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, Međimursko veleučilište u Čakovcu, Čakovec, 2010, 85-91.

BAŠIĆ, Ivan, “UKLJUČIVANJE DJECE S POTEŠKOĆAMA U SPORTSKE AKTIVNOSTI“ (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:165625>, zadnji pristup 2.9..2022.)

EDISON, Bianca, CHRISTINO, Melissa, RIZZONE, Katherine, “Athletic Identity in Youth Athletes: A Systematic Review of the Literature“ ([https://www.researchgate.net/publication/353125881\\_Athletic\\_Identity\\_in\\_Youth\\_Athletes\\_A\\_Systematic\\_Review\\_of\\_the\\_Literature](https://www.researchgate.net/publication/353125881_Athletic_Identity_in_Youth_Athletes_A_Systematic_Review_of_the_Literature), zadnji pristup 11.8.2022.)

HOLECKO, Catherine (2022.), “The Pros and Cons of Youth Travel Teams“ (<https://www.verywellfamily.com/should-your-kid-play-for-a-travel-team-4129131#citation-1>, zadnji pristup 2.9.2022.)

Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. (<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=26909>, zadnji pristup 11.8.2022.)

KATAVIĆ, Klara, “Povezanost grupne kohezije sportskog tima s percepcijom trenerovog ponašanja i psihosocijalnom dobrobiti sportaša“ (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:271259>, zadnji pristup 25.8.2022.)

KOLARIĆ, Dora, “RODITELJSKA POTRPORA I VRIJEDNOSTI MLADIH SPORTAŠA“ (<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:490450>, zadnji pristup 22.8.2022.)

PINTARIĆ, Lorena, “UKLJUČENOST DJECE S INVALIDITETOM U SPORTSKE AKTIVNOSTI“ (<https://zir.nsk.hr/islandora/object/mev%3A1062>, zadnji pristup 31.8.2022)

TOMAŽIN, Olga, “Utjecaj sporta na rast i razvoj djece predškolskog uzrasta“  
(<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:619964>, zadnji pristup 31.8.2022.)

Tportal.hr (2010.), “Samopouzdanje – glavni sastojak sretnog života“  
(<https://www.tportal.hr/lifestyle/clanak/samopouzdanje-glavni-sastojak-sretnog-zivota-20091208>, zadnji pristup 12.8.2022.)

TUŠAK, Matej, FAGANEL, Manca, BEDNARIK, Jakob, “Is athletic identity an important motivator?“  
([https://www.researchgate.net/publication/292828849\\_Is\\_athletic\\_identity\\_an\\_important\\_motivator](https://www.researchgate.net/publication/292828849_Is_athletic_identity_an_important_motivator), zadnji pristup 11.8.2022.)

ŽIVKOVIĆ, Darija, “Utjecaj tjelesne aktivnosti na kvalitetu života djece i adolescenata“  
(<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:408357>, zadnji pristup 2.9.2022.)

