

OGLAS

POSTAJE LI SPORT ZA MLADE LUKSUZ?

Prevenција u tenisicama: Kada sport štedi sustav

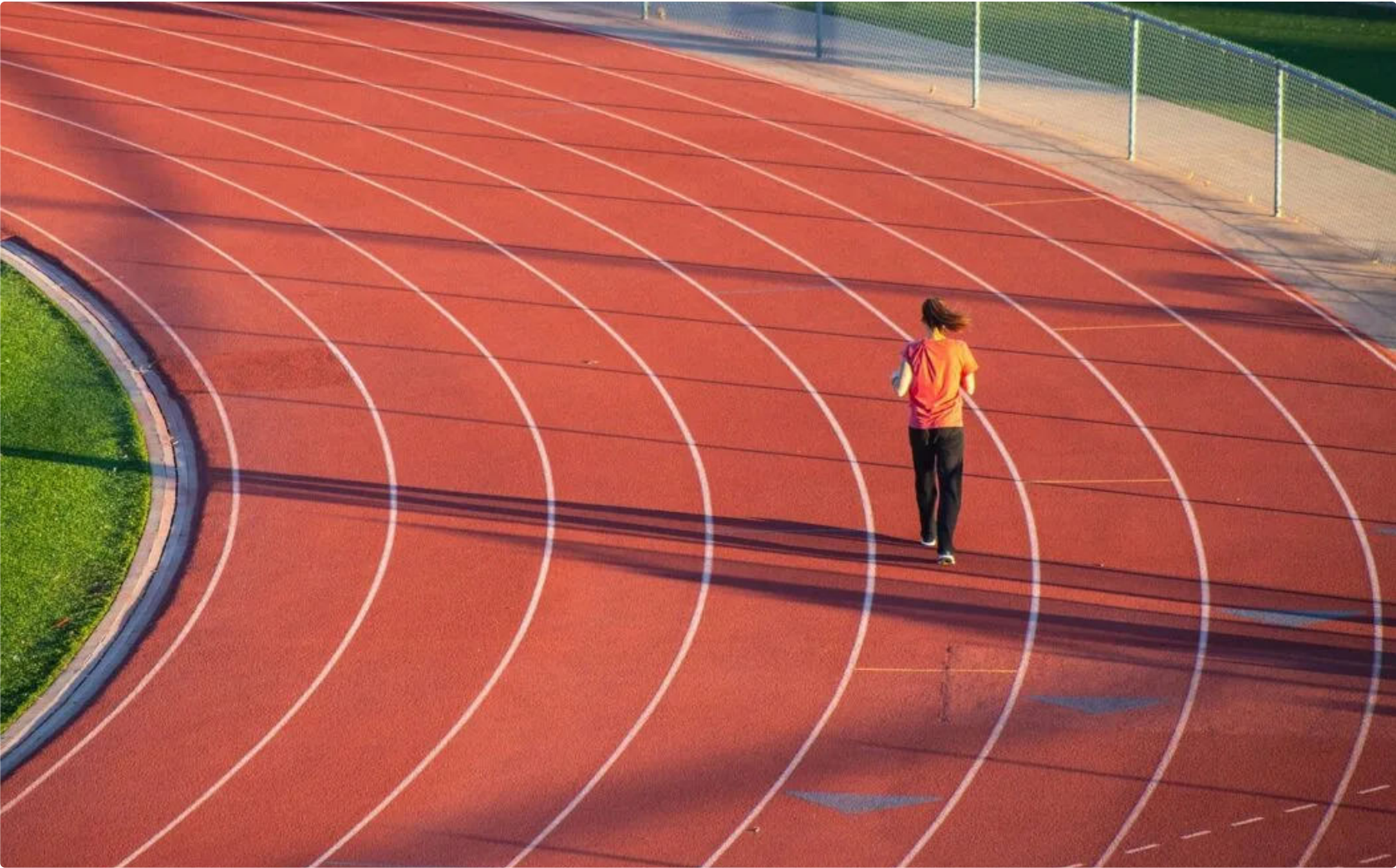
AUTOR: Filip Kušter

19.09.2025.

9:30

FOTO: Ilustracija/Pixabay

URED



Ako sport čuva djecu, možemo li si priuštiti da je nedostupan ili da ga nema? Novi nastavak serijala 'Postaje li sport za mlade luksuz?'.

U prvom tekstu serijala **'Postaje li sport za mlade luksuz?'** naglasili smo koliko sport oblikuje kognitivni, društveni i emocionalni razvoj, ali da hrvatski kontekst pokazuje alarmantne trendove. Postavljanjem glavnog pitanja – može li se Hrvatska pretvoriti u zemlju sporta samo za imućne – želimo istaknuti da dio obitelji, uz izdvajanja ministarstva i gradova, ne može pratiti cijenu članarina, opremu i putne troškove.



SERIJAL O MLADIMA U SPORTU

POSTAJE LI SPORT ZA MLADE LUKSUZ? Hrvatska (ni)je sportska zemlja

Usporedba sa Slovenijom i Danskom pokazala nam je da veća tjelesna aktivnost u školu (više sati tjedno i izborni sport) koreliraju s boljom spremnošću djece, dok Hrvatska istovremeno ostaje na dva sata tjelesnog, bez sustavne nadogradnje koja bi poduprla motivaciju i dostupnost. Najjači učinci kod mladih koje se bave sportom vide se uz redovitu i organiziranu aktivnost tijekom više godina adolescencije.

TEKST SE NASTAVLJA NAKON OGLASA

OGLAS

Najčitanije



VŽ KALENDAR

Godine 1993. započeli radovi na poslovnoj zgradi nekadašnje Varaždinske banke



SVI SVETI

FOTOGALERIJA Varaždinci u večernjim satima odali počast preminulima



HEP

Bez struje u ponedjeljak nekoliko ulica u Varaždinskoj županiji



EKO VOLONTERI

Kavica i čista Dravica: Tri i pol godine prijateljstva s prirodom



ŽEC FEST

FOTOGALERIJA ŽEC Fest još jednom ujedinio alternativnu scenu Varaždina



ZDRAVSTVO

Kolarek Karakaš uputila otvoreno pismo županu Stričaku

Upravo se čita



EKO VOLONTERI

Kavica i čista Dravica: Tri i pol godine prijateljstva s prirodom



KONCERT

FOTOGALERIJA Bezvremenski hitovi i kolektivna radost: Plavi orkestar oduševio Varaždin



HEP

Bez struje u ponedjeljak nekoliko ulica u Varaždinskoj županiji

7. studenoga, 08:00 - 11. siječnja, 17:00



Mjesto: Dvor Trakošćan

DVORAC SVJETLA

Svjetlosna čarolija u Trakošćanu: povijest dvorca u bajkovitom izdanju



Osvoji VW Taigo! Rebuy Stars Varaždin donosi najuzbudljiviju nagradnu igru!

Sponsored by Midas

Pogledajmo što Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) kaže o tome. Za početak naglašavaju da je redovita tjelesna aktivnost povezana s boljom kardiorespiratornom kondicijom, zdravijim metabolizmom, jačim kostima i manjim udjelom masnog tkiva.

Nije luksuz, nego lijek

Njihove službene smjernice preporučuju najmanje 60 minuta umjerene do žustre aktivne igre dnevno, s uključenim aerobnim, mišićnim i aktivnostima koje jačaju kosti barem tri dana tjedna. Ujedno se time u mladosti smanjuje rizik od kardiovaskularnih bolesti, pretilosti i dijabetes tip 2.

Nevjerojatan je utjecaj sporta i fizičkih aktivnosti na mentalno zdravlje djece. Sustavni pregled studija iz 2025. pokazuje da sudjelovanje u sportu smanjuje simptome anksioznosti i depresije te poboljšava subjektivnu dobrobit u odnosu na nesudjelovanje. Ovi učinci ne zadržavaju se samo u mlađoj dobi, već se prelijevaju na odraslu: osobe koje su dosljedno bile u organiziranom sportu tijekom odrastanja kasnije prijavljuju niže depresivne i anksiozne simptome. WHO i CDC dodatno navode koristi za mozak i kogniciju te smanjenje depresivnih simptoma kod školske djece kao posljedicu redovne aktivnosti.

Ako se osvrnemo na aspekt socijalnih vještina i odnosa, tu je niz benefita. Naravno, tu je i razlika između timskog bavljenja sportom te onog individualnog. Sudjelovanje u timskim sportovima potiče suradnju, učenje dogovora i prihvaćanje povratne informacije, što se prenosi i izvan sportskog okruženja. Pozitivan, podržavajući trenerski stil (kompetencija, autonomija, povezanost) jača intrinzičnu motivaciju i zadržavanje mladih u sportu, čime se multipliciraju socijalne i psihološke koristi.

Zdravlje koje se trenira

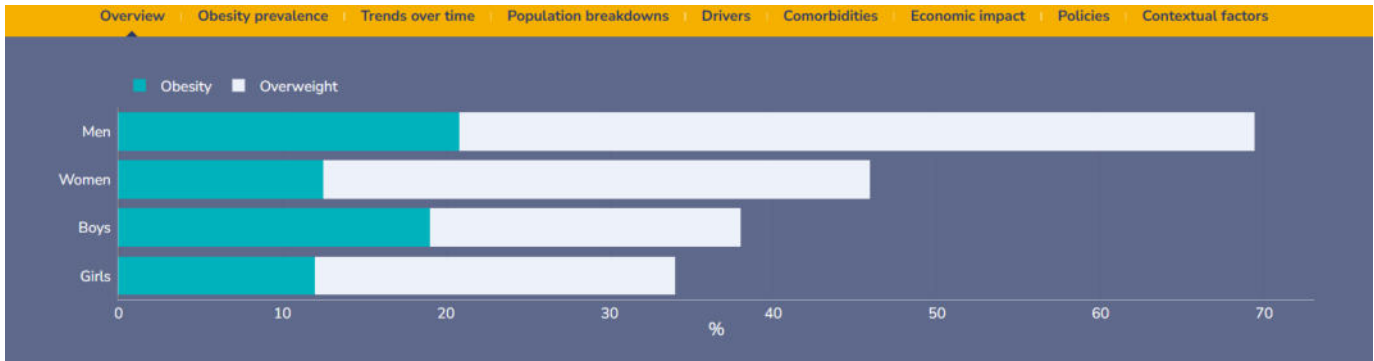
Što se tiče individualnog bavljenja sportom, tu se uočava značajan broj prednosti. Od jačanja fokusa, samodiscipline i postavljanja ciljeva pa sve do razvijanja sposobnosti samopraćenja (dnevnik treninga, metrike napretka) pa sve do donošenja odluka u realnom vremenu. Tu je i učenje odgovornosti i samostalno rješavanje problema jer nema oslanjanja na ekipu koja će ‘preuzeti teret’. Što se tiče tjelesnih koristi i mentalnog zdravlja, nema prevelikih razlika nego što je to u ekipnom sportu.

U prošlom tekstu spomenuli smo premali broj sati tjelesnog odgoja u školi u Hrvatskoj, a WHO navodi da redovita tjelesna aktivnost poboljšava kognitivne funkcije poput pažnje, pamćenja i školskog postignuća, uz manje izostanaka i bolju usmjerenost na zadatke. Prema tome, daleko da su satovi tjelesnog bezvezno trošenje vremena, kako mnogi učenici i roditelji smatraju. Pokazalo se da je dugotrajno sudjelovanje u sportu povezano s višim rezultatima na standardiziranim testovima i većom vjerojatnošću završetka škole.

Što propuštamo kada djeca ne treniraju?

Logično je sada zaključiti da kada dođe do zanemarivanja bavljenja sportom ili barem nekom manjom fizičkom aktivnošću, povećava se rizik o brojnih bolesti, pretilosti, pogoršava se mentalno zdravlje. Hrvatski podaci upozoravaju upravo na nedovoljnu aktivnost, visoko sjedilačko vrijeme i zabrinjavajuće trendove u nutritivnim navikama i tjelesnoj masi.

Europski nadzor COSI (Childhood Obesity Surveillance Initiative) pokazuje da su prekomjerna tjelesna masa i pretilost ozbiljan izazov u regiji, a Hrvatska



COSI

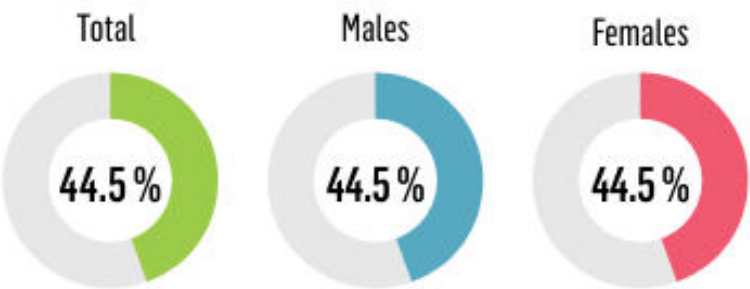
Najnoviji CroCOSI i Global Obesity Observatory izvještaji za Hrvatsku ukazuju na dvoznamenkaste udjele djece s pretilošću u dobi oko 8 godina, uz dodatno velik udio s prekomjernom tjelesnom masom. Uz to, bilježi se česta konzumacija zaslađenih napitaka i nedovoljna dnevna konzumacija voća i povrća među osnovnoškolcima, što zajedno s manjkom kretanja pogoršava rizik od debljine.

Sinteza hrvatskih podataka (Global Matrix) bilježi pad sudjelovanja djece i mladih u aktivnosti kroz posljednje desetljeće, s posebno izraženom nedovoljnom aktivnošću kod djevojaka i prekomjernim vremenom pred ekranima kod dječaka.

Detaljna kartica za Hrvatsku potvrđuje da tek manji udio adolescenata postiže preporučenih 60 minuta aktivnosti dnevno, uz jasnu potrebu za sektorskim mjerama i jačim roditeljskim i vršnjačkim poticajem. WHO-ova factsheet Hrvatska (2024) dodatno prikazuje nisku razinu svakodnevne tjelesne aktivnosti prema školskim dobnim skupinama i ambiciju nacionalnog plana da širi infrastrukturu za kretanje.

Physical activity indicators

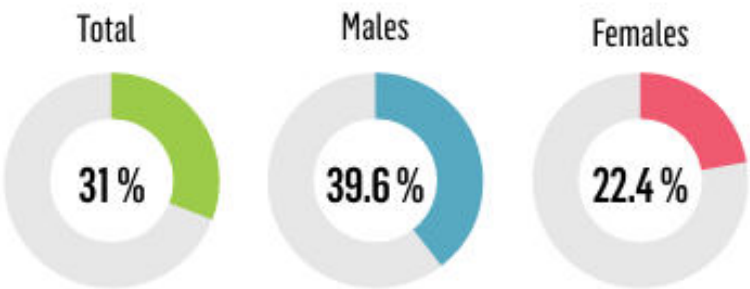
8 years



COSI, 2022; <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2024/03/Publikacija-Eurpska-inicijativa-pracenja-debljije-u-djece-Hrvatska-2021.2022.-CroCOSI.pdf>

Active transport to and from school

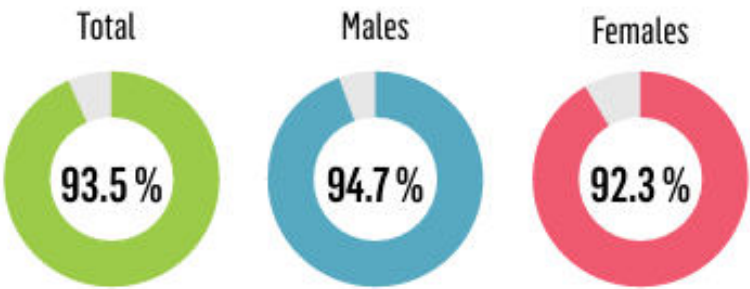
8 years



COSI, 2022; <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2024/03/Publikacija-Eurpska-inicijativa-pracenja-debljije-u-djece-Hrvatska-2021.2022.-CroCOSI.pdf>

≥ 4 h/week of physical activity in sport and dancing clubs

8 years



COSI, 2022; <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2024/03/Publikacija-Eurpska-inicijativa-pracenja-debljije-u-djece-Hrvatska-2021.2022.-CroCOSI.pdf>

≥ 1 h/day of active play

WHO

Škola kretanja

Zanemarivanje sporta povezano je s višim razinama povučenosti i depresivnih simptoma u djece te većim psihološkim teretom u kasnijem životu, dok sudjelovanje u sportu štiti od anksiozno-depresivnih ishoda. Dugoročne kohortne analize pokazuju da kontinuirano bavljenje organiziranim sportom tijekom školskih godina pridonosi nižim razinama stresa i psihološke nelagode u adolescenciji i odrasloj dobi, nasuprot ispadanju iz sporta. Ako se pitate zašto je neko dijete nezadovoljno i nesretno, možda je potrebno krenuti upravo od ove točke.

Jer manje sudjelovanja u sportu znači manje prilika za upoznavanje, učenje timskog rada i razvoj socijalne kompetencije, što dovodi do problema u adolescenciji. Djeca se socijalno distanciraju, a pristupačni sportski programi mogu djelovati kao zaštitni faktor u rizičnim okruženjima.

Snazna eksplozija uzdrmla zagrebački kvart: Policija objavila detalje net.hr

GRAD VARAŽDIN

Varaždin će biti
domaćin vrhunskih
sportskih događanja

Oglas