

OGLAS

POSTAJE LI SPORT ZA MLADE LUKSUZ?

‘Adolescenti napuštaju sport kad prestane biti zabavan i kad se uspjeh mjeri samo pobjedom’

AUTOR: Filip Kušter 28.10.2025. 9:00 FOTO: Ilustracija UREDI



Ilustracija/Pixabay

Sport postaje luksuz kad sustav zakaže u osjećaju pripadnosti i pristupu.

U petom nastavku serijala ‘Postaje li sport za mlade luksuz?’ na raspolaganju za temu imali smo sportskog psihologa **Mateja Fiškuša** i jednog nogometnog trenera (podaci poznati redakciji) koji je prešao mnoge dobne kategorije te je vrlo dobro upoznat kako teče rad s djecom posljednjih nekoliko godina.



POSTAJE LI SPORT ZA MLADE LUKSUZ?
Tjelesni odgoj na margini: „Nekad su slobodne aktivnosti bile pravo, danas su luksuz“

Krećemo odmah na stvar jer smo već u proteklim nastavcima vidjeli financijske aspekte bavljenja sportom za djecu i mlade, iskustva roditelja, što država i neke jedinice lokalne samouprave rade na tom području, a dobili smo i ispovijest profesorice tjelesnog i zdravstvenog odgoja koja je, kao i mnogi njezini kolege, razočarana u kojem smjeru bavljenje fizičkim aktivnostima ide u Hrvatskoj.

TEKST SE NASTAVLJA NAKON OGLASA

OGLAS

Najčitnije



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



SVI SVETI
FOTOGALERIJA Varaždinci u večernjim satima odali počast preminulima



ŽEC FEST
FOTOGALERIJA ŽEC Fest još jednom ujedinio alternativnu scenu Varaždina



7. studenoga, 08:00 - 11. siječnja, 17:00
Mjesto: Dvor Trakošćan
DVORAC SVJETLA
Svjetlosna čarolija u Trakošćanu: povijest dvorca u bajkovitom izdanju



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



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

Sponsored by Midas

Sportskog psihologa, Mateja Fiškuša, pitali smo kako iz svoje stručne perspektive objašnjava *klizanje* sporta mladih prema statusu luksuza te zbog čega je do toga došlo? Je li u pitanju rast troškova (putovanja, oprema, članarine) ili nešto drugo.

– Sport mladih postaje „luksuz“ ne zato što su samo troškovi porasli, nego zato što sustav koji je trebao omogućiti jednaku dostupnost – školski sport, lokalna infrastruktura i javne politike – nije zadržao svoju društvenu ulogu. Ekonomski pritisak je vidljiv simptom, ali korijen problema je nedostatak strateškog planiranja i ulaganja u sport kao društvenu vrijednost, a ne tržišni proizvod – ističe Fiškuš.

Osjetljivo razdoblje

Potvrdila je to i profesorica tjelesnog odgoja, a pokazala su i istraživanja – u prijelazu iz osnovne u srednju školu bilježi se najsnažniji pad bavljenja sportom. Zašto?

– Prijelaz iz osnovne škole u srednju školu iz psihološkog ugla gledanja najosjetljivije je razdoblje za zadržavanje mladih u sportu. Istraživanja i praksa sportskih psihologa pokazuju da se pad uključenosti ne događa zbog jednog razloga, nego zbog spoja promjene (a nerijetko i krize) identiteta, socijalnih pritisaka i drugih, kontekstualnih prepreka (veća školska opterećenja, promjena društva, gubitak smisla). Zato su i najučinkovitiji zahvati oni koji istovremeno djeluju na motivaciju, socijalnu povezanost i organizacijsku fleksibilnost – naglašava psiholog te nastavlja:

– Prvi način kako adolescente zadržati u sportu je razvijanje osjećaja pripadnosti i autonomije. Dokazano je da adolescenti ostaju u sportu kad osjećaju da imaju glas, utjecaj i autentično mjesto u timu. Drugi bitan element je fleksibilnija organizacija i suradnja škola–klubova jer adolescenti često odustaju zbog neusklađenosti (školskog) rasporeda i preopterećenja obavezama. I naposljetku treći važan element u ovoj priči je redefiniranje sportskog uspjeha i stvaranje „zajednice mladih sportaša“. Adolescenti napuštaju sport kad prestane biti zabavan i kad se uspjeh mjeri samo pobjedom. Drugim riječima, klubovi koji stvaraju kulturni okvir gdje je razvoj sportaša i životnih vještina važniji od rezultata imaju znatno veću stopu zadržavanja sportaša u trenažnom procesu – objašnjava Matej Fiškuš.



Ilustracija/Pixabay

aktivnost (npr. 1 sat prije ili nakon nastave) kako bi djeca i mladi mogli ostati aktivni bez dodatnog odlaska u klub. Nadalje, moguće je organizirati (cjelogodišnje) školske lige u suradnji s lokalnim savezima (npr. futsal, atletika, odbojka) unutar županija. U konačnici, učenicima je potrebno u svakoj školi omogućiti dodatne blok-sate tjedno (1–2 sata) koji se mogu odabrati kao izborni predmet ili izvannastavna aktivnost. Program mogu voditi treneri lokalnih klubova u suradnji s nastavnicima TZK-a – napominje Fiškuš.

Uloga trenera

Koje psihološke dobrobiti organiziranog sporta kod djece i adolescenata smatrate najbrže vidljivima u praksi, a koje su podcijenjene u javnim politikama?

– Prva dobrobit ogleda se u povećanom samopouzdanju i osjećaju kompetentnosti. Djeca i adolescenti vrlo brzo osjete napredak – nauče novu vještinu, poboljšaju rezultat, dobiju priznanje od trenera ili vršnjaka. Nadalje, tjelesna aktivnost ima izravan ponašajni i neurobiološki učinak na regulaciju emocija. Nakon treninga djeca su često smirenija, fokusiranija i otpornija na frustracije. U konačnici, sport daje strukturirano okruženje u kojem se uči suradnja, komunikacija i empatija. Vrlo brzo se to vidi u ponašanju djece i adolescenata u obliku lakšeg stvaranja odnosa povjerenja, boljeg uključivanja u grupni rad, osjećaj “mi” umjesto “ja”. Poglavitito to vrijedi za povučeniju djecu ili s poteškoćama u komunikaciji (npr. selektivni mutizam, socijalna anksioznost) gdje upravo sport može biti ključan kontekst za postupno otvaranje – govori sportski psiholog.

U proteklim nastavcima vidjeli smo da **sustavni pregledi pokazuju smanjenje anksioznosti i depresije** uz redovito sudjelovanje u sportu. Sada nas zanima kako treneri mogu svakodnevnim mikro-intervencijama multiplicirati te učinke. Fiškuš ima spreman odgovor i na to.

– Trenerovo svakodnevno davanje povratne informacije izravno oblikuje djetetovu sliku o sebi, pojačava osjećaj kompetentnosti i pozitivno djeluje na motivaciju. To se postiže svjesnim primjećivanjem i verbaliziranjem uspješnih pokušaja, ne samo rezultata što posljedično kod djeteta povećava osjećaj kompetentnosti i samoeфикаsnosti, a smanjuje samokritičnost i anksioznost povezanu s pogreškom. Nadalje, osjećaj autonomije smanjuje doživljaj prisile i pritiska te time direktno smanjuje stres te rizik od anksioznosti i izgaranja. Važno je naglasiti da autonomija ne znači da dijete “radi što želi”, nego da osjeća da ima mogućnosti izbora. U tom kontekstu korisno je ponuditi djeci pravo na određene izbore u trenažnom procesu (npr. odabir vježbe koju će raditi), objasniti svrhu nekog zadatka koji treba izvršiti i uvažiti (prihvatiti) emocije djeteta. Na kraju dana, budimo svjesni da djeca ostaju u sportu i psihološki napreduju kada osjećaju da ih netko vidi i prihvaća. Treneri imaju veliku moć u kreiranju te svakodnevne emocionalne “mikro-sigurnosti” i prihvaćenosti. To se može postići kroz zajednički pozdrav (rukovanje), sportski poklič, glazbu, uvođenje „minute za sebe” i tako dalje – nabraja Fiškuš.

„Ne može sve biti na klubovima, dosta toga je i na obitelji“

WHO preporučuje najmanje 60 minuta umjerene do žustre aktivnosti dnevno kod djece; ako škola daje tek dio toga, što realno mogu nadoknaditi klubovi i lokalne zajednice, a što je nužno riješiti kurikularno?

– Sustav mora funkcionirati u tri razine kompenzacije — škole, sportski klubovi i obitelj. Dakle, škola može dati temeljne satove tjelesne aktivnosti, ali ne i dovoljnu dnevnu količinu – osim ako se ne naprave potrebne izmjene. Nadalje, klubovi mogu „nadoknaditi“ aktivnosti za djecu koja su već u sustavu sporta, ali ne mogu promijeniti mentalni sklop opće populacije, odnosno najvažnije zajednice (socijalne jezgre) u kojoj se dijete razvija, a to je obitelj. Dakle, obitelj bi, ovisno o mogućnostima, trebala njegovati aktivan stil života koji podrazumijeva boravak u prirodi, aktivnosti poput vožnje bicikla, šetnje, planinarenje i slično ovisno o podneblju i dostupnim resursima. Za dobar „kućni trening” ne trebaju nam nikakvi posebni rekviziti. Vježbanje pomoću težine vlastitog tijela može se napraviti kvalitetan funkcionalni trening koji ujedno može biti i zabavan. Samo je potrebno malo mašte i volje – kaže Fiškuš.

Fiškuš ističe da roditelji često nesvjesno počnu komunicirati poruke koje djeca doživljavaju kao uvjetovanu podršku („Vrijediš kad pobijediš i/ili kad si prvi“),

troškovima. Sve ovo postiže se kroz otvorenu komunikaciju i suradnju na relaciji roditelj – dijete (sportaš) – trener. Ukoliko je taj „trokut suradnje” ravnopravan i komunikacija otvorena, cijeli proces razvoja djeteta ide u pravom smjeru – učenja i razvoja – naglašava Fiškuš.

Ideje za budućnost

Napominje da postoje mogućnosti za ciljane mjere kojima bi se djeci iz manje imućnih obitelji olakšao ulazak u sport. Tu su već spomenuti sportski vaučeri za svako dijete u dobi od 6 do 15 godina, formiranje ‘sportskih linija javnog prijevoza’ kako bi se olakšao put djeci na treninge iz kvartova bez kluba, a tu je i prijedlog centralizirane ‘banke opreme’ – korištene i donirane opreme ili višak zaliha u koje spadaju lopte, tenisice, dresovi, bicikli...

Već smo se i u prijašnjim nastavcima nakratko dotaknuli individualnih i timskih sportova. Sada je pitanje trebaju li gradovi i manja mjesta uzeti to u obzir pri planiranju dostupnih programa po kvartovima.

– Timski sportovi prirodno nude više prilika za izgradnju i vježbanje socijalnih vještina, jer zahtijevaju stalnu suradnju i komunikaciju. Ključne vještine koje timski sportovi potiču su: suradnja, zajedništvo, empatija, komunikacija, nenasilno rješavanje sukoba te razvoj vještina vođenja grupe. Nastavno na timske sportove, mogu reći da individualni sportovi posebno koriste djeci koja trebaju razviti unutarnju motivaciju i osjećaj osobne kontrole. U skladu s navedenim, gradovi bi apsolutno trebali uzeti u obzir ove razlike prilikom planiranja dostupnih sportskih sadržaja po kvartovima, jer različita djeca imaju različite psihološke i socijalne potrebe – naglašava Fiškuš.

Za kraj, koje biste tri mjerne točke preporučili lokalnim vlastima i školama za godišnje praćenje: sudjelovanje, zadovoljstvo i mentalno zdravlje, ili nešto četvrto?

– Lokalnim vlastima i školama za godišnje praćenje utjecaja sportskih programa na djecu i mlade preporučio bih analizu podataka o broju i strukturi djece koja sudjeluje u tim programima (dob, spol). Nadalje, korisno je pratiti, korištenjem upitnika samoprocjene, kvalitetu sportskog iskustva – osjećaj pripadnosti, podršku trenera i odnose s vršnjacima. Osim toga, budući da sport može snažno podržati mentalno zdravlje — ali i opteretiti, ako okruženje nije zdravo (prevelik pritisak, isključivost, preopterećenje), važni podaci mogu se dobiti iz samoprocjene osjećaja samopouzdanja, kompetentnosti i općenito zadovoljstva životom – zaključuje Fiškuš.

Stvaranje pozitivnog okruženja za mladog sportaša

Sportski psiholog već je načeo temu trenera i koliko je on bitna karika u cijelom lancu razvoja mladih sportaša. Razgovarali smo s nogometnim trenerom koji je trenirao kategorije u rasponu od nekoliko godina. Trenutno je trener nešto ‘viših’ kategorija u klubu pa je naše prvo pitanje bilo – koliki je udio djece koja ostanu nakon prvog mjeseca i što se u praksi pokaže presudnim za ostanak u nogometu u toj dobi?

– Pošto treniram nešto starije kategorije, kod nas ne mogu konkurirati igrači koji nemaju nogometnog iskustva. Nakon tjedan dana uključenosti igrača u trenažni proces, možemo kvalitetno procijeniti zadovoljava li igrač naše potrebe ili ne. Tako da sva djeca ili dođu trenirati kod nas ili nastave gdje su bili prije dolaska „na probu”. Moram reći da još nisam siguran što zadržava djecu da se u ovoj dobi zadrže u nogometu. Rekao bih da je za ostanak u nogometu u toj dobi najbitnije kakvo okruženje stvorite za razvoj djeteta. Ukoliko napravite zdravu koheziju roditelja, igrača i trenera i prilagodite pristup djeci da zadovoljni odlaze s treninga i utakmica onda ste na dobrom putu – objašnjava nogometni trener te dodaje:

– U takvim situacijama djeci prepreke mogu stvarati loše radne navike ili u kvalitetnim ekipama nedostatak kvalitete. Normalno, uvijek postoje faktori odgoja, roditeljskih pritisaka, pritisaka vršnjaka i slično. Ovo je tema koja se izrazito razlikuje od kategorije do kategorije i bitan je kvalitetan program rada, gotovo kao školski kurikulum, kako bi se proces učenja radio postupno. Tu dolazimo do vječnih pitanja koja se protežu u nogometu mladeži: „Trebaju li igrati svi?”, „Trebaju li igrati svi podjednako?”, „Je li rezultat bitan?” i tako dalje – kaže trener.

Naglašava da je njegovo mišljenje da u određenim kategorijama trebaju igrati svi, u određenim kategorijama trebaju igrati i svi podjednako, a u

Više igre, manje vježbe

Tipičan trening mlađih kategorija traje od 75 do 90 minuta. Kaže da osobno radi puno više 'igri' nego 'vježbi'.

– Vježba 'zatupljuje' igrače. Normalno, neke teme nogometne tehnike treba proći kroz vježbu, no smatram da treba dati što više igara na treninzima (različiti brojčani odnosi, veličine terena, trajanje igre, zahtjevi u igri), kako bi igrači razvijali sposobnost donošenja odluka – naglašava te dodaje da od četiri dana treninga, jedan dan iskorištavaju za regeneraciju od prošle utakmice za igrače koji su igrali i kompenzaciju za igrače koji nisu igrali.

Trener ističe važnost prevencije ozljeda i pravilnog zagrijavanja.

– U nekoliko navrata sam ih educirao kako pravilno napraviti zagrijavanje i sada sami dolaze prije početka treninga pripremiti tijelo na napore da "ne gubimo vrijeme" na zagrijavanje. Smatram da je važno da igrači sami preuzmu odgovornost za pripremu vlastitog tijela. Opterećenje u kondicijskim treninzima je prilagođeno dobi, ali nažalost nije individualizirano zbog nedostatka osoba u stručnom stožeru, opreme i sl. Što se tiče edukacija o hidraciji i snu, mogu reći da je jedna od moje dvije ekipe u proteklih više od 5 godina minimalno jedanput mjesečno pohađala radionice sportske psihologije Mateja Fiškuša i tamo smo često razgovarali o temama brige o vlastitom tijelu, samodisciplini i tome da je važnije kako se odmarati od toga kako trenirati. Druga kategorija je iste radionice pohađala godinu dana. Nevjerojatna je razlika između njih po tim pitanjima. Igrači moraju dva puta godišnje obaviti liječnički pregled kako bi mogli nastupati u službenim utakmicama. Prvi put u sezoni pregled plaćaju roditelji, drugi put Županijski nogometni savez ili Zajednica sportskih udruga – kaže trener.

'Kategorije prevare'

Objašnjava i termine treninga – smatra da su prilagođeni djeci da se i roditelji znaju organizirati na vrijeme s obzirom na svoje poslove. Od infrastrukture navodi da bi više terena za treniranje odmah poboljšalo kvalitetu rada. Kalendar sezone poznat je svim roditeljima preko sastanaka koji se održavaju dva puta godišnje.

Daje i primjer da očekivanja roditelja budu 'na zemlji' – i da rezultat ne bude iznad razvoja djeteta u ranim uzrastima.

– Smatram da postoje tzv. 'kategorije prevare'. Imamo djecu koja, recimo, ulaze u pubertet dvije i pol godine prije prosjeka i djecu koja ulaze dvije i pol godine poslije prosjeka, takozvani akceleratori i deceleratori. Unutar kategorije imamo pet godina biološke razlike i nekad je nemoguće spriječiti protivnika koje je brži i snažniji. Smatram da u tim kategorijama rezultat ne treba stavljati u fokus. Naravno, kategorije pred seniorski nogomet su već druga priča jer se djeca po pitanju biološkog razvoja izjednačavaju – rekao nam je nogometni trener.

Sve prijašnje tekstove iz serijala **Postaje li sport za mlade luksuz** pročitajte u nastavku:

>>> **(1) Postaje li sport za mlade luksuz? Hrvatska (ni)je sportska zemlja**

>>> **(2) Prevencija u tenisicama: Kada sport šteti sustav**

>>> **(3) Roditelji računaju, djeca treniraju: Realna cijena bavljenja sportom**

>>> **(4) Tjelesni odgoj na margini: „Nekad su slobodne aktivnosti bile pravo, danas su luksuz“**

>>> **(6) Igra bez sustava: Sport je postao ogledalo društva, a društvo nije u formi**

Serijski tekstovi 'Postaje li sport za mlade luksuz?' napisan je uz potporu Ag Iz naše mreže ičke medije iz Programa poticanja novinarske izvrsnosti



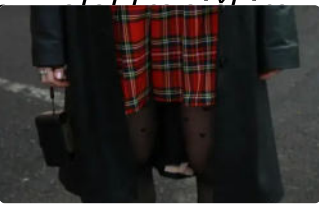
Tajanstveni dronovi iznad vojne baze u EU, ministar: 'Špijuniraju gdje su naši F-16...' net.hr



Evo gdje gledati utakmicu Slaven Belupa i Hajduka! Garcia samo jednu želju ima net.hr



Što se događalo u Las Vegasu? Nakon Delijine borbe, još jedan sudac šokirao MMA svijet net.hr



Znate li što će se nositi ove sezone? Otkrijte modne trendove za jesen i zimu 2025. net.hr

Povezani sadržaj