

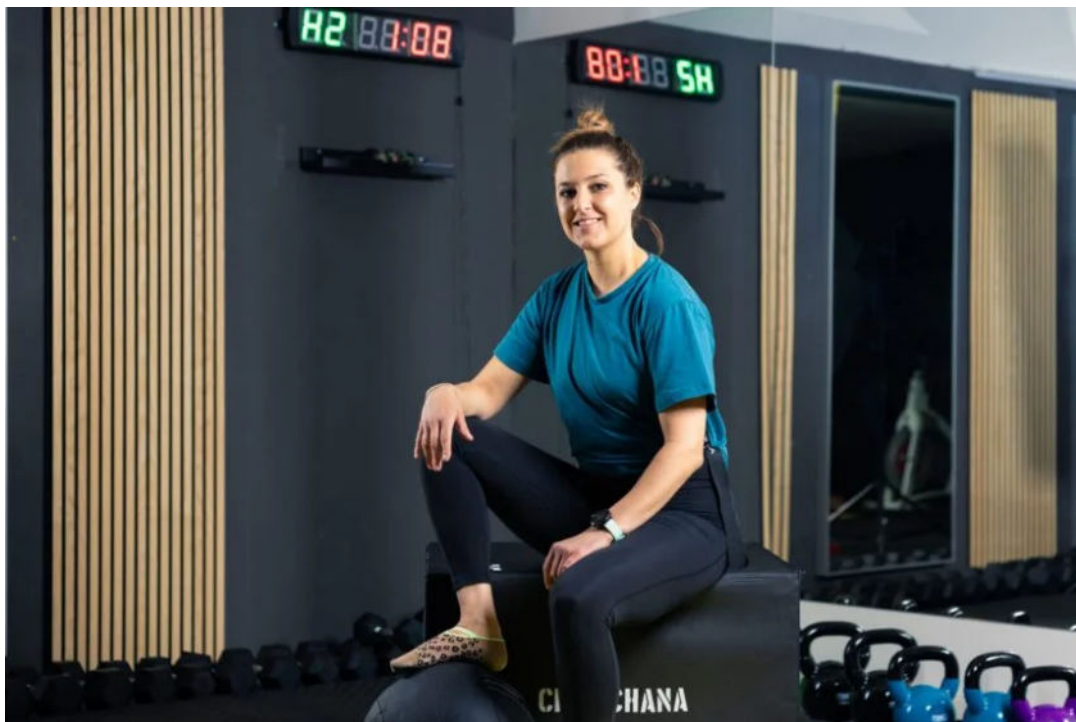


HRVATSKA, IZDVOJENO

„Djeca bi u školama trebala vježbati svaki dan, a kod nas tjelesni služi samo za podizanje prosjeka ocjena“

OBJAVLJENO PRIJE 6 SATI PIŠE IVA PERDEC

♥ 2



O treninzima djece, motivaciji, ambicijama, vježbanju, puno toga ima za reći **Tina Gaćina Perković**. Uspješnu karijeru atletičarke je nakon završenog Kineziološkog fakulteta nastavila u Vježbaoni T&T koju je pokrenula i uspješno vodi sa suprugom Tomom, također kineziologom.

Tina i Tomo, koji radi i kao trener košarkaša Zagreba, roditelji su i osmogodišnjeg Tonija, talentiranog malog sportaša koji paralelno trenira i nogomet i tenis.

U svom radu, Tina Gaćina Perković često ističe kako djeca danas motorički zaostaju u razvoju, stoga nam je bila odlična sugovornica za temu „Igra i lopta umjesto igrice i mobitela“.

„Kao kineziolog i dugogodišnja trenerica atletike koja ima izravan doticaj s djecom primjećujem da su djeca motorički sve slabija. Glavni razlog problema je **smanjena fizička aktivnost** jer djeca sve manje vremena provode vani u slobodnoj igri i fizičkoj interakciji s vršnjacima, a sve češće svoje vrijeme provode sjedeći za računalima, mobitelima, televizorima i ostalim digitalnim uređajima.“

“ Veliki postotak djece u nižim razredima osnovnih škola nije u stanju zapamtiti, shvatiti i izvesti osnovne motoričke zadatke primjerene njihovoj dobi poput trčanja, skakanja, penjanja, bacanja i hvatanja lopte

Na koji način se iskazuju ti problemi?

„Iz mog iskustva, veliki postotak djece u nižim razredima osnovnih škola nije u stanju zapamtiti, shvatiti i izvesti osnovne motoričke zadatke primjerene njihovoj dobi poput trčanja, skakanja, penjanja, bacanja i hvatanja lopte. Djeci koja motorički zaostaju za vršnjacima otežano je sudjelovanje u timskim igrama ili sportovima, a to ponekad može dovesti do **frustracija, nesigurnosti i smanjenog samopouzdanja**, a u konačnosti i do **socioemocionalnih posljedica**.“

Kako biste navedene probleme riješili?

„Trebalo bi uvesti tjelesne aktivnosti u svakodnevni raspored. Po mom mišljenju, za to je potrebna društvena promjena koja započinje **edukacijom roditelja, djece i učitelja**. Kroz edukaciju je nužno otkloniti postojeće predrasude i vezivanje sportskih i fizičkih aktivnosti isključivo uz sportske uspjehe i ambicije, te ukazati na činjenicu da je razvoj dječjeg mozga neraskidivo vezan za fizičke aktivnosti i kretanje. **Povećanjem satnice tjelesne i zdravstvene kulture** u školama te **mijenjanjem uloge tjelesnog odgoja** koji danas učenicima uglavnom služi za podizanje prosjeka ocjena, dobili bismo obrazovni sustav prilagođeniji današnjem stilu života koji je bitno drugačiji od onoga koji su imale generacije naših roditelja i njihovih roditelja.“

Imate li kakve konkretne brojke ili barem primjere djece koja zaostaju u motoričkom razvoju za svojim vršnjacima?

„Postoji nekoliko istraživanja s konkretnim podacima, a najistaknutiji izvor koji govori o ovoj temi je European Journal of Sport Science. Jedno je istraživanje pokazalo da je fizička aktivnost među djecom u drastičnom opadanju te da većina djece u europskim zemljama između šeste i 12. godine provode **dva do tri sata dnevno** pred ekranima te ne postižu minimalnu smjernicu za fizičku aktivnost od **barem 60 minuta dnevno**. U svom radu kao trenerica atletike, ali i kao mama malog sportaša zapazila sam da su djeca koja su bila upisana u sportske programe od svoje treće godine u prednosti nad onima koji su se prvi put upisali na sport sa šest godina. Takva djeca bolje izvode kompleksnije zadatke, imaju veću disciplinu, pridržavaju se pravila, poštuju trenera, ali i suparnika te su spremnija na međusobnu suradnju. Za roditelje koji žele dugoročno podržati zdrav razvoj svog djeteta, rana sportska uključenost može biti jedan od najvažnijih koraka.“



“ U svom radu kao trenerica atletike, ali i kao mama malog sportaša, zapazila sam da su djeca koja su bila upisana u sportske programe od svoje treće godine u prednosti nad onima koji su se prvi put upisali na

sport sa šest godina. Takva djeca bolje izvode kompleksnije zadatke, imaju veću disciplinu, pridržavaju se pravila, poštuju trenera, ali i suparnika te su spremnija na međusobnu suradnju

Biste li rekli da je slabija fizička aktivnost, samim time i razvijenost, danas postala generacijski problem?

„Djeca danas odrastaju u vrlo različitim uvjetima u odnosu na prethodne generacije, a to ima dugoročne negativne posljedice na njihov fizički razvoj i zdravlje. Provede previše vremena u **pasivnim virtualnim aktivnostima** zbog svakodnevnog korištenja smartphona, video igrice i online sadržaja koji je dostupan u bilo kojem trenutku. Djeca danas generalno **previše sjede**, a to dodatno potenciraju roditelji i školski sustav koji sve više naglašavaju intelektualni razvoj i akademske uspjehe, dok fizičku aktivnost često stavljaju na drugo mjesto, a nerijetko **potpuno zanemaruju**. Dječje igre na otvorenom zamijenile su virtualne igre, a smanjena komunikacija s vršnjacima u fizičkom prostoru sputava razvoj koordinacije, snage, ali i socijalnih vještina koje su bile uobičajene u prošlim generacijama.“

Jeste li razmišljali da u vašoj Vježbaoni T&T uvedete i neki program vježbanja za djecu? Ako biste imali takav program, kako bi on izgledao, na čemu bi bio naglasak?

„U našoj Vježbaoni T&T već smo provodili programe vježbanja za djecu vrtićke dobi i tinejdžere. Program za djecu od tri do šest godina pokazao se odličnim, a fokus je bio na zabavi i igri kako bi djeca povezala tjelesnu aktivnost s pozitivnim emocijama. U programu za tinejdžere koji smo provodili dvaput tjedno kroz „Teen grupe“ fokus je bio na pravilnom izvođenju vježbi te razvoju snage, izdržljivosti i koordinacije kako bi se izgradila pravilna postura. Zbog mnogobrojnih opterećujućih školskih obveza i mentalne iscrpljenosti nakon nastave tinejdžeri su na treninge dolazili bezvoljni, bez dovoljno odmora, energije, koncentracije i motiva. Naše iskustvo je takvo da kada je škola glavni prioritet, sport i vježbanje postaje sekundarno, a preveliki naglasak na školu i ocjene može rezultirati time da se treninzi doživljavaju kao **teret ili obveza**, a ne kao prilika za **opuštanje i uživanje**.“

Kolika je uloga roditelja u poticanju djeteta na kretanje i tjelovježbu?

„Uloga roditelja je ključna. S obzirom da djeca često oponašaju svoje roditelje, treba biti pozitivan primjer svojoj djeci i biti fizički aktivan. Smatram da roditelji griješe ako odgađaju ili odugovlače upis djeteta u sportske programe pod izgovorom da je još premlado. **Dijete nikada nije premlado** za tjelesnu aktivnost, ako su aktivnosti pravilno prilagođene njegovoj dobi, sposobnostima i interesima. Rane sportske igre i aktivnosti ne znače natjecanje ili formalne treninge, već razvoj kroz igru i spontano kretanje koje poštuje senzitivne faze

rasta i razvoja. Posebno je važno u ranoj dobi djetetu omogućiti isprobavanje različitih sportova i istovremeno ga poticati na ustrajnost i napredak bez previše pritiska ili očekivanja. Roditelji su važni za uspostavljanje radnih navika i oblikovanje svakodnevnih rutina, pa je tako ključno uspostaviti ravnotežu između školskih obveza, slobodnog vremena i sportske aktivnosti.“

“Dijete nikada nije premlado za tjelesnu aktivnost, ako su aktivnosti pravilno prilagođene njegovoj dobi, sposobnostima i interesima. Rane sportske igre i aktivnosti ne znače natjecanje ili formalne treninge, već razvoj kroz igru i spontano kretanje koje poštuje senzitivne faze rasta i razvoja

Je li u ranom djetinjstvu važna raznovrsnost u izboru sporta?

„Odgoda upisa na sportsku aktivnost iz straha da je dijete ‘premalo’ često znači propuštanje dragocjenog razvojnog perioda. Naravno, ključ je u tome da aktivnosti budu prilagođene njihovoj dobi i interesima. Do treće godine, a i kasnije, fokus roditelja treba biti na poticanju ljubavi prema kretanju kroz igru. Od šeste do dvanaeste godine djetetu je kroz sport nužno pružiti **svestranost** i **raznovrsnost** koja pomaže djetetu da podjednako razvije različite motoričke sposobnosti. Isto tako, važna je i **raznolikost** kojom pomažemo razviti cijelo tijelo, ne opterećujući specifične mišićne skupine, jer preuranjena specijalizacija u jednom sportu može dovesti do ponavljajućih ozljeda i ‘izgaranja’.“

Kako, prema vašem iskustvu, usmjeriti dijete u izbor sporta?

„Mi smo svog sedmogodišnjeg Tonija uključili u nekoliko različitih sportova prije nego će se odlučiti za jedan. Upisali smo ga na plivanje, gimnastiku, nogomet, tenis, breakdance... Toni je proveo jako puno vremena u košarkaškim dvoranama s tatom, čak je u njima napravio prve korake, međutim košarkašku loptu je šutirao nogom i naravno da je logičan izbor bio nogomet. Ja sam ga vodila na svoje treninge gdje sam kao trenerica atletike uočila kako njegov interes za atletiku nije na visokoj razini. Izbor sporta treba biti pažljiv, s **fokusom na djetetove interese**, motoričke sposobnosti i razvojne potrebe. Ako je dijete introvertirano, možda će se bolje snaći u individualnim sportovima poput tenisa ili plivanja. Ekstrovertirana djeca često preferiraju timske sportove.“

Kako se, kao roditelji nadarenog djeteta, ali i kineziolozi, postavljate prema treninzima, vježbanju svog sina?

„Kao roditelji, smatramo da fizička aktivnost i sportski trening nije samo dodatna izvanškolska aktivnost. Treninzi su način na koji naš Toni puni energiju, jača tijelo i razvija socijalne vještine. Mnogi roditelji su u zabludi i smatraju da je nekoliko sportskih aktivnosti tjedno ‘previše’ za dijete, ali ne

razmišljaju o štetnom dugotrajnom sjedenju u školi ili kod kuće uz ekrane. Pitala bih te iste roditelje osjećaju li se oni bolje nakon osmosatnog sjedenja na poslu ili nakon neke fizičke aktivnosti. Neka im odgovor bude nit vodilja u postavljanju prioriteta za djecu jer lučenje **hormona sreće** i **osjećaj olakšanja** nakon tjelesne aktivnosti djetetu treba omogućiti svaki dan.

Koliki je vaš upliv ili sve prepuštate njegovim trenerima?

„Kao roditelji i kineziolozi, imamo jedinstvenu perspektivu, ali svjesni smo važnosti odvajanja tih dviju uloga kako bismo izbjegli pritisak ili preuzimanje kontrole nad razvojem.

Naš Toni je dijete koje se razvija u sportu i njegovi interesi i želje uvijek su u središtu, a naša primarna uloga je roditeljska. Ako pokazuje strast prema određenoj aktivnosti, pružamo mu podršku, ali **ne forsiramo rezultate**. Važno nam je da trening i sport za njega budu **izvor radosti**, a ne stres ili obaveza.

Treneri imaju ključnu ulogu u njegovom razvoju. Iako imamo znanja i iskustva, ne miješamo se u njegov rad jer vjerujemo da je važno da dijete razvija povjerenje i poštovanje prema svom treneru. Kao kineziolozi, možemo prepoznati potencijalne znakove preopterećenja, nesklada u treningu ili potrebe za dodatnom podrškom.“



“ Mnogi roditelji su u zabludi i smatraju da je nekoliko sportskih aktivnosti tjedno ‘previše’ za dijete, ali ne razmišljaju o štetnom dugotrajnom sjedenju u školi ili

kod kuće uz ekrane. Pitala bih te iste roditelje osjećaju li se oni bolje nakon osmosatnog sjedenja na poslu ili nakon neke fizičke aktivnosti

Primjećujete li, kod ostalih roditelja, nezdravu ambiciju kad su u pitanju sportske karijere njihove djece?

„Određeni broj roditelja iz iskrene želje da njihovo dijete uspije pokazuje nezdravu ambiciju i zaboravljaju da **nisu oni ti koji odlučuju je li njihovo dijete talentirano**. Često se događa da potvrdu kako im je dijete talentirano traže na krivim mjestima – kod prijatelja ili rodbine, a oni su najčešće subjektivni. Takvu procjenu moraju tražiti kod više vrhunskih i stručnih sportskih trenera.“

Kakav utjecaj može imati takav stav na razvoj djeteta?

„Kada roditelji ne razlikuju vlastite želje od djetetovih mogućnosti dolazi do dugoročnih negativnih posljedica na njihov razvoj. Dijete može osjećati da mora ispuniti roditeljske želje, što stvara stres i osjećaj da nije dovoljno dobro ako ne postigne vrhunske rezultate. Takav pritisak može dovesti do anksioznosti, gubitka samopouzdanja i **povlačenja iz sporta**. Sport bi trebao biti izvor radosti i osobnog razvoja, a ne izvor stresa i razočaranja.“

Što biste savjetovali roditeljima čija djeca nemaju volje za kretanjem, vježbanjem nego su stalno pred računalima i mobitelima, igraju videoigre... Kako trebaju potaknuti svoju djecu na kretanje, a samim time i zdraviji način života?

„Smatram da svako dijete ima prirodnu potrebu za kretanjem i igrom, ali velik broj roditelja zbog vlastitih karijera i nedostatka vremena nema volje djeci omogućiti te potrebe, a i često čujemo kako djeci govore: ‘smočit ćeš se, prestani trčati, oznojiti ćeš se i prehladiti, zaprljat ćeš se....’. To je problem roditelja, a ne djeteta.“

Međutim, trend vježbanja kod odraslih rekreativaca u kontinuiranom je porastu, pa često imamo situacije gdje roditelji nakon posla odlaze iz poslovne sredine u **ново okruženje** te provode rekreativne aktivnosti s **novim ljudima**. Takvi roditelji bi isto to trebali omogućiti i svojoj djeci. Moj savjet je da roditelji ne ostavljaju djecu u školi nakon nastave kako bi u njoj provodili dodatne aktivnosti jer ni roditelji ne žele ostajati u istoj zgradi gdje rade i s poslovnim kolegama provoditi rekreaciju.

Također, **paradoksalno** je da mi odrasli težimo smanjivanju radnog tjedna u isto vrijeme kada djeci nagomilavamo školske obveze i uvodimo cjelodnevnu nastavu. Za značajniji pomak i zdraviji način života naše djece potrebno je da se problem ovaj prepozna kao prioritet na razini cijelog društva.“

Tekst je objavljen 19. studenog 2024., u sklopu projekta poticanja novinarske izvrsnosti Agencije za elektroničke medije