

Stručni rad

“ŠKOLA GIMNASTIKE ŠKOLA ZA ŽIVOT” - ULOGA SPORTSKE GIMNASTIKE U CJELOŽIVOTNOM RAZVOJU DJECE

Zoran Čuljak

Sveučilište u Mostaru, Fakultet prirodoslovno matematičkih i odgojnih znanosti

zoran.culjak@fpmoz.sum.ba

Sažetak

Cilj rada je istaknuti kako sportska gimnastika, osim što predstavlja jedan od temeljnih bazičnih sportova s velikim utjecajem na motorički razvoj djece, ima i značajnu ulogu u razvoju osobina, navika i vrijednosti važnih za svakodnevni život. U radu je prikazana važnost sportske gimnastike u suvremenom djetinjstvu kroz razvoj discipline, strpljenja, samopouzdanja, suočavanja sa strahom, radnih navika, poštovanja i zajedništva. Posebno je naglašeno kako sportska gimnastika, kroz proces motoričkog učenja, kontinuirani rad i svakodnevne izazove, može imati važnu ulogu u cjelokupnom razvoju djece i predstavljati kvalitetan odgovor na izazove suvremenog načina života.

Ključne riječi: *sportska gimnastika, suvremeno djetinjstvo, životne vrijednosti.*

“GYMNASTICS SCHOOL – A SCHOOL FOR LIFE” - THE ROLE OF ARTISTIC GYMNASTICS IN THE HOLISTIC DEVELOPMENT OF CHILDREN

Abstract

This paper aims to emphasize that artistic gymnastics, besides being one of the fundamental basic sports with a significant impact on children's motor development, also plays an important role in the development of personal qualities, habits, and values important for everyday life. The paper presents the importance of artistic gymnastics in modern childhood through the development of discipline, patience, self-confidence, coping with fear, work habits, respect, and togetherness. Special emphasis is placed on the fact that artistic gymnastics, through the process of motor learning, continuous work, and everyday challenges, can play an important role in the overall development of children and represent a valuable response to the challenges of modern lifestyles.

Keywords: *artistic gymnastics, modern childhood, life values.*

Uvod

Danas je već sasvim jasno i vidljivo koliko suvremeni način života utječe na odrastanje djece i njihov cjelokupan razvoj. Posljednjih godina sve se češće upozorava na smanjenu razinu kretanja, sve prisutniji sjedilački način života, dugotrajnu izloženost ekranima, manjak spontane igre i sve slabiju povezanost djece s prirodnim oblicima gibanja (WHO, 2020). Posljedice takvog načina života ne očituju se samo u tjelesnom smislu, nego sve više zahvaćaju pažnju, koncentraciju, emocionalnu stabilnost, međuljudske odnose i općenito način na koji djeca doživljavaju trud, rad i proces postupnog napredovanja.

U svijetu brzih sadržaja i trenutnih zadovoljstava djeca se sve rjeđe susreću sa situacijama koje zahtijevaju strpljenje, kontinuitet, disciplinu i ustrajnost. Upravo zato uloga sporta danas postaje puno šira od samog razvoja motoričkih sposobnosti, usvajanja motoričkih znanja ili ostvarivanja natjecateljskih rezultata. Iako se sport vrlo često promatra kroz medalje, plasmane i vrhunsku izvedbu, njegova stvarna vrijednost posebno se očituje u onome što dugoročno ostavlja u procesu odrastanja djeteta. Dakle, sport osim natjecateljske i tjelesne dimenzije, ima i važnu odgojnu i razvojnu ulogu (Cote i Hay, 2002). Trebao bi pomoći djetetu da kroz iskustvo rada, ponavljanja, pogreške i napretka razvija odnos prema sebi, prema drugima i prema životnim izazovima. U tom prostoru sport dobiva svoju najveću vrijednost – ne samo kao sredstvo za postizanje rezultata, nego kao alat za oblikovanje navika, karaktera i unutarnje stabilnosti djeteta. Odnosno, stvaranju zdravih, stabilnih i odgovornih mladih ljudi spremnih za izazove svakodnevnog života.

U tom kontekstu sportska gimnastika zauzima posebno mjesto. Kao jedan od temeljnih bazičnih sportova, gimnastika u sebi objedinjuje veliki broj prirodnih oblika kretanja i traži istodobno uključivanje tijela, koncentracije, osjećaja prostora, kontrole pokreta i emocionalne prisutnosti. Temeljni oblici kretanja predstavljaju važnu osnovu cjelokupnog motoričkog razvoja djece (Gallahue i Ozmun, 2006). Međutim, njezina vrijednost ne nalazi se samo u razvoju motoričkih sposobnosti, u učenju elemenata niti u sportskoj izvedbi, nego u cjelokupnom procesu kroz koji dijete prolazi.

Tijekom gimnastičkog treninga dijete se svakodnevno susreće sa situacijama koje zahtijevaju koncentraciju, disciplinu i strpljenje. Vrlo često nalazi se u situacijama koje izazivaju nesigurnost i strah, bilo da je riječ o prvom stoju, skoku, prehodavanju na gredi ili nekom novom elementu. Upravo kroz postupno suočavanje s takvim izazovima dijete razvija povjerenje u vlastite sposobnosti i uči da se sigurnost i napredak grade kroz vrijeme, trud i iskustvo. U vremenu u kojem djeca sve više gube kontakt s temeljnim oblicima kretanja, stvarnim iskustvom truda i osjećajem postupnog napretka, sportska gimnastika može predstavljati puno više od sporta. Ona može biti prostor u kojem dijete razvija sigurnost u sebe, osjećaj vlastite vrijednosti, radne navike, samokontrolu i sposobnost suočavanja sa životnim izazovima.

Zbog toga sportsku gimnastiku ne bi trebalo promatrati isključivo kroz prizmu elemenata, ocjena i rezultata, nego i kao vrijedan alat u cjeloživotnom razvoju djece. Vrijednosti koje dijete usvaja kroz sportsku gimnastiku često nadilaze sportski kontekst i postaju važne životne vrijednosti koje dijete nosi sa sobom i izvan sportske dvorane. U tom smislu „Škola gimnastike“ može se promatrati i kao „Škola za život“.

2. SPORTSKA GIMNASTIKA U SUVREMENOM DJETINSTVU

Sportska gimnastika jedan je od temeljnih bazičnih sportova koji kroz svoju strukturu i sadržaj uključuje velik broj prirodnih oblika kretanja te zahtijeva istodobno uključivanje motoričkih, funkcionalnih, kognitivnih, konativnih i psiholoških sposobnosti i karakteristika djeteta (Gallahue i Ozmun, 2006). Za razliku od aktivnosti koje se temelje na jednostavnijim obrascima gibanja i brzom postizanju rezultata, sportska gimnastika od djece traži kontinuiranu koncentraciju, kontrolu pokreta, razumijevanje zadatka i postupno usvajanje motoričkih znanja kroz dugotrajan proces rada i ponavljanja.

Današnji način života djecu sve više usmjerava prema sadržajima koji nude brze podražaje, trenutne rezultate i kratkotrajnu pažnju, zbog čega djeca sve teže prihvaćaju procese koji zahtijevaju strpljenje, kontinuitet i dugotrajan trud. U takvom okruženju sportska gimnastika predstavlja gotovo suprotan način djelovanja i razvoja.

Tijekom gimnastičkog treninga dijete je neprestano usmjereno na vlastito tijelo, kontrolu pokreta, koncentraciju i razumijevanje zadatka koji izvodi. Velik broj elemenata zahtijeva visok stupanj pažnje, preciznosti i motoričke kontrole, pri čemu dijete mora istodobno razmišljati o položaju tijela, ravnoteži, koordinaciji i sigurnosti izvedbe. Zbog toga sportska gimnastika ne razvija samo motoričke sposobnosti, nego i sposobnost održavanja fokusa, strpljenja i aktivnog sudjelovanja u procesu rada.

Posebna vrijednost sportske gimnastike nalazi se i u činjenici da napredak u ovom sportu nije moguće ostvariti bez kontinuiranog rada, velikog broja ponavljanja i postupnog usvajanja pokreta. Dijete vrlo rano počinje razumijevati da sigurnost, stabilnost i kvaliteta izvedbe zahtijevaju vrijeme, trud i svakodnevni angažman. Upravo takva iskustva danas postaju posebno važna jer djecu ponovno vraćaju procesu, radu i postupnom napretku, što je sve rjeđe prisutno u suvremenom načinu života. Osim toga, sportska gimnastika od djece zahtijeva i određenu razinu hrabrosti, samokontrole i suočavanja s izazovima. Tijekom procesa učenja dijete se vrlo često nalazi u situacijama koje traže prevladavanje nesigurnosti, održavanje koncentracije pod pritiskom i spremnost na velik broj pokušaja prije konačnog uspjeha. Sportska gimnastika dakle može imati važnu ulogu ne samo u motoričkom razvoju djece, nego i u razvoju osobina i iskustava koja mogu imati značajnu vrijednost i izvan sportskog okruženja.

3. SPORTSKA GIMNASTIKA KAO ŠKOLA STRPLJENA I PROCESA

U vremenu u kojem djeca sve češće odrastaju okružena sadržajima koji nude brzu zabavu, trenutne odgovore i kratkotrajnu pažnju, sposobnost strpljenja i prihvaćanja procesa postaje sve rjeđa, ali istovremeno i sve važnija vrijednost. Za razliku od aktivnosti u kojima se rezultat postiže brzo ili površno, sportska gimnastika od djece zahtijeva kontinuirani rad i svakodnevno suočavanje s izazovima. Ona može imati posebno značajnu ulogu u odrastanju djece, jer ih od samog početka uči da napredak ne dolazi odmah, nego kroz trud, ponavljanje i postupni razvoj. Odnosno da vrijedni i trajni rezultati zahtijevaju vrijeme i strpljenje.

Velik broj gimnastičkih elemenata zahtijeva stotine, a ponekad i tisuće ponavljanja prije nego što pokret postane siguran, kontroliran i automatiziran. Elementi se ne usvajaju slučajno niti trenutno, nego kroz postupni proces motoričkog učenja tijekom kojeg dijete prolazi različite faze razumijevanja, pokušaja, pogreške, korekcije i ponovnog pokušaja. Schmidt i Lee (2014) navode kako se motoričko učenje temelji na trajnim promjenama nastalim kroz praksu, iskustvo i ponavljanje pokreta.

U svakodnevnom radu treneri primjećuju kako djeca imaju poteškoća s prihvaćanjem neuspjeha i procesa postupnog napredovanja. Već nakon prvih neuspjelih pokušaja kod dijela djece dolazi do gubitka motivacije, nesigurnosti i odustajanja od zadatka, jer su naviknuta na brza rješenja i trenutne rezultate.

Često su prisutni zastoji, nesigurnost i razdoblja u kojima dijete ima osjećaj da ne napreduje dovoljno brzo ili da čak uopće ne napreduje. Međutim, kroz kontinuirani rad i podršku okoline dijete postupno razvija sposobnost ustrajnosti i prihvaćanja činjenice da je pogreška sastavni dio procesa učenja, a ne znak neuspjeha. Shvaća da samo povremeni pokušaji nisu dovoljni

za stabilno usvajanje pokreta. Sigurnost izvedbe razvija se tek nakon velikog broja kvalitetnih ponavljanja, pri čemu postupno dolazi do bolje kontrole pokreta, veće sigurnosti i smanjenja potrebe za svjesnim razmišljanjem tijekom izvedbe. U prilog navedenom ide i činjenica da se za sportsku gimnastiku može reći da nije sport "instant" rezultata. Naime, za razliku od nekih sportova u kojima djeca relativno brzo mogu sudjelovati u natjecateljskim aktivnostima, sportska gimnastika temelji se na postupnom i dugotrajnom procesu usvajanja motoričkih znanja (Baly, Way i Higgs, 2013). Zbog velikog broja elemenata, složenosti pokreta, visoke razine kontole tijela i sigurnosti izvedbe koju zahtjeva, djeca u sportskoj gimnastici najčešće ne mogu nakon samo nekoliko mjeseci treninga biti spremna za samostalne i sigurne nastupe. Stoga vrlo rano dolaze u kontakt s činjenicom da napredak zahtjeva vrijeme, veliki broj ponavljanja, strpljenje i kontinuiran rad. Ovakav način učenja, predstavljaju iskustva koja često ostavljaju puno dublji trag od samog sportskog rezultata.

4. SPORTSKA GIMNASTIKA KAO ŠKOLA SUOČAVANJA SA STRAHOM

Strah predstavlja prirodan dio dječjeg razvoja i svakodnevnog života, a djeca se s njim susreću u različitim situacijama koje uključuju nesigurnost, nepoznato ili mogućnost pogreške i neuspjeha. Zbog svoje specifičnosti sportska gimnastika vrlo često dovodi dijete u situacije koje zahtijevaju suočavanje sa strahom i postupno razvijanje sigurnosti u vlastite sposobnosti. Tijekom učenja gotovo svih gimnastičkih elemenata djeca se susreću s osjećajem nesigurnosti, pri čemu svaki novi zadatak predstavlja određeni mentalni i motorički izazov. U praksi se sve češće može primijetiti prisutnost straha i nesigurnosti čak i pri izvođenju osnovnih oblika kretanja i jednostavnijih gimnastičkih zadataka. Kod dijela djece strah je izražen već pri pokušaju izvođenja koluta nazad, saskoka sa određenog povišenja, spuštanja iz upora na pritki, vješanja na visoku pritku ili samog penjanja i hodanja po visokoj gredi. Situacije koje su nekada predstavljale uobičajeni dio dječje igre i spontanog kretanja danas kod određene djece izazivaju izraženu nesigurnost, oprez i strah od pokušaja izvođenja zadatka.

Za razliku od aktivnosti u kojima dijete može izbjeći situacije koje mu stvaraju nelagodu, gimnastika dakle vrlo često traži suočavanje upravo s onim zadacima koji izazivaju strah. Strah od pada, pogreške, ozljede ili neuspješne izvedbe sastavni je dio procesa učenja mnogih gimnastičkih elemenata. Međutim, kroz postupni i kontrolirani proces treninga dijete počinje razvijati osjećaj sigurnosti, povjerenja i kontrole nad vlastitim tijelom i pokretom.

Vrijednost sportske gimnastike nalazi se u tome što dijete ne savladava strah odjednom, nego postupno, kroz velik broj manjih koraka i iskustava. Trener u početku vrlo često fizički pomaže djetetu tijekom izvođenja elementa, pridržava ga i pruža osjećaj sigurnosti. S vremenom pomoć postaje sve manja, dijete preuzima veću kontrolu nad izvedbom i postupno razvija vjeru u vlastite sposobnosti. Bandura (1997) ističe kako se osjećaj sigurnosti i vjerovanja u vlastite sposobnosti razvija upravo kroz iskustvo uspješnog savladavanja izazova i postupnog prevladavanja zahtjevnih zadataka. Na kraju, kada element izvodi samostalno, dijete zapravo ne savladava samo određeni pokret, nego i vlastitu nesigurnost i strah koji su ga pratili tijekom procesa učenja.

Tako sportska gimnastika djeci vrlo rano omogućava iskustva kroz koja uče kako strah ne mora predstavljati prepreku, nego sastavni dio procesa razvoja i napretka. Dijete postupno počinje razumijevati da osjećaj nesigurnosti nije znak slabosti, nego prirodan dio učenja novih i zahtjevnih zadataka. Kroz takva iskustva razvija se emocionalna stabilnost, sposobnost kontrole u stresnim situacijama i povjerenje u vlastite mogućnosti (Cote i Hay, 2002).

Iako se gimnastički trening odvija u zajedničkom okruženju, uz podršku trenera i drugih članova grupe, trenutak izvedbe elementa ili nastupa u velikoj mjeri ostaje osobno iskustvo svakog djeteta. Kada stane na gredu, preskok, tlo ili bilo koju drugu spravu dijete ostaje oslonjeno prvenstveno na vlastitu pripremljenost, koncentraciju i sigurnost u sebe. U tome sportska gimnastika nosi jednu posebnu životnu vrijednost – podrška okoline može biti važna, ali konačan korak dijete s vremenom mora naučiti napraviti samo.

5. SPORTSKA GIMNASTIKA KAO ŠKOLA DISCIPLINE I RADA

Jedan od najvažnijih čimbenika dugoročnog napretka u sportu, ali i u svakodnevnom životu, upravo su disciplina, rad i ustrajnost. Iako talent može predstavljati određenu prednost, bez kontinuiranog rada i odgovornog pristupa vrlo teško može dovesti do ozbiljnijeg napretka i razvoja (Ericsson, Krampe i Tesch-Römer, 1993). Sportska gimnastika jedan je od sportova u kojem se vrlo rano razvija odnos prema radu, disciplini i svakodnevnim obvezama. Zbog složenosti pokreta i zahtjeva koje postavlja pred dijete, napredak u gimnastici nije moguć bez kontinuiteta treninga, velikog broja ponavljanja i postupnog usvajanja motoričkih znanja. Upravo zbog toga dijete vrlo rano počinje razumijevati kako uspjeh i napredak nisu rezultat slučajnosti ili trenutne inspiracije, nego svakodnevnog rada i dugotrajnog procesa.

Za razliku od aktivnosti u kojima se rezultat može postići relativno brzo, sportska gimnastika od djece zahtijeva strpljenje, redovitost i sposobnost prihvatanja rutine treninga. Dolazak na trening, zagrijavanje, ponavljanje osnovnih elemenata, učenje novih elemenata i svakodnevni rad na detaljima predstavljaju sastavni dio gimnastičkog procesa. Dijete postupno shvaća da napredak nije uvijek odmah vidljiv te da određeni elementi često zahtijevaju mjesece, pa i godine rada kako bi bili izvedeni sigurno, pravilno i stabilno. Balyi, Way i Higgs (2013) ističu kako dugoročni razvoj sportaša zahtijeva postupnost, kontinuitet i razvoj kvalitetnih radnih navika od najranije dobi.

Posebna vrijednost discipline u sportskoj gimnastici ne očituje se samo kroz redovit dolazak na trening, nego i kroz svakodnevni odnos djeteta prema radu i izvršavanju zadataka. Tijekom treninga dijete vrlo rano uči važnost slušanja uputa, održavanja pažnje i odgovornog pristupa zadacima koje dobiva od trenera. Zbog složenosti i sigurnosti izvođenja gimnastičkih elemenata, kvalitetno praćenje uputa i koncentrirano izvođenje zadataka predstavljaju važan dio svakodnevnog procesa rada.

Sportska gimnastika od djece traži koncentraciju, odgovornost i sposobnost održavanja pažnje tijekom cijelog treninga. Istovremeno razvija svijest o tome da kvaliteta izvedbe ovisi prvenstveno o vlastitom angažmanu, trudu i kontinuitetu rada. Zbog svakodnevnog ponavljanja i postupnog usvajanja elemenata gimnastika djecu vrlo rano uči važnosti radnih navika. Redovitost treninga, dolazak na vrijeme, odgovornost prema vlastitom radu i sposobnost održavanja fokusa postaju dio svakodnevnog sportskog okruženja.

Istovremeno, sportska gimnastika od djece zahtijeva sposobnost kontinuiranog i upornog ponavljanja već naučenih elemenata i vježbi, čak i onda kada ne donose trenutno zadovoljstvo ili vidljiv napredak. Velik broj ponavljanja, stalne korekcije i kontinuirano usavršavanje detalja sastavni su dio svakodnevnog procesa treninga. Kroz takav odnos prema radu dijete postupno razvija disciplinu, odgovornost i razumijevanje da sigurnost, stabilnost i kvaliteta izvedbe nastaju kroz strpljiv i kontinuiran rad.

6. SPORTSKA GIMNASTIKA KAO ŠKOLA SAMOPOUZDANJA I ODNOSA PREMA SEBI

U vremenu u kojem su djeca sve češće izložena nesigurnosti, uspoređivanju i strahu od pogreške, razvoj samopouzdanja i sigurnosti u vlastite sposobnosti postaje jedna od važnijih pretpostavki zdravog odrastanja i suočavanja sa životnim izazovima. Jedna od vrijednosti sportske gimnastike nalazi se upravo u njezinom utjecaju na razvoj sigurnosti u sebe i odnosa koji dijete postupno razvija prema vlastitim sposobnostima, tijelu i mogućnostima. Tijekom procesa učenja gimnastičkih elemenata dijete se gotovo svakodnevno nalazi u situacijama koje zahtijevaju određenu razinu hrabrosti, koncentracije i vjerovanja u vlastite mogućnosti. Kroz takva iskustva postupno se razvija osjećaj samopouzdanja koji se ne temelji na trenutnom uspjehu ili pohvali, nego na stvarnom iskustvu savladavanja izazova kroz vlastiti trud i rad (Bandura, 1997).

Vježbajući sportsku gimnastiku dijete vrlo jasno može osjetiti vlastiti napredak. U svakodnevnom radu upravo su takve promjene kod djece često jedan od najvrjednijih trenutaka gimnastičkog procesa. Dijete koje na početku nije smjelo krenuti u izvođenje koluta naprijed ili uhvatiti se za pritku iznad glave ili popeti se na gredu ili samo podići noge u ležanju, nakon određenog vremena, podrške, ponavljanja i uloženog truda počinje s osmijehom i sigurnošću izvoditi kolute, salta, visoke njihove, prehodavati, skakati i okretati se po gredi, držati stoj na lopaticama, stoj na rukama. Ovakve promjene vrlo jasno pokazuju koliko proces postupnog savladavanja straha i razvoja sigurnosti u vlastite sposobnosti može imati snažan utjecaj na dijete. Element koji je na početku izazivao nesigurnost, strah ili osjećaj da je „nemoguć“, kroz vrijeme, ponavljanje i kontinuirani rad postaje izvediv i siguran. Takva iskustva kod djece postupno stvaraju osjećaj povjerenja u vlastite sposobnosti i razumijevanje da su sposobna napredovati i savladavati zahtjevnije zadatke.

Važan dio razvoja samopouzdanja u sportskoj gimnastici proizlazi i iz činjenice da dijete tijekom treninga vrlo rano počinje preuzimati odgovornost za vlastiti rad i izvedbu. Iako trener pruža podršku, pomoć i sigurnost tijekom procesa učenja, dijete postupno mora naučiti osloniti se na vlastitu koncentraciju, pripremljenost i kontrolu pokreta.

Kroz takva iskustva dijete ne razvija samo sportsko samopouzdanje, nego i sigurnost u vlastite sposobnosti izvan sportske dvorane. Osjećaj da može savladati zahtjevan zadatak, prevladati nesigurnost i napredovati kroz vlastiti trud predstavlja vrijedno iskustvo koje može imati važnu ulogu i u drugim područjima života.

7. SPORTSKA GIMNASTIKA KAO ŠKOLA POŠTOVANJA I ZAJEDNIŠTVA

Iako se sportska gimnastika često promatra kao individualni sport, velik dio gimnastičkog odrastanja odvija se upravo kroz zajednički rad, međusobnu podršku i svakodnevni boravak djece u grupi. Treninzi, zajedničko savladavanje izazova, međusobno pomaganje i dijeljenje uspjeha i neuspjeha stvaraju posebno sportsko okruženje u kojem djeca, osim motoričkih znanja, razvijaju i važne socijalne vrijednosti (Cote i Hay, 2002).

Tijekom gimnastičkog treninga djeca vrlo rano uče poštovati pravila rada, organizaciju treninga i druge članove grupe. Uče čekati svoj red, slušati jedni druge, pomagati tijekom izvođenja zadataka i prilagođavati vlastito ponašanje zajedničkom radu. Kroz svakodnevne situacije u dvorani postupno razvijaju osjećaj odgovornosti prema grupi i svijest da kvalitetno sportsko okruženje ovisi o ponašanju svakog pojedinca.

Vrijednost sportske gimnastike nalazi se i u međusobnoj podršci djece tijekom procesa učenja. Vrlo često djeca zajedno prolaze kroz slične izazove, strahove i nesigurnosti, zbog čega se među njima prirodno razvija osjećaj razumijevanja i podrške. Pljesak nakon uspješno izvedenog elementa, pomoć prijatelju tijekom treninga ili zajednička radost zbog nečijeg napretka predstavljaju male, ali vrlo vrijedne dijelove svakodnevnog sportskog života. Trenuci u kojima dijete nakon velikog

straha ili velikog broja pokušaja prvi put uspješno izvede određeni element, a ostatak grupe reagira pljeskom, osmijehom ili zagrljajem, često predstavljaju neprocjenjiva iskustva koja dodatno jačaju osjećaj pripadnosti, podrške i zajedništva unutar sportske dvorane.

Iako tijekom nastupa ili izvođenja elementa dijete ostaje samo sa svojim znanjem i sposobnostima, put do tog trenutka najčešće je ispunjen zajedničkim radom, podrškom i iskustvima koja dijeli s drugom djecom i trenerima. Tako sportska gimnastika kod djece ne razvija samo individualnu odgovornost i sigurnost u sebe, nego i osjećaj pripadnosti grupi, međusobnog poštovanja i zajedništva. Važnu ulogu u tome ima i odnos prema uspjehu i neuspjehu drugih. Djeca postupno uče poštovati trud, rad i napredak svojih prijatelja bez obzira na razlike u sposobnostima ili uspješnosti. Uče kako sportsko okruženje ne mora biti isključivo prostor uspoređivanja i rezultata, nego i prostor međusobnog poticanja, podrške i zajedničkog razvoja.

U vremenu u kojem djeca sve više vremena provode individualno, uz digitalne sadržaje i smanjenu kvalitetu neposredne komunikacije, iskustva zajedničkog rada, pripadnosti i međusobnog poštovanja dobivaju dodatnu vrijednost. Posebno u okruženju u kojem su uspoređivanje, potreba za isticanjem iznad drugih i omalovažavanje tuđeg uspjeha sve prisutniji dio svakodnevice djece i mladih.

8. ODGOVORNOST TRENERA U PROCESU RAZVOJA DJECE

Uloga trenera u sportskoj gimnastici daleko nadilazi samo podučavanje elemenata, korekciju pokreta i pripremu djece za natjecanja. Zbog velike količine vremena koje djeca provode u sportskoj dvorani, trener vrlo često postaje jedna od važnijih osoba u procesu njihovog odrastanja i razvoja. Zbog toga odgovornost trenera ne odnosi se isključivo na sportski napredak djece, nego i na način na koji djeca doživljavaju sebe, vlastite sposobnosti, pogrešku, uspjeh, rad i međuljudske odnose. Posebnu važnost u tom procesu ima način komunikacije i svakodnevnog pristupa djeci. Način na koji trener reagira na pogrešku, strah, nesigurnost ili neuspjeh može imati značajan utjecaj na razvoj djetetova samopouzdanja, sigurnosti i odnosa prema sportu. Djeca vrlo rano počinju osjećati atmosferu treninga, način obraćanja, razinu podrške i osjećaj sigurnosti koji imaju tijekom rada. Upravo zato trener ne oblikuje samo sportsko znanje, nego i cjelokupno iskustvo koje dijete nosi iz sportske dvorane.

Iako su stručno znanje, metodika rada i poznavanje procesa treninga temelj kvalitetnog rada u sportskoj gimnastici, rad s djecom zahtijeva i jednu puno dublju dimenziju. Osim sportskog podučavanja, izuzetno važnu ulogu ima i emocionalna inteligencija trenera – sposobnost prepoznavanja dječjih emocija, nesigurnosti, straha, motivacije i trenutaka u kojima je potrebno pružiti podršku, smiriti dijete, potaknuti ga ili mu vratiti sigurnost i vjeru u vlastite mogućnosti. Osjećaj za to kada, na koji način i kojim tonom pristupiti djetetu često predstavlja važan dio kvalitetnog trenažnog procesa. Zbog toga kvalitetan proces rada ne ovisi samo o učenju elemenata i sportskoj izvedbi, nego i o tome koliko dijete tijekom treninga osjeća sigurnost, podršku, zadovoljstvo i pozitivno iskustvo sporta.

Cote i Hay (2002) ističu kako kvaliteta sportskog okruženja i odnosa između trenera i djece predstavlja jedan od važnijih čimbenika pozitivnog razvoja djece kroz sport. Djeca ne uče samo kroz zadatke i vježbe koje izvode, nego i kroz svakodnevne odnose, ponašanja i emocionalna iskustva koja proživljavaju tijekom treninga.

Posebno važan dio odgovornosti trenera odnosi se na stvaranje okruženja u kojem dijete može osjećati sigurnost, podršku i slobodu pokušavanja bez stalnog straha od pogreške. Način na koji trener pristupa procesu učenja često određuje hoće li dijete razviti sigurnost, motivaciju i ljubav prema sportu ili će sport početi povezivati sa strahom, pritiskom i nesigurnošću. U sportskoj gimnastici, gdje su strah, nesigurnost i veliki broj ponavljanja sastavni dio svakodnevnog procesa rada, takva odgovornost postaje još izraženija.

Trener u velikoj mjeri predstavlja i osobni primjer djeci. Način na koji se ponaša, komunicira, reagira na probleme i odnosi prema radu djeca vrlo često nesvjesno promatraju i usvajaju. Upravo zbog toga trener ne odgaja djecu samo onime što govori, nego još više vlastitim ponašanjem, odnosom prema ljudima i načinom na koji vodi svakodnevni proces rada.

Djeca možda neće zapamtiti svaki element koji su naučila ili svaki rezultat koji su ostvarila, ali će vrlo dugo pamtiti način na koji su se osjećala tijekom treninga i odnos koji su imali sa svojim trenerom. Stoga odgovornost trenera u radu s djecom ne nalazi se samo u stvaranju uspješnih sportaša, nego i u stvaranju zdravog, sigurnog i poticajnog okruženja u kojem djeca mogu razvijati sigurnost u sebe, pozitivan odnos prema radu i zdrave životne vrijednosti.

Zbog svega navedenog trener ima vrlo snažan utjecaj na cjelokupan proces odrastanja djece kroz sport. Kroz način rada, komunikaciju i odnos prema djeci može razvijati sigurnost, ljubav prema sportu i pozitivan odnos prema radu, ali jednako tako neprimjerenim pristupom može kod djece razviti strah, nesigurnost i odbojnost prema sportu. Stoga odgovornost trenera u radu s djecom ima puno šire značenje od samog sportskog podučavanja.

9. ZAKLJUČAK

Sportska gimnastika zbog svojih specifičnosti predstavlja puno više od sporta usmjerenog isključivo prema učenju elemenata i ostvarivanju rezultata, jer uz značajan utjecaj na cjelokupan motorički razvoj djece, ima i važnu ulogu u njihovom cjelokupnom odrastanju i razvoju osobnosti. Kroz svakodnevni proces treninga djeca prolaze iskustva koja postupno oblikuju njihov odnos prema radu, strahu, odgovornosti, sebi i drugim ljudima. U vremenu brzih rješenja, smanjene razine kretanja i sve prisutnije nesigurnosti kod djece, sportska gimnastika djecu uči strpljenju, disciplini, suočavanju s izazovima i vjeri u vlastite mogućnosti. Istovremeno, kroz zajednički rad i sportsko okruženje razvijaju poštovanje, pripadnost i osjećaj zajedništva.

Posebnu važnost u cijelom procesu imaju treneri i način na koji djeca doživljavaju trening, podršku i atmosferu sportskog okruženja. Zato vrijednost sportske gimnastike ne nalazi se samo u sportskom napretku, nego i u mogućnosti da kroz svakodnevni proces rada pozitivno utječe na cjelokupan razvoj djeteta. Možda upravo zato najveća vrijednost sportske gimnastike nije samo u tome što dijete nauči izvesti određeni element, nego u tome kakva iskustva, navike, sigurnost i vrijednosti kroz taj proces nosi sa sobom i izvan gimnastičke dvorane.

LITERATURA

1. Balyi, I., Way, R., i Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Human Kinetics.
2. Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
3. Cote, J., i Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. U J. M. Silva i D. E. Stevens (ur.), *Psychological Foundations of Sport* (str. 484–502). Allyn & Bacon.
4. Ericsson, K. A., Krampe, R. T., i Tesch-Römer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100(3), 363–406.
5. Gallahue, D. L., i Ozmun, J. C. (2006). *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults* (6. izd.). McGraw-Hill.
6. Schmidt, R. A., i Lee, T. D. (2014). *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*. Human Kinetics.
7. World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. World Health Organization.