

# Povezanost roditeljske potpore i lokusa uzročnosti u kontekstu provedbe kinezioloških aktivnosti kod djece mlađe školske dobi

---

**Pavić, Katarina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:954764>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-12-27**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište u Zadru

Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja - Odsjek za razrednu nastavu  
Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

**Katarina Pavić**

**Povezanost roditeljske potpore i lokusa uzročnosti u  
kontekstu provedbe kinezioloških aktivnosti kod  
djece mlađe školske dobi**

**Diplomski rad**

Zadar, 2022.

Sveučilište u Zadru

Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja – Odsjek za razrednu nastavu

Integrirani preddiplomski i diplomski sveučilišni učiteljski studij

**Povezanost roditeljske potpore i lokusa uzročnosti u  
kontekstu provedbe kinezioloških aktivnosti djece mlađe  
školske dobi  
Diplomski rad**

Student/ica:

Katarina Pavić

Mentor/ica:

doc. dr. sc. Jelena Alić

Zadar, 2022.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Katarina Pavić**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Povezanost roditeljske potpore i lokusa uzročnosti u kontekstu provedbe kinezioloških aktivnosti djece mlađe školske dobi** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 29. ožujka 2022.

## Sadržaj

<b>1. UVOD</b> .....	1
<b>2. RODITELJI, DJECA I SPORT</b> .....	2
<b>2.1. STILOVI RODITELJSTVA</b> .....	2
<b>2.2. RODITELJSKI UTJECAJ I UKLJUČIVANJE U SPORT DJETETA</b> .....	3
<b>2.3. PRISTUP, KOMUNIKACIJA I ODNOS S UČENICIMA U SPORTU</b> .....	3
<b>2.4. POSTAVLJANJE GRANICA I KRAJNJI REZULTATI</b> .....	5
<b>2.5. GREŠKE KOJE RODITELJI ČINE</b> .....	6
<b>2.6. SPORTSKI STAV</b> .....	7
<b>3. ODNOS RODITELJA I TRENERA</b> .....	8
<b>3.1. SURADNJA TRENERA S RODITELJIMA</b> .....	9
<b>4. MOTIVACIJA</b> .....	10
<b>4.1. GUBITAK INTERESA</b> .....	10
<b>4.2. NEDOSTIZANJE VLASTITIH OČEKIVANJA</b> .....	11
<b>4.3. OSJEĆAJ NEKOMPETENTNOSTI</b> .....	11
<b>4.4. KAKO MOTIVIRATI DIJETE DA ZAVOLI SPORT I U NJEMU USTRAJE?</b> .....	11
<b>5. UTJECAJ SPORTA NA DIJETE</b> .....	13
<b>5.1. ŠTO SPORT KOD DJETETA RAZVIJA?</b> .....	13
<b>5.2. POZITIVNI ASPEKTI UTJECAJA SPORTA NA SPOZNAJNI RAZVOJ</b> .....	14
<b>5.3. POZITIVNI ASPEKTI UTJECAJA SPORTA NA SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ („LIČNOST“)</b> .....	15
<b>5.4. UTJECAJ SPORTA NA ZDRAVLJE DJETETA</b> .....	16
<b>6. KOJE JE OPTIMALNO VRIJEME I KOJI SU NAČINI ZA UKLJUČIVANJE DJETETA U SPORTSKE AKTIVNOSTI?</b> .....	17
<b>7. LOKUS UZROČNOSTI</b> .....	19
<b>7.1. TEORIJA SAMOODREĐENJA</b> .....	20
<b>8. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA</b> .....	23
<b>9. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA</b> .....	26

<b>9.1.</b>	<b>CILJ ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>26</b>
<b>9.2.</b>	<b>ZADACI ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>26</b>
<b>9.3.</b>	<b>HIPOTEZA ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>27</b>
<b>9.4.</b>	<b>SUDIONICI ISTRAŽIVANJA.....</b>	<b>27</b>
<b>9.5.</b>	<b>INSTRUMENT ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>31</b>
<b>9.6.</b>	<b>PROTOKOL MJERENJA .....</b>	<b>31</b>
<b>9.7.</b>	<b>POSTUPAK ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>32</b>
<b>10.</b>	<b>REZULTATI ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>33</b>
<b>11.</b>	<b>RASPRAVA .....</b>	<b>40</b>
<b>12.</b>	<b>ZAKLJUČAK .....</b>	<b>43</b>
	<b>LITERATURA .....</b>	<b>45</b>
	<b>POPIS TABLICA .....</b>	<b>49</b>
	<b>POPIS SLIKA I HISTOGRAMA.....</b>	<b>50</b>
	<b>PRILOG .....</b>	<b>51</b>
	<b>ŽIVOTOPIS.....</b>	<b>54</b>

## SAŽETAK

Obitelj je nesporno glavni akter primarne socijalizacije djeteta, gdje od samog početka procesa socijalizacije, roditelji igraju presudnu ulogu u svim utjecajima i obrascima ponašanja pa tako i onima iz kojih slijedi kasnija navika tjelovježbe i raznih oblika uključivanja u kineziološke sadržaje (Perasović, 2010). Svoj djeci je potrebna roditeljska potpora koja se očituje kroz emocionalnu podršku, informacijsku (savjetodavnu) podršku te čitav niz raznih vidova materijalne i financijske pomoći (Woolgar i Power, 1993, prema Bosnar, 2003).

Teorija lokusa uzročnosti opisuje, između ostaloga, zbog čega dolazi do reguliranja ponašanja kod pojedinaca te daje odgovor na pitanja „koliko je nečije ponašanje autonomno (samoodređeno) odnosno kontrolirano?“ i „koji to unutarnji ili vanjski faktori i na koji način utječu na nečije ponašanje?“. U sportskom kontekstu poželjan je lokus uzročnosti koji je potaknut unutarnjim faktorima kada su djeca tjelesno aktivna zato što to žele sami i zato što uživaju u tjelesnim aktivnostima. Lokus uzročnosti koji je potaknut vanjskim faktorima kao što je „nagovaranje roditelja“, nagrada ili slično često uvelike utječe na nezadovoljstvo kod djece i odustajanje od tjelesnih aktivnosti zbog njihova individualnog osjećaja kontrole.

Primarni cilj istraživanja bio je utvrditi povezanost roditeljske potpore i lokusa uzročnosti za vježbanjem u kineziološkim aktivnostima djece mlađe školske dobi. Sekundarni ciljevi bili su ispitati razlike u roditeljskoj potpori i lokusu uzročnosti s obzirom na spol i tjelesnu aktivnost ispitanika. Rezultati istraživanja ukazuju kako roditelji pružaju djeci vrlo dobru potporu (AS=4,23) kako bi se djeca bavila tjelesnim aktivnostima i to najviše u vidu davanja financijske potpore (AS=4,8). Prostor za poboljšanje postoji u vidu njihova aktivna uključivanja na način da se pridruže djeci tijekom same provedbe tjelesnih aktivnosti (AS=3,37) te da im posluže kao uzor (AS=3,78). Nadalje, rezultati ukazuju kako su djeca malo više motivirana unutarnjim čimbenicima lokusa uzročnosti, a manje vanjskim čimbenicima (AS=4,31). Uz navedeno nije dobivena statistički značajna povezanost između roditeljske potpore i lokusa uzročnosti za tjelesnim vježbanjem djece mlađe školske dobi. Značajna povezanost dobivena je kod djece koju roditelji vode na pohađanje tjelesnih aktivnosti te im služe kao uzor i njihova unutarnjeg lokusa uzročnosti (vježbaju zato što to sami žele a ne zato što moraju). Uz navedeno, utvrđeno je kako roditelji koji su i sami tjelesno aktivni pružaju veću roditeljsku potporu djeci za provedbu tjelesnih aktivnosti.

Rezultati provedenog istraživanja mogu pomoći u osmišljavanju strategija ciljanih na povećanje ukupne razine tjelesne aktivnosti djece mlađe školske dobi. Buduća istraživanja

trebala bi obuhvatiti značajnije veće i stratificirane uzorke ispitanika kako bi se rezultati mogli generalizirati te opširnije proučiti motivacijsku strukturu djece u kontekstu provedbe tjelesnih aktivnosti.

**Ključni pojmovi:** lokus uzročnosti, roditeljska potpora, tjelesna aktivnosti, dijete i sport.



## **SUMMARY**

### **Interconnection between parental support and the locus of causality in the context of the implementation of kinesiological activities of primary school children**

The family is undoubtedly the main character in the child's primary socialization where from the very beginning of the socialization process parents play a crucial role in all patterns of behavior, including those from which the later habit of exercise and various forms of involvement in kinesiological content (Perasović, 2010). All children need parental support which is manifested through emotional support, counseling support and number of different forms of material and financial assistance (Woolgar and Power, 1993, according to Bosnar, 2003).

The theory of the locus of causality describes, among other things, why is behaviour regulated in individuals and answers the question 'How autonomous (self-determined) or controlled is one's behaviour?' and 'Which internal or external factors and in what way affect someone's behavior?'. In sports context a locus of causality that is driven by internal factors is desirable when children are physically active because they want to be themselves and because they enjoy physical activities. The locus of causality that is driven by external factors such as 'parental persuasion', rewards or things like that often greatly influences children's dissatisfaction and abandonment of physical activity because of their individual sense of control.

The primary goal of the study was to determine the association between parental support and the locus of causality for exercise in kinesiological activities of primary school children. Secondary objectives were to examine differences in parental support and locus of causality regarding to gender and physical activity of parents and children.

The results of the research indicate that parents provide great support (AS=4.23) for their children's engagement in physical activities, mostly in the form of financial support (AS=4.8). There is room for improvement in terms of their active involvement by joining the children during the implementation of physical activities (AS=3.37) and to serve as a role model (3.78). Furthermore, the results indicate that children are slightly more motivated by internal and less by external factors (AS=4.31). In addition, statistically significant association was not found between parental support and the causality locus for physical exercise in primary school children. A significant association has been found in children who are led by their parents to attend physical activities and serve as a role model for them and their internal locus of causality

that they practice because they want to and not because they have to. In addition, it was found that parents who are physically active provide greater parental support to children to carry out physical activities.

The results of the research can help devise strategies aimed at increasing the overall level of physical activity of primary school children. Future research should include significantly larger and stratified samples of respondents, in order to generalize the results and to study in more detail the motivational structure of children in the context of physical activity.

**Key words:** locus of causality, parental support, physical activity, child and sports.

## 1. UVOD

Roditeljska potpora je izuzetno bitan faktor u životu svakog djeteta. Svi roditelji žele da im djeca budu socijalno i društveno aktivna bića. Međutim podizanjem društvene svijesti kod djece treba djecu motivirati i poticati ih da budu prihvaćeni i poštovani zbog svojih izbora, a istovremeno ne nametati im svoje stavove. Da bismo to postigli moraju im se ponuditi prošireni vidici, izbor na mišljenje, pravo na grešku ali i na oproštaj ako pogriješe. Sve te smjernice osobito moramo imati na umu pri poticanju djece na bavljenje kineziološkim aktivnostima. Često roditelji postavljaju nerealne i prevelike ciljeve, tj. njihove neostvarene ambicije što dovodi djecu do odustajanja od kinezioloških aktivnosti. S druge strane, mnogi roditelji uopće ne potiču djecu na bavljenje bilo kakvim kineziološkim aktivnostima i ne ukazuju im na važnost i ulogu sporta osobito u današnje vrijeme kada su djeca okružena tehnologijom i žive sjedilačkim načinom života. Teško je pronaći „zlatnu sredinu“ i biti roditelj koji će dijete motivirati, podržavati i poticati u svakom pogledu, bilo kroz emocionalnu podršku, savjetodavnu podršku ili pak financijsku pomoć.

Roditelji imaju veliku ulogu u tome hoće li se dijete baviti sportom. Neka su istraživanja pokazala da iako oni imaju pretežno pozitivna mišljenja o tjelesnom vježbanju ulažu premalo vremena i truda u djetetovo uključivanje u sportske aktivnosti, a isto tako premalo prate njihovo napredovanje u istima.

„Pejčić na uzorku od 174 roditelja djece iz dječjih vrtića i nižih razreda osnovne škole u Rijeci utvrđuje da je samo četvrtina roditelja u potpunosti upoznata sa sadržajima i oblicima rada tjelesne i zdravstvene kulture u dječjem vrtiću i školi. No, svi roditelji smatraju da tjelesno vježbanje pozitivno utječe na zdravlje djeteta, a 97 % njih smatra isto korisnim za rast i razvoj, osobito na socijalno-emocionalni razvoj djeteta, prilagođavanje i socijalizaciju. Usprkos tome, samo polovica ispitanih roditelja samoinicijalno traži povratne informacije o napredovanju njihove djece u tjelesnim aktivnostima“ (Sindik, 2008).

## **2. RODITELJI, DJECA I SPORT**

Često se događa da se roditelji pitaju ima li uopće smisla djecu mlađe školske dobi upisati u sportske aktivnosti, uglavnom zato što smatraju da djeca još nisu sposobna za izvršavanje zadataka koje od njih zahtjeva određeni sport. Do toga zaključka dolaze jer smatraju kako je sport samo ono što vidimo na televiziji. No, sportski rezultat je prioritet samo u profesionalnom sportu. Kada na sport gledamo sa kineziološke strane njegov cilj je na izravan ili neizravan način poboljšati i održavati zdravlje.

Iako sa jednom dozom nesigurnosti, većina roditelja se ipak odlučuje na taj korak te dijete već u ranoj fazi (najčešće početkom školovanja) upisuje u neki sport. Kako su u toj fazi djeca još uvijek uvelike ovisna u roditeljima, roditelji se na svjestan ili nesvjestan način uključuju u sportski život djeteta.

### **2.1. STILOVI RODITELJSTVA**

Stilovi roditeljstva se promatraju kroz dvije dimenzije (Klarin, 2006): roditeljsku toplinu (roditeljska potpora i količina ljubavi, odnosno manjak ljubavi i odbacivanje djeteta) i roditeljski nadzor (stupanj kontrole djetetova ponašanja). Na ovoj osnovi mogu se odrediti četiri stila roditeljstva:

- ravnodušni roditelji – nisko su na grani i topline i nadzora. Djeci ne postavljaju granice, niti im pružaju ljubav i pažnju;
- popustljivi roditelji – visoko su na grani topline, ali nisko na grani nadzora. Djeci ne postavljaju granice, ali ih obasipaju ljubavlju i pažnjom;
- autoritarni roditelji – nisko su na grani topline, ali visoko na grani nadzora. Djeci postavljaju stroge granice, ali im ne pružaju ljubav i pažnju;
- autoritativni roditelji – visoko su i na grani topline i nadzora. Djeci postavljaju granice, ali im pružaju i ljubav i pažnju.

Najmanje poželjan stil roditeljstva je ravnodušni jer je dijete prepušteno samome sebi i roditelji ne pokazuju nikakav interes za njega. S druge strane najpoželjniji stil je autoritativni jer je djetetu potrebno pružiti ljubav i pažnju kako bi se osjećalo sigurno, ali isto tako i postaviti neke granice kako bi znalo što može, a što ne može činiti. Djeca

koju odgoje autoritativni roditelji su najčešće zadovoljna, samouvjerena, nezavisna i uspješna.

## **2.2. RODITELJSKI UTJECAJ I UKLJUČIVANJE U SPORT DJETETA**

Roditeljski utjecaj na to hoće li se dijete baviti sportom je od presudne važnosti. Roditelji koji se sami bave sportom i tjelesno su aktivniji vjerojatno će imati i takvu djecu (ovdje na snagu stupaju biološki faktori u suodnosu sa socijalnim učenjem). Svakako je važan i stav o sportu koji roditelji prenose svojoj djeci. Ako roditelji imaju pozitivan stav, iako se sami ne bave nikakvom tjelesnom aktivnošću, djeca će vjerovati da je sport dobar i u istom će ustrajati i uživati.

Načini na koje se roditelji uključuju u sport učenika (Woolagaru i Poweru, 1993, prema Bosnar, 2003) su:

- roditeljska potpora – emocionalna potpora, pružanje informacija ili izravna pomoć, socijalno učenje i operantno uvjetovanje – roditelji svojim primjerom pružaju model djetetu, te također potkrepljuju dječje ponašanje;
- roditeljska očekivanja – dobra su dok god su u skladu s mogućnostima djeteta, no u slučaju da su preniska ili previsoka postaju problem.

## **2.3. PRISTUP, KOMUNIKACIJA I ODNOS S UČENICIMA U SPORTU**

„Nije važno što pričamo, važno je kako pričamo” (Kozmuth i Čerenšek, 2019).

Od samog djetetovog rođenja roditelji s djecom uspostavljaju odnos. Roditelji se vode vlastitim instinktima, ali i tuđim savjetima, nečim što su negdje pročitali, a što im ima smisla, ali, na kraju, i onim što su naučili od vlastitih roditelja. Iako roditelji imaju dobru namjeru često se ne znaju kvalitetno izraziti. To se može lako izbjeći. Čak se i solidna komunikacija uvijek može unaprijediti.

Djeca ne shvaćaju uvijek što im roditelji žele reći stoga je bitno kako im se pristupa. Svatko ima određeni stil komunikacije: netko je glasan, a neko tih; netko

razgovoru pristupa blago, a netko je odrješit. Svako dijete je naviknuto na stil komunikacije svojih roditelja, ali to ne znači da im taj stil uvijek odgovara. Često će ih više zaintrigirati upravo promjena u tom stilu, primjerice kada inače glasan roditelj počne pričati tiho. To je nešto čime bi se roditelji trebali voditi jer će na taj način zaintrigirati djecu.

Osim stava, izuzetno je bitan i sadržaj komunikacije.

Kotzmut i Čerešek (2019) predstavljaju određena pitanja za roditelje, a koja mogu poboljšati kvalitetu razumijevanja djeteta i njegovih unutrašnjih procesa, a to su:

- Što želiš postići?- ovim pitanjem osim što se otkriva cilj djeteta, pokazuje se i iskren interes za njega.
- Što voliš raditi, a što ne?- uz pomoć ovog pitanja otkriva se što dijete voli na treningu, a što ne. Djeca uglavnom ne vole dijelove koji nisu izravno povezani s igrom kao što su priprema za trening i/ili istežanje nakon treninga. Poznavanje dijelova treninga koje dijete ne voli otvara mogućnost objašnjavanja važnosti tih istih dijelova (blagotvorni su za njegovo zdravlje, pomažu u prevenciji mogućih ozljeda i slično).
- Što očekuješ od mene?- pitanje koje otkriva najbolji način za odrediti koji stav zauzeti prema djetetu u školskom ili natjecateljskom okružju. Postoje djeca koja preferiraju pohvale i nagrade, ali postoje i ona koja preferiraju kritike. Kada se koristi ovo pitanje roditelji bi ujedno trebali naglasiti vlastitu spremnost na promjenu kako bi se dijete osjećalo sigurnim u izražavanju svog mišljenja.
- Što očekuješ od sebe?- jako važno pitanje jer pokazuje djetetu da ono ima glavnu ulogu u procesu i da o njemu ovisi uspjeh.

Održavanje kvalitetnog odnosa od iznimne je važnosti za postizanje rezultata kao i za zadržavanje samog djeteta u tjelesnim aktivnostima. Dijete koje se osjeća prihvaćeno kada je uspješno, ali i onda kada uspjeh izostane, duže će ustrajati i neće biti fokusirano isključivo na rezultat što će uroditi većom dozom zadovoljstva.

„Stav s kojim pristupamo u odnosu s djetetom, kao i naša fleksibilnost u prilagodbi stava, ključni su faktori za održavanje kvalitetnog odnosa” (Kozmuth i Čerenšek, 2019).

Kada se roditelj postavi u dominantan stav, onaj u kojem on zna najbolje, a dijete nema pravo na mišljenje, dobit će dijete koje šuti i nema što za reći - naučit će ga da nije dobro imati vlastiti stav. Razlika između dobrog i vrhunskog roditelja upravo je u fleksibilnosti, strpljenju i slušanju djeteta. „Stav roditelja treba biti autoritativan, ali s naglaskom na kompetencije. To znači da je roditelj onaj koji daje znanje jer ga i posjeduje, ali i dalje želi čuti dijete, njegovo mišljenje i stavove. Spreman je postavljati pitanja, ali i odgovarati na njih” (Kozmuth i Čerenšek, 2019). Postoji mnogo slučajeva u kojima roditelji nisu spremni odgovarati na pitanja koja im postavljaju djeca, a ta nespremnost često može povrijediti komunikaciju i narušiti odnos.

Prema Kozmuth i Čerenšek (2019) pristup roditelja istodobno treba biti egalitaran što znači da su oni i dijete jednaki. Roditelj je autoritet i izvor informacija, a dijete je samo za sebe autoritet i izvor informacija. Kada se uspješno usvoji ovaj pristup dolazi do međusobnog poštovanja između roditelja i djeteta. Ono što roditelji uvijek trebaju imati na umu jest činjenica da djeca najviše uče po modelu, a najčešće su taj model upravo oni.

## **2.4. POSTAVLJANJE GRANICA I KRAJNI REZULTATI**

Granica predstavlja svojevrsna pravila koja se načelno ne krše. Zabluda je da djecu granice sputavaju ili da ih ona ne vole. Djeca se ne dijele na „dobru” i „lošu”. Ona su jednostavno naviknuta ponašati se na određeni način i za svoje ponašanje primiti potkrepljenje od okoline, bilo ono negativno ili pozitivno. Često ono dijete koje je učinilo sve „kako treba” neće dobiti pohvalu od okoline jer se to od njega „očekuje”, a onomu djetetu koje je izazvalo incident na treningu odmah se pruža pažnja i vrlo je moguće da će to dijete ponašanje ponoviti jer je za njega dobilo potkrepljenje. To nije razlog za ignoriranje „lošeg” ponašanja, ali je razlog za pohvalu onog „dobrog”. Granice su dobre jer stvaraju osjećaj reda i mira. „Posve je točno da se djeca razvijaju zdravo i harmonično samo onda kada odrasli u obitelji postavljaju neke granice. No (...) važno je da i djeca i odrasli postavljaju svoje vlastite granice, jer je pitanje postavljanja granica drugima prije svega iskazivanje moći” (Jesper, 1995).

U današnjem svijetu ishod je najvažniji. To se uvelike odražava i kod djece - bitno je koju su ocjenu dobili, koliko su koševa postigli, koliko su medalja osvojili... Sve je usmjereno na rezultat, a sam proces se kao takav zanemaruje. Kada je dijete

uspješno u sportu to se gotovo uvijek pripisuje talentu. Samim time se u startu zanemaruje trud. Davno je poznati košarkaški trener Tim Notke rekao: „Trud pobjeđuje talent kada se talent ne trudi dovoljno”. Istraživanja koja je na području psihologije provela Carol Dweck pokazala su kako upravo hvaljenje truda dovodi do toga da djeca više riskiraju i biraju teže zadatke, te da se dugoročno njihova izvedba poboljšava.

## **2.5. GREŠKE KOJE RODITELJI ČINE**

Česta greška koju roditelji čine jest preopterećivanje djeteta velikim brojem aktivnosti. „(...) ako su vaša djeca u vrtlogu aktivnosti od ranog jutra do kasno navečer, pokušajte primijeniti jednostavno mjerilo: ako vaše dijete uspijeva dobiti odlične ocjene, uspješno ide na tri aktivnosti, ne razbolijeva se često (ovo uključuje emocionalna oboljenja kao što je depresija) (...) još uvijek ima vremena za društveni život kao i za obitelj, a pritom ne gubi vezu s vlastitim emocijama, tada se vaše dijete vjerojatno sasvim dobro snalazi. S druge strane, ako je vaše dijete stalno bolesno, nema društvenog života, ni društvene snalažljivosti, uopće nema vremena da bude s ostatkom obitelji, emocionalno je otupjelo ili prigušeno. Ako je kod vašeg djeteta prisutno bilo što od navedenog – tada je nesumnjivo vrijeme za promjenu” (Friel i Friel, 2007, ili izvorno 1999).

Također, često se zna dogoditi da roditelji preko djece nastoje zadovoljiti svoje neostvarene želje. „Nema nikakve koristi od toga da se dijete muči na klizalištu samo zato što mu je majka htjela postati profesionalna klizačica” (Baurist i Wagenman, 2015).

Naravno da svaki roditelj za svoje dijete želi samo najbolje. No, često su suviše usmjereni na društvene vrijednosti umjesto na djetetove sposobnosti što kod djeteta dovodi do preopterećenja i straha od neuspjeha. „Obično vrlo nesretan krug počinje upravo roditeljskim pritiskom, a završava nezadovoljstvom djeteta” (Baurist i Wagenman, 2015).

„Ako ne prepoznamo nadarenost svog djeteta ili ga silimo na aktivnosti koje ne odgovaraju njegovim sposobnostima, slobodno vrijeme pretvaramo u stres. Ciljno poticanje realnog talenta djetetu će biti zabavno i povećati će njegovo vlastito zanimanje. Dijete će tako izgraditi samopouzdanje i izdržljivost. Kada mu vlastita volja



i želja za nečim budu zadovoljene ono će biti zadovoljno postignutim i još će se više truditi i željeti će još veći uspjeh. Upravo to su sposobnosti koje će mu itekako biti potrebne u budućnosti” (Baurist i Wagenman, 2015).

## **2.6. SPORTSKI STAV**

Glavna zadaća roditelja jest biti primjer djetetu svojim radom i upornošću. U sportskim aktivnostima djeci treba pokazati kako je izvor zadovoljstva upravo u procesu vježbanja. Proces je taj koji nas dovodi do rušenja prepreka i do individualnog razvoja. Ukoliko djeca na kraju i ne dosegnu očekivani rezultat, važno je da se osjećaju sretno i ispunjeno znajući da su dali sve od sebe i da su na kraju ipak napredovali. „Usmjeravanjem djeteta (...) na uživanje u radu sada umjesto u uspjehu, dijete će na dnevnoj razini imati višu motivaciju od uobičajene kada pred sobom vidi samo cilj ” (Kozmuth i Čerenšek, 2019).

Ukoliko su djeca orijentirana samo na završni ishod lako može doći do razvoja anksioznosti i depresije. Često se kod takve djece stvara slika opasnosti kada se susretnu sa dostojnim ili boljim protivnikom. Dugoročno se ozbiljno narušava njihovo samopouzdanje.

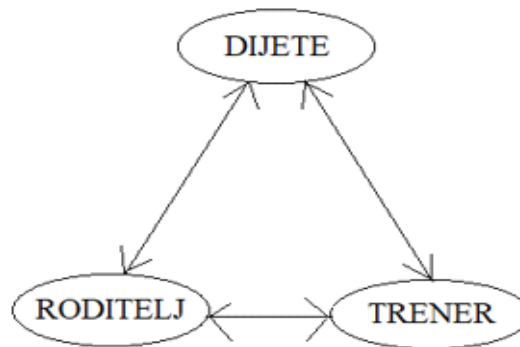
Razlika između djece koja imaju razvijenu sposobnost suočavanja i onih koji se ne znaju nositi sa porazom jest ta da prvi tip neuspjeh pripisuje lošim unutarnjim ili vanjskim čimbenicima, a drugi vlastitim nesposobnostima. Također, prvi tip uspjehe pripisuje sebi, a drugi tip smatra da je do uspjeha došlo zbog pozitivnih vanjskih čimbenika, a ne zbog njih samih.

„Podučavajte svoje dijete da njihovi porazi i pobjede govore više o njihovom djelovanju, a manje o njima samima jer djela nisu ta koja čine čovjeka, pa tako niti porazi i pobjede, već su i jedni i drugi sastavni dio njihova razvoja na putu pobjednika u životu” (Kozmuth i Čerenšek, 2019).

### 3. ODNOS RODITELJA I TRENERA

Prema Kotzmuh i Čerenšek (2019) „Sportski trokut” se sastoji od djeteta koje se sportom bavi, trenera i roditelja.

Slika 1. Sportski trokut



Izvor: obrada autora

Trener je taj koji je stručnjak za sport. On pomaže djetetu na sportskom putu poučavajući ga novim vještinama i tehnikama. Roditelji pak djetetu pružaju podršku, ona su njihov uzor i ti koji ih usmjeravaju. I jedni i drugi žele za djecu samo najbolje te im pomoći da postanu uspješni i sretni ljudi i/ili sportaši. Problem nastaje kada u trokutu dođe do kraha između dvije karike - najčešće roditelja i trenera. Što kada roditelji daju ideje koje se treneru ne sviđaju? Ili kada se roditeljima ne sviđa trener?

Često je uzrok upravo loša komunikacija. Kako bi se „trokut” ponovo ujedinio potrebno je pronaći zajednički jezik. Obje strane bi se trebale sastati i otvoreno izraziti što im smeta. Kritike bi trebale biti konstruktivne, a obje bi strane trebale biti spremne na saslušanje i kompromis. Roditelji trebaju imati na umu da će dijete imitirati njihov način ophođenja prema treneru. Ako se oni npr. protive njegovim tehnikama, dijete si uzima za pravo da se i ono može suprotstaviti. Isto tako trener ne mora savjet roditelja odmah shvatiti kao napad. Potrebno je ostati sabran i uzeti vremena za prosuđivanje - možda je taj roditelj dijelom u pravu, a ako i nije, bolje će znati razjasniti iz kojeg razloga nije.

„Jedino sami sebe možemo kontrolirati, drugu osobu ne možemo mijenjati. Trebamo mijenjati ono što možemo, ali ono što ne možemo, trebamo prihvatiti” (Kozmuth i Čerenšek, 2019).

### **3.1. SURADNJA TRENERA S RODITELJIMA**

Važno je da treneri roditelje na početku programa upoznaju s ciljevima, sadržajima i problemima koji se mogu javiti na treningu, a završetkom poduke izvijestiti ih o postignutim rezultatima. Ono što je još poželjno jest da trening bude javan, odnosno da se roditeljima ili bilo kome drugome omogući prisustvovanje. Također je važno da trener informira roditelje ako opazi odsustvo želje za treniranjem kod djeteta kako bi oni mogli potencijalno pozitivno utjecati na dijete i njegov stav prema treningu.

## 4. MOTIVACIJA

Razlozi zašto netko ustraje u aktivnosti, a netko drugi prema toj istoj aktivnosti osjeća potpunu ravnodušnost i za nju nema interesa su mnogobrojni. Svatko ima svoje motive. Problem nastaje kada se previše povodi vanjskim motivima (pohvala, kazna, uspjeh...).

„Motivacija je složen proces pod izravnim utjecajem pojedinca i neizravnim utjecajem okoline o kojem zaključujemo opažajući ponašanje” (Kozmuth i Čerenšek, 2019). Uz već spomenute vanjske motive postoje i unutrašnji. Neki od primjera takvih motiva su: zdravlje, osjećaj postignuća/zadovoljstva, rušenje zapreka.

Kotzmuth i Čerenšek (2019) navode 3 najčešća razloga odustajanja kod djece:

- gubitak interesa;
- nedostizanje vlastitih očekivanja;
- osjećaj nekompetentnosti.

Ova tri razloga se najčešće javljaju u kombinaciji, pa je potrebno dijete naučiti realnim očekivanjima i ispravnim stavovima kako u sportu, tako i u životu.

### 4.1. GUBITAK INTERESA

Gubitak interesa se ponajviše javlja kada trening prestane biti zanimljiv. Nadalje se može javiti i zbog pretjerano jednosmjerne komunikacije – kada su djeca izložena redovnom kritiziranju na treningu. Ovo se još više očituje kada dobar rezultat izostane neko vrijeme. Tada treneri, zasigurno u najboljoj namjeri, najčešće povišenim tonom ispravljaju tehničke propuste u izvedbi što djeca onda doživljavaju kao kritiku. Svakako, djetetova izvedba često zahtjeva poboljšanje, ali ako im se neprekidno stvara pritisak dajući im do znanje što sve rade pogrešno i što sve trebaju ispraviti kod djece se javlja nezadovoljstvo. Kako bi se ovo otklonilo potrebno je djetetu s vremena na vrijeme uputiti pohvalu, ali i razgovarati s njim kako bi se zajedno pronašlo rješenje.

#### **4.2. NEDOSTIZANJE VLASTITIH OČEKIVANJA**

Dječja očekivanja su pretežito nerealna. Oni žele biti najbolji u svemu i uvijek očekuju da će savršeno odigrati utakmicu, da se nikada neće ozlijediti na treningu, da će postići najviši broj bodova za svoj tim itd. Djecu treba naučiti da rezultat nije najvažniji u sportu ni u ostalim životnim djelatnostima. Važno je uživati u tjelesnoj aktivnosti, truditi se i raditi na poboljšavanju vlastitih sposobnosti. Krajnji rezultat ne može biti i nije samo pobjeda.

#### **4.3. OSJEĆAJ NEKOMPETENTNOSTI**

Izostanak dobrog rezultata duži vremenski period idealna je podloga da dijete započne sumnjati u sebe i svoje sposobnosti. U tom slučaju dijete se najčešće vodi linijom manjeg otpora i zaključuje kako jednostavno nema talenta. Roditelji, ali i treneri, su u ovom slučaju od presudne važnosti. Oni dijete trebaju od početka hrabriti i ukazati mu/joj čak i na male pomake u izvedbi tjelesne aktivnosti dajući mu/joj do znanja da je taj napredak rezultat njegova/njezina truda i upornosti.

#### **4.4. KAKO MOTIVIRATI DIJETE DA ZAVOLI SPORT I U NJEMU USTRAJE?**

Kako bi se dijete motiviralo bitno je poticati emocionalnu stabilnost i društvenost, umjerenu sklonost dominaciji, snižavanje anksioznosti te jačanje volje i upornosti. Također se nastoji stimulirati i lokus uzročnosti. Unutrašnja atribucija uspješnosti, koja nastoji da se na uspjeh i/ili neuspjeh gleda kroz osobnu odgovornost, dovodi do povećanja samopouzdanja, a unutrašnja atribucija neuspješnosti dovodi do osjećaja krivnje i srama. Zbog toga je bitno da se u sportskim aktivnostima orijentacija usmjeri na unutrašnji lokus uzročnosti (Više o lokusu uzročnosti na str. 19-22).

„Formula koja omogućava uspjeh” se sastoji od stopostotnog ulaganja truda, zadržavanja pozitivnog stava, „pobjedničkog” mentaliteta i izbjegavanja isprika kao opravdanja za doživljene neuspjehe.

Bitno je djecu usmjeravati na trud, a ne na cilj. „Svaki je trud vrijedan, a dijete prvenstveno treba razvijati tzv. intrinzičnu (unutrašnju) motivaciju: treba uživati u

aktivnosti zbog nje same, baviti se sportom jer ga uistinu voli. Prisiljavanje djeteta da se bavi sportom koji uistinu voli samo njegov roditelj, ne rezultira ničim dobrim” (Sindik, 2006).

Ukoliko dijete želi odustati od određene tjelesne aktivnosti, roditelji trebaju zajedno s njim preispitati razloge, a ako i nakon toga razgovora dijete odluči odustati, treba poštovati njegovu odluku.

Najbolji način za motiviranje djeteta jest nesumnjivo upisivanjem u sportske aktivnosti koje mu „prirodno leže“. Dijete treba učiti samokritičnosti (objektivnoj samoprocjeni vlastitih kvaliteta) od što ranije dobi. Važno je naučiti djecu da treba dati sve od sebe, a što se tiče pobjede uvijek je netko pobjednik, a netko drugi gubitnik – i u tome nema ništa loše. Svatko je u nečemu bolji, a netko lošiji.

## 5. UTJECAJ SPORTA NA DIJETE

Sportska aktivnost prvenstveno zadovoljava djetetovu potrebu za kretanjem. Kretanje ima veliku važnost za dijete. Ne samo da pospješuje funkcioniranje organizma, nego i pomaže u razvoju spoznaje i učenja. Djeca kretanjem upoznaju svijet. Bavljenje sportom djetetu otvara brojne mogućnosti: usavršavaju mu se socijalne vještine - dijete koje se bavi sportom formira nova poznanstva, poboljšava mu/joj se zdravlje, kondicija i koncentracija te dolazi do razvoja samostalnosti. Djeca sport često percipiraju kao igru odnosno zabavu. Ali, kako bi sport bio zabavan, potrebno je djetetu dopustiti da samostalno odabere sport kojim će se baviti. Prepuštanje odluke o sportu kojim se želi baviti također se zadovoljava potreba za slobodom.

No, kako znati je li sport prikladan za dijete ili mu pak šteti? Važno je da sport ne zadovoljava samo jednu djetetovu potrebu. Ako dijete trenira odbojku samo zato što mu dobro ide ono neće dugoročno ustrajati u njoj. Ali ako se uz taj motiv kod djeteta javi i osjećaj pripadanja, podrška roditelja i osjećaj zadovoljstva i sreće na treningu izgledno je da će djetetu ta odbojka biti izuzetno zanimljiva.

### 5.1. ŠTO SPORT KOD DJETETA RAZVIJA?

Kada djeca otpočinu trenirati u ranoj dobi trening je potrebno prilagoditi njihovim mogućnostima. Djeca se ne bave sportom profesionalno, on je za njih igra/zabava. Dijete ne treba, niti je sposobno, razumjeti sva sportska pravila. Isto tako, ono nije u mogućnosti izvesti sve potrebne pokrete. Osnovni cilj bavljenja sportom u mlađoj školskoj dobi je prvenstveno odgojni.

Prema Sindik (2008) bavljenje sportom utječe na dvije vrste ciljeva tjelesnog vježbanja:

- posredni ciljevi tjelesnog vježbanja – povećava se samopouzdanje, razvijaju se realistične i pozitivne slike o samome sebi, poželjan odnos prema uspjehu, ali i neuspjehu. Također se povećava motivacija (želja za nastavak bavljenja sportom). Razvijaju se i socijalizacijske vještine - dijete uči poštovati i razumjeti „grupna pravila”, te se nastoji „dokazati” vršnjacima/suigračima;

- neposredni ciljevi tjelesnog vježbanja - dijete stječe motoričke vještine izvođenjem različitih pokreta, također dolazi do poboljšanja funkcionalnih sposobnosti organizma (rad krvotoka, dišnog sustava) te poboljšanja i održavanja tjelesnog izgleda.

Sportom se kod djece razvijaju (Sindik, 2008):

- osnovne motoričke sposobnosti (koordinaciju, fleksibilnost, ravnotežu...),
- kondicija,
- temeljni pokret nekog sporta,
- sposobnost samoprocjene,
- „zdrav natjecateljski duh”,
- društvenost (timski rad, empatija, osjećaj odgovornosti...),
- pozitivna sliku o sebi,
- disciplina i samodisciplina,
- težnja za uspjehom,
- spoznaja o zdravim životnim navikama.

## **5.2. POZITIVNI ASPEKTI UTJECAJA SPORTA NA SPOZNAJNI RAZVOJ**

Vrlo dobro utvrđena činjenica jest da je motorička aktivnost izrazito povezana i potiče spoznajni razvoj u djetinjstvu. Upravo uz pomoć kretanja djeca stječu početna iskustva o okolini u kojoj se nalaze. No oko 2/3 spoznajnih sposobnosti je većinski urođeno, a manjim dijelom na njihov razvoj utječu vanjski čimbenici – pa tako i sport. Poznato je da je većina vrhunskih sportaša iznadprosječno inteligentna no, to samo pokazuje kako veći stupanj inteligencije može dovesti do boljih rezultata u sportu, ali bolji rezultati u sportu ne znači viši stupanj inteligencije.

Neke pretpostavke i činjenice o odnosu spoznajnog razvoja i bavljenja sportom kod djece su (Sindik, 2008):



- pretpostavlja se da složenija sportska aktivnost (npr. šah ili nogomet) povoljnije djeluje na razvoj kognitivnih sposobnosti nego jednostavna sportska aktivnost (npr. trčanje);
- s obzirom na spol može doći do različitog djelovanja sportskih aktivnosti na kognitivne funkcije. Djevojčice su uglavnom bolje u verbalnim sposobnostima, dok su dječaci uglavnom bolji u prostornim i numeričkim sposobnostima;
- i same sportske aktivnosti se međusobno razlikuju. Dok jednostavne sportske aktivnosti zahtijevaju učenje jednostavnih vještina (npr. skok u vis), složene sportske aktivnosti zahtijevaju da se predvide protivnikovi potezi i da ih se poveže s vlastitim (npr. nogomet).

### **5.3. POZITIVNI ASPEKTI UTJECAJA SPORTA NA SOCIO-EMOCIONALNI RAZVOJ („LIČNOST“)**

Istraživanja najčešće pokazuju da postoji pozitivna povezanost između socio-emocionalnog razvoja i bavljenja sportskom aktivnosti. Uočljivo je kako su sportaši uglavnom samopouzdaniji i otvoreniji. To se vidi i kod djece koja su uključena u sportske aktivnosti. Ne može se reći da je ovo čvrsto utvrđeno pravilo i da je za takav razvoj ključna isključivo sportska aktivnost (sport nije jedina aktivnost u čovjekovu životu). No, sport kao takav bi trebao poticati razvoj cijele ličnosti, a ne samo motorike.

Poželjni utjecaj sporta na djecu su (neki primjeri):

- pomaže u procesu socijalizacije djeteta, stvara poželjne navike, razvija pozitivne osobine, smanjuje patološke oblike reagiranja te snižava anksioznost;
- za razliku od nesportaša, sportaši pokazuju veću emocionalnu stabilnost, ekstrovertiranost, samouvjereniji su, ali i manje neurotični;
- sudjelovanje u sportskim aktivnostima omogućava djetetu doživljavanje pozitivnih emocija;
- kada dijete voli i istinski uživa u sportu lakše će podnijeti napor koji sportska aktivnost iskazuje, ali isto tako i doživljeni poraz;
- sport potiče prosocijalnu vrijednost – djeca u sportskim aktivnostima međusobno pomažu jedni drugima kako bi dosegli zajednički cilj.

#### 5.4. UTJECAJ SPORTA NA ZDRAVLJE DJETETA

Tjelesna aktivnost je vitalna ljudska potreba. Nedostatna količina kretanja dovodi do slabljenja osnovnih motoričkih sposobnosti kao što su brzina, snaga i izdržljivost. U današnje se vrijeme, kako odrasli tako i djeca, više umaraju psihički, a manje fizički, što dovodi do toga da svoje slobodno vrijeme koriste u svrhu odmora (igranje mobilnih igrica ili gledanje TV-a u sjedećem, a često i ležećem položaju), umjesto da ga utroše na nadomještanje potrebe za kretanjem uz pomoć rekreacijskih sportskih aktivnosti ili posebnih programa vježbanja. U današnjem „sjedilačkom” načinu života većina tjelesnih aktivnosti svedena je na minimum.

**Tablica 1.** Prikaz razlika između tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih pojedinaca (Findak i Mraković, 1992., od strane Sindik, 2008.)

<b>TJELESNO NEAKTIVNE OSOBE</b>	<b>BIOFIZIOLOŠKA SVOJSTVA</b>	<b>TJELESNO AKTIVNE OSOBE</b>
mala	<b>relativna količina mišića</b>	velika
velika	<b>relativna količina masti</b>	mala
mala	<b>mišićna sila</b>	velika
mala	<b>prokrvljenost mišića</b>	velika
70–90	<b>frekvencija srca u mirovanju</b>	40-60
veći	<b>krvni tlak</b>	manji
mali	<b>transportni kapacitet za O<sub>2</sub></b>	veliki
mala	<b>maksimalna sposobnost srca</b>	velika
manja	<b>izdržljivost za tjelesnu aktivnost</b>	veća
sporiji	<b>oporavak nakon rada</b>	brži
manja	<b>radna sposobnost</b>	veća

Izvor: izrada prema Findak i Mraković (1992) od strane Sindik (2008)

„Utjecaj sportskih aktivnosti na zdravlje jedan je od temeljnih ciljeva omogućavanja djetetu da se bavi sportskim aktivnostima. Tjelesno kretanje i bavljenje sportom najčešće može stimulativno djelovati na zdravlje djeteta, ali mu može i štetiti: moguće je da se dijete sportom „predozira“ što stvara mogućnost pretjeranog zamora, ozljede, ali i trajnih deformacija organizma. (...) Pojam zdravlja uključuje kako tjelesno, tako i mentalno zdravlje (psiho-socijalne pokazatelje)...“ (Sindik, 2008).

## 6. KOJE JE OPTIMALNO VRIJEME I KOJI SU NAČINI ZA UKLJUČIVANJE DJETETA U SPORTSKE AKTIVNOSTI?

Svaki sport ima svoje najoptimalnije vrijeme za početak uključivanja. U ranoj školskoj dobi djeca su ograničena prebrzim umaranjem, nedovoljno razvijenom sposobnošću kontroliranja pokreta, kao i povećanim izgledima zadobivanja ozljeda. Za većinu djece početak školovanja je ujedno i početak uključivanja u sportske aktivnosti. U tom periodu završava bezbrižno razdoblje igranja i započinje razdoblje dugotrajnog sjedenja. Ovdje pomažu sportske aktivnosti koje nadomještaju vrijeme provedeno u pasivnom položaju u školskoj klupi.

Prema Sindiku (2008) načini uključivanja djeteta u sport su:

- dijete samostalno odabire sport kojim se želi baviti,
- sport kojim će se dijete baviti bira roditelj,
- sport kojim će se dijete baviti se bira u zajedničkom dogovoru između djeteta i roditelja,
- provjeravaju se sposobnosti koje posjeduje dijete.

Za uključivanje djeteta u sport razmatraju se razni čimbenici (Sindik, 2008):

- psihološki čimbenici – strašljivo dijete nije poželjno uključiti u borilačke sportove, isto tako dijete koje je sklono agresivnom ponašanju nije poželjno uključiti u šah;
- morfološke osobine (tjelesna građa) – od morfoloških karakteristika za uključivanje u sportske aktivnosti gleda se samo visina koja je kao takva jedina nasljedna. Za visoku djecu su pogodni sportovi kao što su odbojka ili košarka;
- motoričke sposobnosti – ovdje se razmatra razvijenost koordinacije, brzine, ravnoteže, preciznosti i fleksibilnosti;
- funkcionalne sposobnosti – ne razmatraju se toliko jer se na njih može bitno utjecati.

Prema Hahn (1986), modificirano prema Sindik (2008), razdoblje od 5. do 8. godine najpogodnije je za razvoj fleksibilnosti (kod dječaka i djevojčica). Razdoblje od 8. do 10. godine najpogodnije je za razvoj aerobne izdržljivosti, brzine reakcije,

fleksibilnosti (kod dječaka i djevojčica) i maksimalne acikličke brzine (kod djevojčica). Razdoblje od 10. do 12. godine također je pogodno za razvoj aerobne izdržljivosti, brzine reakcije, maksimalne acikličke brzine i fleksibilnosti (kod dječaka i djevojčica), te brzinsko-eksplozivne snage i maksimalne cikličke brzine (kod djevojčica).

**Tablica 2.** Povoljna dob djece za početak sustavnog treniranja određenog sporta(modificirano prema Martin, 1980)

<b>Sport</b>	<b>Početak treniranja (dob - godine)</b>	<b>Dječaci</b>	<b>Djevojčice</b>
<b>Umjetničko klizanje</b>	od 6. do 7.	+	+
<b>Sportska gimnastika</b>	od 7. do 8.	-	+
<b>Plivanje</b>	od 7. do 9.	+	+
<b>Ritmička gimnastika</b>	8.	+	+
<b>Skokovi u vodu, tenis</b>	od 8. do 9.	+	+
<b>Skijanje</b>	9.	+	+
<b>Sportska gimnastika</b>	od 9. do 10.	+	-
<b>Nogomet, košarka</b>	od 10. do 11.	+	+
<b>Atletika (skokovi i bacanja)</b>	od 10. do 12.	+	+
<b>Odbojka</b>	od 11. do 12.	+	+
<b>Hokej na ledu</b>	od 11. do 13.	+	+

Izvor: izrada autora prema Martin (1980)

## 7. LOKUS UZROČNOSTI

Weiner (1986) je koncept unutarnje i vanjske kontrole i unutarnje i vanjske uzročnosti koristio nasumično referirajući se na to pripisuju li ljudi ishodima kao što su uspjeh ili neuspjeh unutarnje čimbenike (npr. trud) ili vanjske čimbenike (npr. sreća). Wernerovo se korištenje koncepta lokusa uzročnosti oslanja na pripisane čimbenike ishoda ponašanja, a ne na izvor inicijacije i regulacije ponašanja. Na taj način on poistovjećuje unutarnji i vanjski lokus uzročnosti s faktorima unutar i izvan osobe. Njegovo korištenje koncepta unutarnje i vanjske kontrole istovjetno je tradicionalnom korištenju, no to nije potpuno u skladu s konceptom lokusa uzročnosti.

Pojam unutarnjeg i vanjskog lokusa uvelike se koristi u studijama vezanim uz regulaciju ponašanja posljednja tri desetljeća. Vežu ga dvije suprotnosti - autonomija nasuprot kontroli, iz čega proizlaze dva zadatka:

- opisati za koga ili što se vjeruje da kontrolira ishode ili;
- opisati izvor iskustva uzročnosti nečijeg ponašanja.

Teorija lokusa uzročnosti nam opisuje razlike u ponašanju i zbog čega dolazi do reguliranja ponašanja kod pojedinaca. Također nam pokušava dati odgovor na pitanja „koliko je nečije ponašanje autonomno (samoodređeno) odnosno kontrolirano?“ i „koji to unutarnji ili vanjski faktori, i na koji način, utječu na nečije ponašanje?“.

Rotter (1966) je koristio unutarnji i vanjski lokus odnoseći se na kontrolu nasuprot poticanju. Unutarnji lokus uzročnosti ima osoba koja smatra da su kontrola i poticanje međuovisno povezani. Bandura (1977) je dodao da su očekivanja o kompetentnosti također nužna za unutarnju kontrolu. Prema tome, koncept unutarnje kontrole je drugi oblik samoodređenja na dva načina:

- očekivanja o tome kako će ponašanje utjecati na ishod i kompetencije promiču unutarnja (namjerna) ponašanja, ali ne daju podlogu kako bi se razlikovala samoodređena i kontrolirana ponašanja;
- pošto je lokus kontrole usredotočen na poticaje podbacio je u razmatranju intrinzično motiviranih ponašanja koja ne zahtijevaju poticanje.

Drugi način koji koristi pojmove unutarnjeg i vanjskog lokusa oslanja se na inicijaciju i regulaciju ponašanja. DeCharms (1968) je razrađujući Heidera (1958)

spomenuo unutarnji i vanjski lokus uzročnosti ističući kako intrinzično motivirano ponašanje ima unutarnji lokus uzročnosti, ali s osjećajem slobodnog izbora, dok ekstrinzično (vanjski) uvjetovano ponašanje ima vanjski lokus uzročnosti, ali s istodobnim osjećajem ovisnosti.

I intrinzični (vanjski) i ekstrinzični (unutarnji) čimbenici mogu ili poticati autonomno ponašanje ili kontrolirati isto. To znači da i jedni i drugi mogu biti dio i intrinzično perceptivnog lokusa uzročnosti kao i ekstrinzično perceptivnog lokusa uzročnosti.

Prema Vallerandovom hijerarhijskom modelu intrinzične i ekstrinzične motivacije (1997) samoodređenja i kompetencija imaju neovisno djelovanje na intrinzičnu motivaciju.

Prema Ryan-ovoj i Deci-evoj teoriji samoodređenja (1985) percepcije samoodređenja su te koje ublažavaju učinak opaženih kompetencija na intrinzičnu motivaciju. Opažena kompetencija utječe pozitivno na intrinzičnu motivaciju samo pod nekim uvjetima samoodređenja.

## **7.1. TEORIJA SAMOODREĐENJA**

Utvrđeno je da pojam motivacije označava psihološke čimbenike koji „tjeraju“ ljude prema postizanju određenog cilja. Motivacija se međutim dugi niz godina gledala samo preko jedne dimenzije – kvantitete. Uvođenjem druge dimenzije – kvalitete Deci i Ryan (1985) razvijaju teoriju samoodređenja koja razlikuje tri stavke:

- demotivaciju - nedostatak potrebe za uključivanjem u određeno ponašanje;
- intrinzičnu motivaciju - u određeno ponašanje se upušta kako bi se zadovoljila potreba za sudjelovanjem te zbog uživanja u istom i;
- ekstrinzičnu motivaciju – u određeno ponašanje se upušta kako bi se postigli ciljevi neovisni o samom ponašanju.

Teorija također razlikuje više oblika ekstrinzične motivacije stavljajući u suprotstavljene položaje autonomna ponašanja naspram kontroliranih. Na taj način Deci i Ryan (1985) prilagođavaju lokus uzročnosti kako bi odredili je li nečije ponašanje samoodređeno ili kontrolirano, odnosno imaju li osobe osjećaj izbora ili osjećaju da

nešto moraju. Razlike samoodređivanog i kontroliranog ponašanja nisu striktno paralelne s unutarnjim i vanjskim lokusom, niti se odnose na to jesu li inicijalni i regulirani čimbenici ponašanja unutar same osobe ili dolaze izvana. Kada gledamo motivacijske pojmove intrinzični faktori su uvijek uključeni u namjerno ponašanje bez obzira što možda nastaju pod pritiskom. Međutim, sva se namjerna ponašanja mogu okarakterizirati kao različita varirajući prema stupnju autonomije - na jednom kraju kao ekstrinzični perceptivni lokus uzročnosti, a na drugom kao intrinzični perceptivni lokus uzročnosti;

- intrinzično perceptivni lokus uzročnosti uključuje slobodnom voljom izabrano ponašanje;
- ekstrinzično perceptivni lokus uzročnosti uključuje ponašanja koja su nastala pod prisilom nekoga ili nečega.

To znači da je motivacija autonomna ukoliko čovjekov izvor i kontrola ponašanja proizlaze iz njega, odnosno, njegovo ponašanje ima intrinzično perceptivni lokus uzročnosti, a kontrolirana je ukoliko čovjek djeluje pod prisilom i/ili pritiskom (najčešće drugih, ali moguće i sebe), odnosno, njegovo ponašanje ima ekstrinzično perceptivni lokus uzročnosti.

Deci i Ryan (1985) smatraju kako je intrinzična motivacija povezana s većim stupnjem produktivnosti, kreativnosti, spontanosti, kognitivne sposobnost i ustrajnosti. Nažalost, ljudska ponašanja najčešće nisu motivirana izvana te je zbog toga bitno proučiti vanjske oblike ponašanja. (Bauris i Wagenmann (2015).

Deci i Ryan (2000) su opisali 4 oblika vanjske motivacije:

- vanjska regulacija –svrha ponašanja je ili steći nagradu ili izbjeći kaznu;
- introjektirana regulacija – do ponašanja dolazi zbog osjećaja obaveze (iako pojedinac sam sebi stvara pritisak, on ne osjeća slobodu izbora ponašanja);
- identificirana regulacija – do ponašanja dolazi na temelju vrijednosti njegova ishoda (pojedinac osjeća slobodu upuštanja u određeno ponašanje vodeći se ishodom tog ponašanja koja su za njega bitna);
- integrirana regulacija – ponašanje je potpuno samoodređeno te je u skladu sa drugim vrijednostima i osjećajima pojedinca.

Samoodređeno ponašanje odraz je „vlastitog ja“. Svrsishodno ovoj teoriji ono ima veću vjerojatnost rezultiranja dugotrajnijim i značajnijim promjenama.

Suprotno tome, ponašanja kontrolirana potkrepljenjima (nagrada ili kazna) ili pak samonametnutim pritiscima trajat će samo dok su pod utjecajem tog pritiska.

U teoriji samoodređenja također se proučava utjecaj socijalnog okruženja na motivaciju. Ukoliko se ne zadovolje tri osnovne psihološke potrebe, može doći do pucanja urođene ljudske potrebe za održavanjem vlastite dobrobiti, a te potrebe su:

- potreba za autonomijom – osjećaj slobode, izbora i odgovornosti za vlastito ponašanje;
- potreba za kompetentnošću – osjećaj da je vlastitim ponašanjem moguće ostvariti cilj;
- potreba povezivanja s drugima – osjećaj razumijevanja, brige i cijenjenosti od strane drugih.



## 8. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Istraživanje Domović (2018) je dovelo do zaključka kako djeca najveći unutrašnji lokus uzročnosti procjenjuju kod vlastitih sposobnosti u tjelesnim aktivnostima.

Brkić (2018) je u istraživanju zaključila kako zadovoljstvo životom ima negativnu korelaciju sa vanjskim lokusom uzročnosti, a pozitivno sa unutarnjim.

Istraživanje iz 2012. godine (Dimmock i sur.) je pokazalo da su pojedinci koji su bili izloženi i koji su očekivali različite vježbe više uživali u satu tjelesne aktivnosti te su pokazali veći unutarnji lokus uzročnosti. To se osobito pokazalo kod pojedinaca kod koji je inače dominirao vanjski lokus uzročnosti.

Istraživanje Lonsdel-a i sur. (2011) pokazuju kako se motivi samoodređenja (tj. unutarnja motivacija i identificirana regulacija) ne razlikuju kod mladih u dvije različite kulture (Ujedinjeni narodi i Kina). Jake korelacije kod istraživanja upućuju na to da mladi ne mogu razlikovati stavke namijenjene primjeni identificiranih i unutarnjih regulacija kod tjelesnog odgoja. Tako jake korelacije također mogu biti posljedica toga što adolescenti cijene ona ponašanja koja smatraju ugodnima i u pri čijem izvođenju osjećaju kompetentnost.

Istraživanje koji su proveli Cetinić, Polančec i Cimerman (2008) ukazuje kako usmjerenost na zadatak pozitivno korelira s intrinzičnom motivacijom učenika, što rezultira potpunom angažiranosti učenika na satovima tjelesne i zdravstvene kulture.

Istraživanje Goudasa (1994) pokazuje kako se može činiti da je motivacija kod učenik sa većom unutarnjom motivacijom i onoga sa većom vanjskom motivacijom jednaka, ali procjenjuje se da će izvedba i upornost biti potpuno različite. Možemo pretpostaviti kako će učenik koji je vanjski motiviran u budućnosti pokazati manju upornost. Kod učenika koji su više usredotočeni na zadatak i koji su samoodlučni veća je vjerojatnost da imaju unutarnju motivaciju. Istraživanje je također pokazalo da bez obzira na to koliko se pojedinci osjećaju kompetentnima unutarnja motivacija izostaje kada u nekoj aktivnosti sudjeluju pod nekim oblikom pritiska.

Istraživanje koje su proveli Cetinić i Vuk (2007) ukazuje kako i učenici i učenice uživaju u tjelesnom vježbanju, osim toga ulažu mnogo truda i napora, maksimalno se angažiraju te im je učenje novih motoričkih zadataka snažan motiv prilikom

uvježbavanja postojećih vještina. Autori dalje zaključuju kako je ovakav tip motivacije (gdje su učenici motivirani primarno prema poboljšanju motoričkih vještina, ali ujedno i prema rezultatu) pozitivan motivacijski obrazac jer postoje dva izvora uspjeha - motorička vještina i rezultat i nekoliko opcija dostignuća pa su zato učenici koji posjeduju takav tip motivacije maksimalno uključeni u provedbu tjelesnih aktivnosti.

Istraživanje Glibo i Barić (2017) je pokazalo kako djeca koja se bave sportom iskazuju značajno niže zadovoljstvo obiteljskim okruženjem.

Istraživanje Barić (2019) je pokazalo kako se većina roditelja uključuje u zajedničke tjelesne aktivnosti s djecom dva do tri puta tjedno. Također, istraživanje je pokazalo kako roditelji kao uzor nemaju velik utjecaj na to hoće li se djeca baviti tjelesnim aktivnostima.

Dujić (2020) je u svom istraživanju zaključila kako roditelji pružaju podršku djeci pri provođenju i organizaciji tjelesnih aktivnosti te im pružaju slobodu u odabiru sporta kojima se žele baviti.

Moor-ovo (1991) istraživanje je pokazalo kako je kod djece čiji su roditelji tjelesno aktivni čak šest puta veća vjerojatnost da će i sama djeca biti tjelesno aktivna za razliku od djece čiji roditelji nisu tjelesno aktivni. Istraživanje je također pokazalo da tjelesna aktivnost roditelja više utječe na dječake nego na djevojčice.

Anderssen i Wold (1992) su pronašli snažnu vezu između roditelja koji pružaju potporu aktivnom vježbanju i odnosu djece prema tjelesnoj aktivnosti.

DiLorenzovo (1998) istraživanje je pokazalo pozitivnu korelaciju između tjelesne aktivnosti djece i izravnog roditeljskog uključivanja u sportsku aktivnost (npr. treniranje djece ili igranje sa njima).

Sallis (1992) je zaključio da verbalna podrška roditelja ima veći utjecaj na mlađu nego na stariju djecu, a Garcija (1995) dolazi do zaključka da roditelji predstavljaju puno manji uzor u vježbanju starijoj nego mlađoj djeci.

Cetinić, Cetinić i Vidaković Samaržija (2011) su utvrdili da ne postoji statistički značajna razlika u roditeljskoj potpori s obzirom na spol i uzrast ispitanika. Osim navedenoga na temelju rezultata autori zaključuju da je roditeljska potpora bavljenju tjelesnim aktivnostima zadovoljavajuća, ali nešto niža nego kod učenika koji žive u gradu.

U svojim istraživanjima Moor (1991), Poest (1989), Anderssen (1992), Sallis (1992, 1993, 1999), Dempsey (1993) Zakarian (1994), Garcija (1995), Epstein (1996), Hovell (1996) i Welk (2003) su zaključili da muška djeca primaju veću podršku za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti od ženske djece. Suprotno njima Brustad nije pronašao razliku u roditeljskoj podršci prema sudjelovanju u tjelesnim aktivnostima između muške i ženske djece. Kimiecik i Horn (1998) su zaključili da roditeljski odnos prema tjelesnoj aktivnosti djece ne ovisi o spolu djeteta.

U istraživanju koje je provela Alić (2017) utvrđeno je kako su i učenice i učenici dominantno usmjereni na zadatak što znači da ih prilikom vježbanja na satovima tjelesne i zdravstvene kulture potiču intrinzični motivi. Spolne razlike dobivene su u ekstrinzičnim motivima za vježbanje koji su više naglašeni kod učenika, a manje kod učenica. U istraživanju se naglašava da i učenici i učenice imaju poželjne motivacijske obrasce za tjelesno vježbanje.

## **9. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA**

Istraživanje je provedeno kvantitativnom metodom. Prema Posavec (2004) „metoda istraživanja je postupak s pomoću kojega nastojimo odgovoriti na ciljeve istraživanja – opći pristup provedbi istraživanja (anketa, opažanje, intervju). Stoga su kvantitativne metode one metode koje se koriste pri odgovaranju na ciljeve kvantitativnih istraživanja – anketa, analiza sadržaja...“ Istraživanje je provedeno uz pomoć ankete „LCE upitnik za roditelje i učenike“- električnim putem (*googleforms*). Anketa se sastoji od 18 pitanja od kojih je 16 pitanja zatvorenog tipa (sudionik bira između ponuđenih odgovora) i dva pitanja otvorenog tipa (sudionik sam odgovara na pitanje). Nedostatak pitanja zatvorenog tipa jest da sudionici mogu nasumično označavati odgovore bez da pročitaju pitanje. Uloga istraživača je neeksperimentalna što znači da bilježi pojave, ali ni na koji način ne utječe na njih. Sredstva koja su korištena u istraživačkom procesu su: osobno računalo s programskim paketima (*MS Word, MS Excel i MS Paint*) i pristupom internetu (*googleforms, google znalac*).

### **9.1. CILJ ISTRAŽIVANJA**

Primarni cilj istraživanja je utvrditi povezanost roditeljske potpore i lokusa uzročnosti za vježbanjem u kineziološkim aktivnostima djece mlađe školske dobi.

Sekundarni ciljevi su ispitati razlike u roditeljskoj potpori i lokusu uzročnosti s obzirom na spol ispitanika.

### **9.2. ZADACI ISTRAŽIVANJA**

S obzirom na cilj istraživanja definirani su slijedeći zadaci:

1. Ispitati pružaju li roditelji/skrbnici podršku (i kakav oblik podrške) djeci u tjelesnim aktivnostima, koliki je lokus uzročnosti djece u provođenju tjelesnih aktivnosti te utvrditi postoji li povezanost između ta dva konstrukta.
2. Ispitati postoje li razlike u roditeljskoj potpori prema tjelesnoj aktivnosti s obzirom na spol djeteta.

3. Ispitati postoje li razlike u lokusu uzročnosti djece u provođenju tjelesnih aktivnosti s obzirom na spol djeteta.

### 9.3. HIPOTEZA ISTRAŽIVANJA

S obzirom na cilj istraživanja definirane su sljedeće hipoteze:

H1: Postoji povezanost roditeljske potpore i lokusa uzročnosti. Očekuje se da će učenici koji imaju veću roditeljsku potporu imati vanjski lokus uzročnosti vježbanja.

H2: Postoje razlike u roditeljskoj potpori s obzirom na spol. Očekuje se da će učenici imati veću roditeljsku potporu u odnosu na učenice.

H3: Postoje razlike u lokusu uzročnosti s obzirom na spol djece. Očekuje se da će kod učenica biti više izražen unutarnji lokus uzročnosti.

### 9.4. SUDIONICI ISTRAŽIVANJA

Istraživanje je obuhvatilo prigodan uzorak učenika mlađe školske dobi i njihove roditelje/skrbnike u gradu Sinju (N učenika= 49, N roditelja/skrbnika= 49).

U ispitivanju je sudjelovalo 49 učenika od kojih 26 dječaka (53%) i 23 djevojčice (47%). Uz njih su sudjelovali i njihovi roditelji/skrbnici od kojih 7 očeva/skrbnika (14,3%) i 42 majke/skrbnice (85,7%). Iz dobivenih podataka se može jasno iščitati kako su još uvijek majke te koje su pretežno zadužene za školovanje djece.

**Tablica 3.** Distribucija rezultata s obzirom na spol ispitanika/ca

	UČENICI/CE		RODITELJI	
	Muško	Žensko	Muško	Žensko
<b>Broj ispitanika/ca</b>	26	23	7	42
<b>Postotak ispitanika/ca</b>	53%	47%	14,3%	85,7%

Rezultati istraživanja pokazuju kako je većina roditelja/skrbnika starosti od 30 do 46 godina (čak 89,8%). Od njih, 49% roditelja/skrbnika je starosti od 30 do 37 godina (24 ispitanika), a 40,8% roditelja/skrbnika je starosti od 38 do 46 godina (20 ispitanika). Samo su 3 roditelja/skrbnika (6,1%) starosti 47 godina, odnosno 2 roditelja/skrbnika (4,1%) su starosti 29 godina i manje.

**Tablica 4.** Distribucija rezultata s obzirom na dob ispitanih roditelja/skrbnika

Starost ispitanika/ca	Broj ispitanika/ca	Postotak ispitanika/ca
≥ 29 godina	2	4,1%
30 – 37 godina	24	49%
38 – 46 godina	20	40,8%
≤ 47 godina	3	6,1%

U ispitivanju su sudjelovala 24 jedanaestogodišnjaka, od kojih 12 učenika i 12 učenica, 20 desetogodišnjaka, od kojih 12 učenika i 8 učenica, te 1 devetogodišnjak odnosno devetogodišnjakinja. Svi učenici ispunjavaju dobnu skupinu četvrtog razreda.

**Tablica 5.** Distribucija rezultata s obzirom na dobnu strukturu ispitanih učenika

Starost ispitanika/ca	Broj ispitanika/ca po spolu		Postotak ispitanika/ca po spolu	
	Muško	Žensko	Muško	Žensko
9 godina	0	1	0%	2,2%
10 godina	2	8	26,7%	17,8%
11 godina	12	12	26,7%	2,7%

Istraživanje je pokazalo kako je aktivnih 85,4% roditelja, od kojih 5 muškaraca i 36 žena, dok je neaktivnih 14,6%, od kojih 2 muškarca i 5 žena. Iz rezultata istraživanja je vidljivo kako je većina roditelja/skrbnika aktivna minimalno 30 minuta 3 puta tjedno.

**Tablica 6.** Distribucija rezultata s obzirom na to jesu li roditelji/skrbnici aktivni minimalno 30 minuta tri puta tjedno (prema spolu)

	DA		NE	
	Muško	Žensko	Muško	Žensko
<b>Broj ispitanika/ca</b>	5	36	2	5
<b>Postotak ispitanika/ca</b>	0,4%	75%	4,2%	10,4%

Rezultati istraživanja pokazuju kako je tjelesno aktivno 89,8% učenika/ca, od kojih 23 dječaka i 21 djevojčica, dok je tjelesno neaktivno 10,2% učenika, od kojih 3 dječaka i 2 djevojčice. Dobiveni rezultati pokazuju kako je većina učenika/ca tjelesno aktivna minimalno 60 minuta na dnevnoj bazi.

**Tablica 7.** Distribucija rezultata s obzirom na to jesu li učenici/ce aktivni minimalno 60 minuta dnevno (prema spolu)

	DA		NE	
	Muško	Žensko	Muško	Žensko
<b>Broj ispitanika/ca</b>	23	21	3	2
<b>Postotak ispitanika/ca</b>	46,9%	42,9%	6,1%	4,1%

Rezultati istraživanja pokazuju kako većina od ispitanih učenika, 83,7%, trenira u slobodno vrijeme, dok manjina, 16,3%, ne trenira u slobodno vrijeme.

**Tablica 8.** Distribucija rezultata s obzirom na to treniraju li ispitani učenici u slobodno vrijeme (prema spolu)

	DA		NE	
	Muško	Žensko	Muško	Žensko
<b>Broj ispitanika/ca</b>	24	17	2	6
<b>Postotak ispitanika/ca</b>	49%	34,7%	4,1%	12,2%

Rezultati istraživanja pokazuju kako najviše učenika trenira nogomet (14 ispitanika), 9 učenika/ca trenira rukomet, po 4 učenika treniraju košarku odnosno odbojku, 3 učenice treniraju mažoret ples, po 2 učenika/ce treniraju ragbi odnosno gimnastiku, a po jedan učenik/ca treniraju ples, kickbox, borilačke vještine, atletiku, fitness ili biciklizam.

**Tablica 9.** Sportske aktivnosti koje treniraju ispitanici/ce u slobodno vrijeme  
(prema spolu)

Sport	Broj ispitanika/ca po spolu		Postotak ispitanika/ca po spolu	
	Muško	Žensko	Muško	Žensko
<b>Nogomet</b>	14	0	31,9%	0%
<b>Rukomet</b>	3	6	6,9%	13,7%
<b>Košarka</b>	3	1	6,9%	2,3%
<b>Odbojka</b>	0	4	0%	9,1%
<b>Mažoret ples</b>	0	3	0%	6,9%
<b>Ragbi</b>	2	0	4,6%	0%
<b>Gimnastika</b>	0	2	0%	4,6%
<b>Ples</b>	0	1	0%	2,3%
<b>Kickbox</b>	0	1	0%	2,3%
<b>Borilačke vještine</b>	1	0	2,3%	0%
<b>Atletika</b>	1	0	2,3%	0%
<b>Fitness</b>	1	0	2,3%	0%
<b>Biciklizam</b>	0	1	0%	2,3%



## 9.5. INSTRUMENT ISTRAŽIVANJA

Za procjenu povezanosti lokusa kontrole koristila se hrvatska verzija LCE ljestvice (The Locus of Causality for Exercise Scale). LCE ljestvica se sastoji od 3 pitanja (*vježbam zato što želim, a ne zato što moram, vježbanje nije nešto što želim činiti, nego nešto što smatram da trebam činiti te, vježbanje je obaveza koja se mora izvršiti.*) posebno vrednovanih na Likertovoj ljestvici raspona od 1 (gdje 1 označava izrazito neslaganje) do 7 (gdje 7 označava potpuno slaganje). Čestice upitnika 2 i 3 su negativno skalirane. Ukupan rezultat na skali je aritmetička sredina odgovora na sve čestice u upitniku.

Upitnik roditeljske potpore u sportu (prilagođen prema Sallis, 2002) se sastoji od 6 pitanja (*Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost/vježbu?, Vodite li svoje dijete na pohađanje tjelesne aktivnosti/vježbe?, Pružate li svome djetetu financijsku potporu za tjelesnu aktivnost/vježbu?, Pridružujete li se svome djetetu u provedbi tjelesnih aktivnosti/vježbanju?, Dijelite li svoja znanja o zdravstvenim dobrobitima tjelesne aktivnosti/vježbe sa svojim djetetom?, Služite li svome djetetu kao uzor baveći se tjelesnom aktivnošću/vježbom?*) vrednovanih na ljestvici od 1 do 5 (1 – nikad, 2 – rijetko, 3 – nisam siguran/na, 4 – ponekad, 5 – uvijek).

Za sve varijable izračunati će se vrijednosti deskriptivne statistike. Pearsovim koeficijentima korelacije utvrdit će se povezanost skale roditeljske potpore i lokusa uzročnosti, Spearmanovim koeficijentima utvrditi će se povezanost čestica skala roditeljske potpore i čestica skale LCE, t-testom i Mann Whitney U testom za nezavisne uzorke testirat će se razlike po spolu i s obzirom na tjelesnu aktivnost.

## 9.6. PROTOKOL MJERENJA

Za sve mjerene čestice/varijable skale za procjenu LCE i roditeljske potpore izračunati su deskriptivni parametri (aritmetička sredina (AS), standardna devijacija (SD), Skewness i Kurtosis). Normalitet distribucije čestice upitnika i sumarne mjere skala testirani su Kolmogorov-Smirnovim testom, a za testiranje razlika po skalama korišten je Mann Whitney U test za nezavisne uzorke. Statistička obrada podataka izvršena je primjenom programskog paketa Statistica for Windows Version 13.0.

Rezultati istraživanja su prikazani grafički uz pomoć tablica, te se iznad svake tablice nalaze dodatna pojašnjenja.

## **9.7. POSTUPAK ISTRAŽIVANJA**

Istraživanje je provedeno u Osnovnoj školi Ivana Lovrića u Sinju s učenicima mlađe školske dobi, četvrtog razreda, te sa roditeljima ili skrbnicima tih istih učenika. Prije provedbe same ankete prikupljene su suglasnosti ravnatelja škole te suglasnost za sudjelovanje maloljetnih učenika/ca od strane roditelja/skrbnika. Anketa je provedena tokom svibnja/lipnja 2021. godine. Prema trajanju, ovo je transverzalno istraživanje – svi podaci su skupljeni u kratkom vremenskom roku (cca dva tjedna). Anketa se sastoji od dva dijela – prvi dio ankete rješava roditelj/skrbnik, a drugi dio učenik. Anketa je provedena na način da je učiteljima, uz njihovo dopuštenje, poslana na e-mail adresu, a oni su je prosljedili roditeljima. U samoj anketi je naglašeno da je ista anonimna i dobrovoljna te da će se koristiti u svrhu izrade diplomskog rada. Ukupno je prikupljeno 55 anketa. Nakon detaljne provjere šest anketa je proglašeno nevažećima – kod dvije ankete se ne podudaraju spol učenika na kojeg se odnose odgovori roditelja/skrbnika i spol učenika koji je zapravo rješavao anketu, kod tri ankete je dob učenika preko 30 godina zbog čega se pretpostavlja da ju je cijelu riješio roditelj/skrbnik, a kod jedne ankete je dob učenika 8 godina što ne zadovoljava kriterij pohađanja 4. razreda.

## 10. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Tablica 10. prikazuje deskriptivne pokazatelje za ukupni uzorak (N=49) u svrhu mjerenja roditeljske potpore i lokusa uzročnosti u provođenju tjelesne aktivnosti kod učenika mlađe školske dobi.

Najveću aritmetičku sredinu kod roditeljske potpore imaju čestica 3 (AS=4,80) i čestica 1 (AS=4,69) koje ukazuju da roditelji pružaju financijsku potporu djeci za sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima te da potiču dijete na tjelesnu aktivnost. Najmanja aritmetička sredina roditeljske potpore je kod četvrte varijable roditeljske potpore koja se odnosi na zajedničko sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti (AS=3,37) i kod varijable 6. (AS=3,78) koja se odnosi na to da li roditelji služe kao uzor djetetu baveći se tjelesnom aktivnošću. Kod čestica skale lokusa uzročnosti najveća aritmetička sredina je kod prve čestice lokusa uzročnosti ("vježbam zato što želim") i tu možemo uočiti da su djeca zapravo više fokusirana na unutarnje čimbenike lokusa uzročnosti nego na vanjske čimbenike. Na toj skali najniže ocjenjena je treća čestica (AS=2,96) koja ukazuje kako djeca ne smatraju da je vježbanje obaveza koja se mora izvršiti. Kod sumarnih rezultata na skali roditeljske potpore gdje je aritmetička sredina 4,23 možemo uočiti da je roditeljska potpora djeci u kontekstu tjelesne aktivnosti vrlo dobra s obzirom da se raspon čestica proteže od 1 do 5, ali i dalje postoji prostor za poboljšanje. Prostor za poboljšanje postoji u vidu njihova aktivna uključivanja na način da se pridruže djeci tijekom same provedbe tjelesnih aktivnosti (AS=3,37) te da im posluže kao uzor (AS=3,78).

Što se tiče rezultata aritmetičke sredine sumarnog rezultata na skali lokusa uzročnosti (AS=4,31) može se zaključiti da su djeca malo više motivirana unutarnjim čimbenicima lokusa uzročnosti, a manje vanjskim čimbenicima. Raspon prve čestice lokusa uzročnosti kreće se od 4 do 7 pa se može zaključiti da su rezultati pomaknuti prema višim vrijednostima (pozitivno asimetrični). Za druge dvije čestice LCE upitnika raspon rezultata je maksimalan i kreće se od 1-7.

Najmanju distribuciju rezultata vidimo kod prve i treće čestice roditeljske potpore gdje je minimum 4, a maksimum 5 pa se može reći da je i za ove dvije čestice distribucija rezultata pomaknuta prema višim vrijednostima. Testiranjem rezultata normaliteta distribucije utvrđeno je kako čestice obje skale statistički značajno odstupaju od normalne distribucije rezultata, a distribucije ukupnog rezultata na skalama

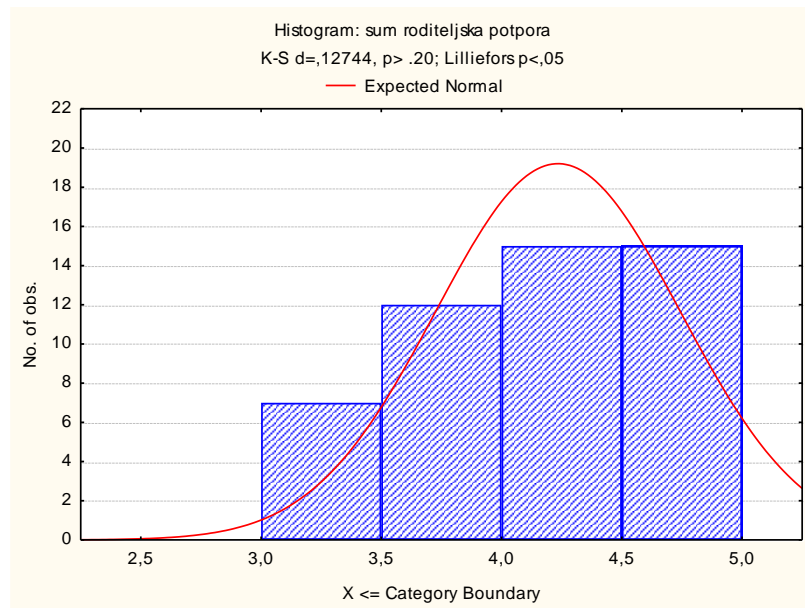
ne odstupaju od normalne distribucije ( $p > 0,20$ ,  $p > 0,20$ ) (Histogram 1 i 2). Zbog odstupanja od normalne distribucije rezultata na česticama skala koristiti će se neparametrijske statističke metode, dok će za ukupan rezultat na skalama biti korištene parametrijske statističke metode.

**Tablica 10.** Deskriptivna statistika za roditeljsku potporu u sportu i lokus uzročnosti za vježbanjem (N=49)

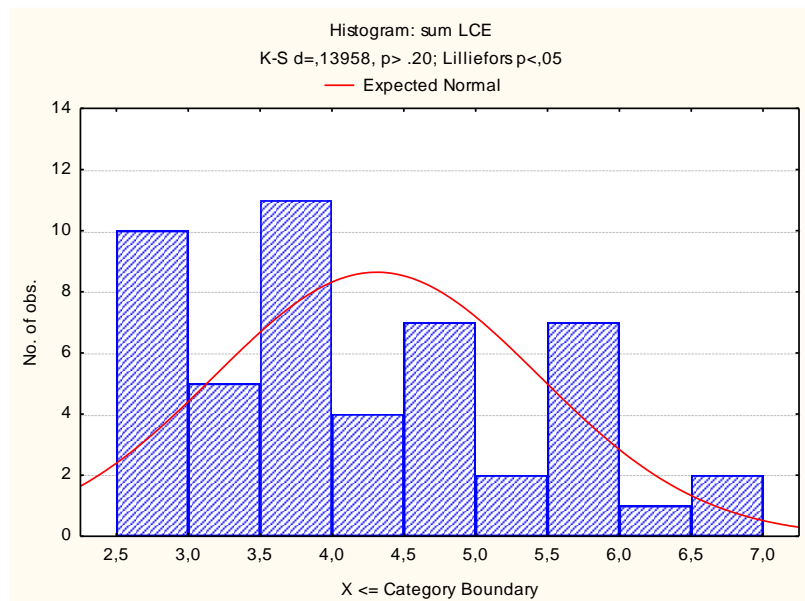
	AS	Min.	Max.	SD	Skew.	Kurt.	Max D	K-S
1.Potičete li svoje dijete na TA/vježbu?	4,69	4,00	5,00	0,47	-0,87	-1,30	0,44	<b>p &lt; ,01</b>
2.Vodite li svoje dijete na pohađanje TA/vježbe?	4,37	2,00	5,00	0,88	-1,57	2,01	0,31	<b>p &lt; ,01</b>
3.Pružate li svome djetetu financijsku potporu za TA/vježbu?	4,80	4,00	5,00	0,41	-1,52	0,31	0,49	<b>p &lt; ,01</b>
4. Pridružujete li se svome djetetu u provedbi TAI/vježbanju?	3,37	1,00	5,00	1,09	-0,59	-0,87	0,35	<b>p &lt; ,01</b>
5.Dijelite li svoja znanja o zdravstvenim dobitima TA/vježbe sa svojim djetetom?	4,41	2,00	5,00	0,84	-1,57	2,15	0,33	<b>p &lt; ,01</b>
6.Služite li svome djetetu kao uzor baveći TA/vježbom?	3,78	1,00	5,00	1,10	-0,60	-0,56	0,23	<b>p &lt; ,01</b>
1. Vježbam zato što želim, a ne zato što moram	6,57	4,00	7,00	0,89	-1,98	2,73	0,46	<b>p &lt; ,01</b>
2. Vježbanje nije nešto što želim činiti, nego nešto što smatram da trebam činiti. Te	3,41	1,00	7,00	2,26	0,34	-1,30	0,22	<b>p &lt; ,05</b>
3. Vježbanje je obaveza koja se mora izvršiti	2,96	1,00	7,00	1,86	0,83	-0,18	0,21	<b>p &lt; ,05</b>
Skala LCE	4,31	3,00	7,00	1,13	0,59	-0,67	0,14	p > .20
Skala roditeljska potpora	4,23	3,17	5,00	0,51	-0,32	-0,86	0,13	p > .20

Legenda: TA- tjelesna aktivnost, AS- aritmetička sredina, Min- minimalni rezultat, Max- maksimalni rezultat, SD- standardna devijacija, Skewness- zakrivljenost (asimetričnost) distribucije, Kurtosis- spljoštenost distribucije, Max D- odstupanje empirijske od teorijske relativne kumulativne frekvencije, K-S- nivo značajnosti Kolmogorov-Smirnov testa, podebljani rezultati označava statistički značajno odstupanje od normalne distribucije rezultata.

**Histogram 1.** Distribucija rezultata na skali roditeljske potpore (N=49)



**Histogram 2.** Distribucija rezultata za skalu LCE (N=49)



Tablica 11. prikazuje rezultate Pearsonovog koeficijenta povezanosti između skale lokusa uzročnosti i roditeljske potpore čija je vrijednost izrazito niska i nije statistički značajna (svega 0,08). To znači da ne postoji značajna povezanosti između lokusa uzročnosti za vježbanjem djece mlađe školske dobi i roditeljske potpore u provođenju tjelesne aktivnosti.

**Tablica 11.** Korelacija sumarne skale roditeljske potpore i sumarne skale LCE upitnika (N=49, nivo značajnosti  $p < 0,05$ )

	Skala lokusa uzročnosti za vježbanjem
Skala roditeljske potpora	0,08

U tablici 12. Prikazani su rezultati Spermanovih koeficijenata korelacija. Postoji statistički značajna povezanost kod druge čestice roditeljske potpore i prve čestice lokusa uzročnosti. Može se zaključiti kako ona djeca koju roditelji vode na pohađanje tjelesnih aktivnosti vježbaju jer to sami žele. Uz navedeno postoji statistički značajna povezanost kod šeste čestice roditeljske potpore i prve čestice lokusa uzročnosti. Iz rezultata se zaključuje kako djeca kojima roditelji predstavljaju uzor kod provođenja tjelesnih aktivnosti vježbaju zato što oni to sami žele, a ne zato što moraju.

**Tablica 12.** Korelacija (Sperman R) za čestice upitnika roditeljske potpore i čestice LCE upitnika (N=49)

	1. Vježbam zato što želim, a ne zato što moram	2. Vježbanje nije nešto što želim činiti, nego nešto što smatram da bih trebao činiti	3. Vježbanje je obaveza koja se mora izvršiti
1. Potičete li svoje dijete na TA/vježbu?	0,03	0,12	-0,04
2. Vodite li svoje dijete na pohađanje TA/vježbe?	<b>0,42</b>	-0,07	-0,26
3. Pružate li svome djetetu financijsku potporu za TA/vježbu?	-0,13	0,11	0,02
4. Pridružujete li se svome djetetu u provedbi TAi/vježbanju?	0,19	-0,07	-0,00
5. Dijelite li svoja znanja o zdravstvenim dobrobitima TA/vježbe sa svojim djetetom?	0,24	0,12	0,09
6. Služite li svome djetetu kao uzor baveći TA/vježbom?	<b>0,35</b>	0,03	-0,06

Legenda: podebljani rezultati označava statistički značajnu povezanost

Rezultati u tablici 13. ukazuju da, iako su vrijednosti roditeljske potpore dječacima nešto veće nego one što roditelji pružaju djevojčicama, ipak nema statistički značajnih razlika u roditeljskoj potpori u sportu koju pružaju dječacima i djevojčicama.

**Tablica 13.** Rezultati Mann Whitney U testa za utvrđivanje razlika u roditeljskoj potpori koju roditelji pružaju dječacima i djevojčicama (Nž=23, Nm=26).

	Suma rangova djevojčica	Suma rangova dječaka	U	Z	p
1.Potičete li svoje dijete na TA/vježbu?	502,50	722,50	226,50	-1,45	0,15
2.Vodite li svoje dijete na pohađanje TA/vježbe?	507,50	717,50	231,50	-1,35	0,18
3.Pružate li svome djetetu financijsku potporu za TA/vježbu?	567,50	657,50	291,50	-0,15	0,88
4. Pridružujete li se svome djetetu u provedbi TAI/vježbanju?	576,00	649,00	298,00	0,02	0,98
5.Dijelite li svoja znanja o zdravstvenim dobrobitima TA/vježbe sa svojim djetetom?	529,50	695,50	253,50	-0,91	0,36
6.Služite li svome djetetu kao uzor baveći TA/vježbom?	517,00	708,00	241,00	-1,16	0,25

Legenda:TA- tjelesna aktivnost, Suma rangova djevojčice- zbroj rezultata čestica kod djevojčica Suma Rangova dječaka 2- zbroj rezultata čestica kod dječaka, U- rezultati U testa, Z- rezultati Z testa, p- nivo značajnosti

Rezultati ukazuju (Tablica 14.) kako roditelji koji su i sami više tjelesno aktivni (njih 44) također i više sudjeluju u zajedničkim tjelesnim aktivnostima sa svojom djecom, predstavljaju svojoj djeci veći uzor za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti i njihova ukupna roditeljska potpora je veća u odnosu na one koji nisu tjelesno aktivni (njih 5).

**Tablica 14.** Razlike u roditeljskoj potpori s obzirom na kriterij tjelesne aktivnosti  
(Nedovoljno tjelesno aktivni=44, Nedovoljno tjelesno aktivni=5)

	Suma rangova djevojčica	Suma rangova dječaka	U	Z	p
1.Potičete li svoje dijete na TA/vježbu?	1136,00	89,00	74,00	1,19	0,23
2.Vodite li svoje dijete na pohađanje TA/vježbe?	1111,00	114,00	99,00	0,36	0,72
3.Pružate li svome djetetu financijsku potporu za TA/vježbu?	1075,00	150,00	85,00	-0,83	0,41
4. Pridružujete li se svome djetetu u provedbi TAI/vježbanju?	1164,50	60,50	<b>45,50</b>	<b>2,13</b>	<b>0,03</b>
5.Dijelite li svoja znanja o zdravstvenim dobrobitima TA/vježbe sa svojim djetetom?	1156,00	69,00	54,00	1,85	0,06
6.Služite li svome djetetu kao uzor baveći TA/vježbom?	1200,00	25,00	<b>10,00</b>	<b>3,30</b>	<b>0,00</b>
Skala roditeljske potpore	1179,50	45,50	<b>30,50</b>	<b>2,63</b>	<b>0,01</b>

Legenda:TA- tjelesna aktivnost, Suma rangova djevojčice- zbroj rezultata čestica kod djevojčica Suma Rangova dječaka 2- zbroj rezultata čestica kod dječaka, U- rezultati U testa, Z- rezultati Z testa, p- nivo značajnosti, podebljani rezultati označavaju statistički značajnu razliku za  $p < 0,05$ .

U tablici 15. prikazani su rezultati razlika u česticama lokusa uzročnosti za vježbanje s obzirom na spol ispitanika. Nisu dobivene statistički značajne razlike u rezultatima na česticama lokusa uzročnosti između dječaka i djevojčica.

**Tablica 15.** Razlike u lokusu uzročnosti između dječaka i djevojčica (Nž=23, Nm=26)

	Suma rangova djevojčica	Suma rangova dječaka	U	Z	p
1.Vježbam zato što želim, a ne zato što moram	563,50	661,50	287,50	-0,23	0,82
2.Vježbanje nije nešto što želim činiti, nego nešto što smatram da trebam činiti	586,50	638,50	287,50	0,23	0,82
3.Vježbanje je obaveza koja se mora izvršiti	603,50	621,50	270,50	0,57	0,57

Legenda:TA- tjelesna aktivnost, Suma rangova djevojčice- zbroj rezultata čestica kod djevojčica Suma Rangova dječaka 2- zbroj rezultata čestica kod dječaka, U- rezultati U testa, Z- rezultati Z testa, p- nivo značajnosti



Iz rezultata tablice 16. vidljivo je da nisu dobivene statistički značajni razlike u lokusu uzročnosti za vježbanjem s obzirom na kriterij treniraju li djeca u slobodno vrijeme nešto ili ne.

**Tablica 16.** Razlike u česticama lokusa uzročnosti za vježbanjem s obzirom na kriterij treniraju li djeca nešto u slobodno vrijeme (treniraju=41, ne treniraju=8)

	<b>Suma rangova djece koja treniraju</b>	<b>Suma rangova djece koja ne treniraju</b>	<b>U</b>	<b>Z</b>	<b>P</b>
1.Vježbam zato što želim, a ne zato što moram	1017,00	208,00	156,00	-0,22	0,83
2.Vježbanje nije nešto što želim činiti, nego nešto što smatram da trebam činiti.	1033,00	192,00	156,00	0,22	0,83
3.Vježbanje je obaveza koja se mora izvršiti	1009,50	215,50	148,50	-0,42	0,68

Legenda:TA- tjelesna aktivnost, Suma rangova djece koja treniraju- zbroj rezultata čestica kod djece kojau slobodno vrijeme nešto treniraju; Suma Rangova djece koja ne treniraju - zbroj rezultata čestica kod djece koja u slobodno vrijeme ne treniraju, U- rezultati U testa, Z- rezultati Z testa, p- nivo značajnosti

Tablica 17. prikazuje rezultate t testa kojim se željelo utvrditi ima li razlika u roditeljskoj potpori i lokusu uzročnosti s obzirom na spol djeteta.. Nisu dobivene statistički značajne razlike ni u roditeljskoj potpori ni u lokusu uzročnosti između dječaka i djevojčica.

**Tablica 17.** Razlike na skalama LCE i roditeljske potpore s obzirom na spol djeteta

(t test, Nž=23, Nm=26)

	<b>AS djevojčice</b>	<b>AS dječaci</b>	<b>t test</b>	<b>Df</b>	<b>P</b>
<b>Skala LCE</b>	4,38	4,26	0,37	47	0,71
<b>Skala roditeljske potpora</b>	4,12	4,33	-1,46	47	0,15

Legenda: AS- aritmetička sredina, t test- rezultati t testa; DF- stupnjevi slobode; p- nivo značajnosti

## 11.RASPRAVA

Istraživanje je pokazalo kako roditelji koji su i sami tjelesno aktivniji u većoj mjeri potiču sportske aktivnosti kod djece te zajedno sudjeluju u bavljenju tjelesnom aktivnošću, čime daju primjer ponašanja i uzor. Također, istraživanje je pokazalo kako su učenici koji u svojim roditeljima vide uzor u bavljenju tjelesnom aktivnošću aktivni jer to sami žele.

Iz rezultata dobivenih temeljem deskriptivne statistike za roditeljsku potporu i LCE upitnik vidljivo je kako roditelji potiču djecu na tjelesnu aktivnost. To se očituje i u tome da na određen način pružaju podršku u vidu toga da vode dijete na sportsku aktivnost, potpomažu financiranje aktivnosti i zajedno s djecom sudjeluju u rekreativnoj tjelesnoj aktivnosti, što također znači i da pružaju uzorno ponašanje djeci u vidu bavljenja sportom. Ispitani roditelji imaju razvijenu svijest o tome koliko je značajna tjelesna aktivnost u životu djeteta te s obzirom na to da potiču i vode djecu na tjelesnu aktivnost. S obzirom na današnji način života potrebno je djecu mlađe školske dobi još više poticati na razvoj svijesti o važnosti sporta i na samu tjelesnu aktivnost. Ukoliko nisu u mogućnosti financirati amatersko bavljenje sportom uvijek su u mogućnosti dijete odvesti na igralište ili prirodu te svojim primjerom poticati na tjelesno aktivan način života.

Promatrajući korelaciju sumarne skale roditeljske potpore i LCE upitnika razvidno je kako je korelacija prilično slaba i nije statistički značajna.

Potrebno je kod roditelja još više pobuditi svijest o tome koliko je važno svojim primjerom dijete poticati na tjelesnu aktivnost. Što se tiče lokusa uzročnosti kod djece u sportskom kontekstu već se kod djece u 4. razredu osnovne škole može vidjeti da su neka djeca potaknuta na tjelesnu aktivnost jer ih roditelji „forsiraju“, a kod neke djece je više naglašen unutarnji razlog koji ih potiče na vježbanje (uživaju u aktivnosti, uče nove motoričke zadatke i sl.).

Djeca imaju sklonosti imitirati roditelje, jer roditelji su uzor i primjer. Djecu treba od malena učiti i osvještavati kako se moraju baviti nekim sportom i tjelesnom aktivnošću. Uz to, djeci treba osvijestiti važnost sporta u vidu očuvanja zdravlja tijela, jer sport djeci predstavlja i svojevrsni „ispušni ventil“. Naime, kroz sport ne samo da brinu o svom tjelesnom zdravlju, poboljšavaju motoriku, aktivno sudjeluju socijalizaciji, već se rješavaju i nakupljenog stresa i frustracija.

„Unatoč dijelom različitih znanstvenih radova, moguće je zaključiti da redovita tjelesna aktivnost djece i mladih osigurava niži arterijski krvni tlak, višu razinu tjelesnih, funkcijskih i motoričkih sposobnosti, optimalan sastav tijela, napose manju količinu tjelesne mase i veću količinu mišićne mase“ (Mišigoj-Duraković i sur., 2018).

„Koristi od redovite tjelesne aktivnosti prilagođene teškoćama pojedinca i u skladu s posebnim potrebama mnogobrojne su i znatno premašuju one u općoj populaciji iste dobi. Uključivanje u tjelesne aktivnosti u dječjoj i mladenačkoj dobi nije najčešće potaknuto zdravstvenom koristi već druženjem, društvenim povezivanjem i zadovoljstvom u aktivnosti. Osim zdravstvene dobrobiti, počevši od prevencije debljine i ostalih opasnosti za razvoj arterioskleroze, povišenog arterijskog krvnog tlaka, koronarne bolesti srca, šećerne bolesti (tip 2), sa zdravljem i kvalitetom života povezanog mišićnog i kardiorespiratornog fitnessa, koristi redovite tjelovježbene aktivnosti ogledaju se u povećanju društvenih veza i zadovoljstva. Sudjelovanje u tjelesnim aktivnostima djece s posebnim potrebama doprinosi inkluziji, samopouzdanju, poboljšava tjelesnu spremnost (fitness) i povećava njihovu kvalitetu življenja“ (Mišigoj-Duraković i Duraković, 2014).

Nadalje, rezultati istraživanja su pokazali kako nema značajnih razlika u roditeljskoj potpori koju pružaju dječacima i djevojčicama, već je potpora gotovo jednaka neovisno o spolu te nisu dobiveni statistički značajne razlike lokusa uzročnosti kod dječaka i djevojčica, na osnovu čega se može zaključiti kako bavljenje sportom i utjecaj roditelja na bavljenje sportom kod učenika mlađe školske dobi ne ovisi o spolu. Također, rezultati istraživanja pokazali su kako ispitanici koji se bave određenom tjelesnom aktivnošću to rade zato što žele, što znači da je lokus uzročnosti unutarnjeg karaktera, što je pozitivno.

Istraživanje koje su proveli Leff i Hoyle (1995) pokazalo je da i dječaci i djevojčice doživljavaju sličnu podršku od majke i oca, ali djevojčice osjećaju veću podršku od oba roditelja zajedno. Također, dječaci osjećaju veći pritisak od strane oca nego od majke, dok je kod djevojčica osjećaj pritiska jednak kako od strane majke tako i od strane oca.

Hipoteza H1 djelomično je potvrđena, učenici kojima roditelji pružaju podršku na način da ih vode na satove tjelesnih aktivnosti i kojima roditelji predstavljaju veći uzor u provođenju tjelesnih aktivnosti vježbaju jer to žele.

Hipoteza H2 je provedenim istraživanjem pobijena budući da je istraživanje pokazalo kako nema razlike u roditeljskoj potpori s obzirom na spol učenika.

Hipoteza H3 također je pobijena s obzirom na to da rezultati istraživanja nisu pokazali statistički značajne razlike lokusa uzročnosti za vježbanje s obzirom na spol učenika.

## 12. ZAKLJUČAK

Bavljenjem tjelesnom/sportskom aktivnošću djeci mlađe i starije školske dobi nudi mnoge mogućnosti poput socijalizacije i unapređenja socijalnih vještina, optimizira se njihovo zdravlje, ne samo tjelesno, već i psihičko jer tjelesna aktivnost potiče na lučenje hormona sreće, također, sport povećava koncentraciju, služi kao svojevrsni ispušni ventil, no pomaže i u oblikovanu ličnosti i samostalnosti. Također, uči odgovornosti i disciplini.

Razvijanje i osvještavanje potrebe i korisnosti sporta kod učenika mlađe školske dobi nije samo poticanje zdravih navika i na korist učenika, već je danas postala i nužnost. Naime, način života koji je ubrzan te se ubrzano mijenja kod učenika može dovesti do razvijanja stresa. Kada se tome dodaju obaveze u školi, očekivanja okoline, sjedilački način života te virtualni svijet u koji učenici često zadiru tjelesna aktivnost je potreba. Hoće li se dijete i u kojoj mjeri baviti sportom ili tjelesnom aktivnošću te koliko će u tome biti ustrajno uvelike ovisi i od potpore okoline, osobito roditelja. Naime, dokazano je kako djeca imitiraju roditelje te je veća vjerojatnost da će se učenici roditelja koji su tjelesno aktivni i sami pokrenuti u sličnim aktivnostima. S druge strane, učenike čiji roditelji nemaju takvih navika također treba poticati da budu tjelesno aktivniji. Stoga je veoma važno još od rane školske dobi poticati djecu na bilo kakve oblike tjelesnih aktivnosti - rekreativne ili sportske.

Budući da je rana školska dob prilično osjetljiva te razni vanjski čimbenici mogu potaknuti unutarnje osjećaje kod djece vrlo je važan ispravan pristup. Kao i svaka individua i djeca imaju osjećaj svjesnosti sebe kao pojedinca te iako se često ne znaju izraziti, žele u tome biti poštovana, u suprotnome može doći do frustracija i nezadovoljstva uslijed čega se gubi svaka motivacija. Iz tog razloga psiholozi upozoravaju kako je nužno da djeca sama odabiru kojim sportom se žele baviti te žele li uopće takve aktivnosti i u kojoj mjeri. Ovdje je vrlo važan lokus uzročnosti. U radu se istraživao lokus uzročnosti kod bavljenja sporta djece mlađe školske dobi te koju ulogu u tome imaju roditelji. Lokus označava mjesto uzroka određenog događaja, a može biti unutarnji, pri kojem pojedinac uzroke ponašanja ili određenog događaja pripisuje sebi te vanjski, pri kojem pojedinac svoja ponašanja ili događaje pripisuje vanjskim čimbenicima. Pri tome se ovim radom željelo istražiti postoji li povezanost roditeljske potpore i lokusa uzročnosti bavljenja sportom kod učenika te postoje li

razlike s obzirom na spolu i tjelesnu aktivnost učenika i roditelja. Također, uz ovu tematiku vrlo je važan i lokus kontrole, odnosno doživljeni izvor kontrole osobnog ponašanja i posljedica koje iz njega proizlaze. Na koji način djeca doživljavaju svoje uspjehe i neuspjehe, kako na djecu utječe unutarnji lokus kontrole, odnosno, preuzimanje odgovornosti za djela i događaje i vanjski lokus kontrole ili pripisivanje vanjskim čimbenicima uzroke svojih uspjeha, neuspjeha i drugih događaja. Naime, razlika je u tome što pojedina djeca imaju razvijeniju sposobnost suočavanja s neuspjehom, dok pojedina neuspjeh pripisuju svojoj nesposobnosti. Prvi tip neuspjeh pripisuje lošim unutarnjim ili vanjskim čimbenicima, a drugi vlastitim nesposobnostima. Također, prvi tip uspjehe pripisuje sebi, dok drugi tip uspjehe pripisuje pozitivnim vanjskim čimbenicima, a ne samom sebi.

Uzevši u obzir da unutarnja atribucija uspješnosti dovodi do rasta samopouzdanja, a unutarnja atribucija neuspješnosti dovodi do osjećaja krivnje i srama, vrlo je važno orijentaciju usmjeriti na unutrašnji lokus uzročnosti kod djetetova bavljenja sportom. Stoga je izrazito važno djecu usmjeravati na ustrajnost kod provedbe tjelesnih aktivnosti, a ne na sam cilj u vidu postizanja određenog sportskog uspjeha. Zdrav odnos prema tjelesnoj aktivnosti i bavljenju sportom kod učenika mlađe školske dobi temelji se na iskrenoj želji, ne na moranju. Ta želja se može potaknuti ispravnim pristupom koji uključuje volju i želju djeteta. Isto vrijedi i za dijete koje se već bavi sportom, a kako se ne bi demotiviralo u tome. Nažalost, okolina, a osobito roditelji, često griješe u tom pristupu. Djecu treba potaknuti da sama osjete želju za vježbanjem (osjećaj uživanja dok se bave tjelesnim aktivnostima) i da sama osjete da im je vježbanje potrebno (zadovoljavanje osnovne biološke potrebe za kretanjem). Djeca koja nemaju razvijen unutarnji lokus uzročnosti, već ispunjavaju želje roditelja, postaju demotivirana i nezadovoljna. Djecu stoga treba poticati, s njima razgovarati, pružati im praktičan primjer, navoditi ih, činiti da se osjećaju kao da imaju izbora i uvijek oslušivati što oni žele.

Prema dobivenim rezultatima deskriptivne statistike za roditeljsku potporu u obavljanju tjelesne aktivnosti djeteta i prema rezultatima LCE upitnika može se zaključiti kako u današnje vrijeme roditelji dovoljnoj mjeri potiču tjelesnu aktivnost djeteta, iako postoji prostor za poboljšanjem. S obzirom na današnji način života djecu je potrebno više poticati na tjelesne aktivnosti u skladu s financijskim mogućnostima, iako su igrališta i aktivnosti u prirodi i dalje besplatne.

## LITERATURA

1. Alić, J. (2017). Gender Differences in Global Orientation Between High School Students in Physical Education Classes, *Croatian Journal of Education – Hrvatski Časopis za Odgoj i obrazovanje*, 19 (2), 171-188
2. Anderssen N., Wold, B. (1992). Parental and peer influences on leisure-time physical activity in young adolescents, *Res Q Exerc Sport*, 63 (4): 341-8
3. Bandura, A. (1977). *Self-efficacy: The exces of control*, New York, W. H. Freeman
4. Barić, I. (2019). Utjecaj roditeljskog stila života na djetetovo bavljenje sportom (diplomski rad), Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski studij
5. Bavreis, H. i Wagemann (2015). *Djeca bolje uče uz kineziologiju*, Split, Harfa
6. Bosnar, K. (2003). Roditelji kao partneri školskog sporta: empirijska mjera roditeljske potpore. U: Pokah, S. i Kristić, K. (ur.) *V konferencija o sportu Alpe-Jadran*, Zagreb: Ministarstvo prosvjete i športa RH, str 11-18
7. Brkić, I. (2018). Samopoštovanje i lokus kontrole kao prediktori dobrobiti (diplomski rad), Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji
8. Cetinić, J., Cetinić, V. i Vidaković Samardžija, D. (2011). Roditeljska potpora kao čimbenik uključivanja djece u programe sportske rekreacije, U: Andrijašević, M. i Jurakić, D. (ur.) *Sportska rekreacija u funkciji unapređenja rada (97-104)*, Osijek: Sportska zajednica grada Osijeka
9. Cetinić, J., Polančec, J. i Cimerman, M. (2008). Profil ciljane orijentacije u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture: razlike u faktorima intrizične motivacije. U: Neljak, B. (ur.) *Zbornik radova, 17. Ljetna škola kineziologa RH, Stanje i perspektiva razvoja u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije.*, (101-106), Zagreb: Kineziološki fakultet
10. Cetinić, J. i Vuk, S. (2007). Ciljana orijentacija u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture. U: Findak, V. (ur.) *Zbornik radova 16. Ljetne škole kineziologa na temu Antropološke, metodičke, metodološke i stručne pretpostavke rada u području edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije.*, (82-88), Zagreb, Kineziološki fakultet
11. DeCharms, R., (1968). *Personal causation: the internal affective determinants of behavior*, New York, Academic Press
12. Deci, E. L. i Ryan , R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determinationin human behavior*, New York, Plenum

13. Dempsey, J. M., Kimiecik, J. C., Horn, T. S. (1993). Parental influence on children's moderate to vigorous physical activity participation: an experience-value approach, *Pediatr Exerc Sci*. 5: 151-67
14. DiLorenzo, T. M., Stucky-Ropp, R. C., Vander Wall, J. S. i sur. (1998). Determinations of exercise among children II: a longitudinal analysis, *Prev Med*, 27: 470-7
15. Dimmock, J., Jackson, B., Podlog, L., Magaraggia, C. (2012). The effect of variety expectations on interest, enjoyment and locus of causality in exercise, *Motiv Emot str.* 146-153
16. Domović, L. (2018). Psihometrijska validacija novog upitnika za mjerenje lokusa kontrole kod adolescenata (diplomski rad), Sveučilište u Zagrebu, Odsjek za psihologiju
17. Dujić, I. (2020). Potpora roditelja djeci u provođenju i izboru tjelesne aktivnosti (diplomski rad), Sveučilište u Zadru, Odsjek za predškolski odgoj
18. Epstein, L. H., Poluch, R. A., Coleman, K. J. i sur. (1996). Determinations of physical activity in obese children assessed by accelerometer and self-report, *Med Sci Sport Exerc*, 28 (9): 1157-64
19. Findak, V. i ostali (1992). Kineziološki priručnik za učitelje, Hrvatski pedagoško-književni zbor, Zagreb
20. Friel, J. i Friel, L. (2007). 7 najvećih pogrešaka u odgoju djece, Rijeka, Dušević&Kršovnik
21. Garcia, A. W., Broda, M. A. N., Frenn, M. i sur. (1995). Gender and developmental differences in exercise beliefs among youth and prediction of their exercise behaviour, *J Sch Helth*, 65 (6): 213-9
22. Glibo, I., Barić, R. (2017). Roditeljski pritisak i kvaliteta života mladih sportaša, *Croatian Review of Rehabilitation Research*, Vol. 53 Issue 1, p1-12. 12p
23. Goudas, M., Biddle, S., Fox, K. (1994). Perceived locus of causality, goal orientations and perceived competence in school physical education classes, *British Journal of Educational Psychology*, str. 453-463
24. Hovell, M. F., Kolody, B., Sallis, J. F. i sur. (1996). Parental support, physical activity, and correlates of adiposity in nine year olds: an exploratory study, *J Health Educ*, 27 (2): 126-9
25. Juul, J. (1996). Vaše kompetentno dijete, Zagreb, Educa
26. Klarin, M. (2006). Razvoj djece u socijalnom kontekstu, Jastrebarsko, Naklada Slap



27. Kozmuth, A. i Čerešek, I. (2019). *Roditelji novog doba*, Zagreb, Studio Moderna
28. Lamza Posavec, V. (2004). *Metode društvenih istraživanja*, Zagreb, Hrvatski studij
29. Leff, S. S., Hoyle, R. H. (1995). Young athletes' perceptions of parental support and pressure, *J Youth Adolescence* 24, 187-203
30. Lonsdale, C., Sabiton, C. M., Taylor, I. M., Ntoumanis, N. (2011). Measuring student motivation for physical education: Examining the psychometric properties of the Perceived Locus of Causality Questionnaire and the Situational Motivation Scale, *Psychology of Sport and Exercise*, str. 284-292
31. Mišigoj- Duraković, M. i sur. (2018). Tjelesno vježbanje i zdravlje, *Znanje*
32. Mišigoj-Duraković, M. i Duraković, Z. (2014). Zdravstveni aspekti tjelesne aktivnosti za djecu, učenike i mladež s posebnim potrebama., U Findak, V.(Ur.) *Zbornik radova*, 23: 71-76
33. Moor, L. L., Lombardi, D. A., White, M. J. i sur. (1991). Influence of parents physical activity levels on activity levels of young children, *J Pediatr*, 118: 215-9
34. Perasović, B. (2010). Kineziološki sadržaji i društveni život mladih: socijalizacija, sport, identifikacija – Kineziološki sadržaji i društveni život mladih, Zagreb, 27. veljače, str. 40-45, Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu
35. Poest, C. A., Williams, J. R., Witt, D. D. i sur. (1989). Physical activity patterns of preschool children, *Early Child Res Q*, 4: 367-76
36. Rotter, J. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement, *Psychological Monographs* 80 (1), str. 1-28
37. Sallis, J. F., Alcaraz, J. E., McKenzie, T. L. i sur. (1992). Parental behavior in relation to physical activity and fitness in 9-year-old children, *Am J DisChildren*, 146: 1383-8
38. Sallis, J. F., Nader, P. R., Broyles, S. L. i sur. (1993). Correlates of physical activity at home in Mexican-American and Anglo-American preschool children, *Helth Pyschol*, 12 (5): 390-8
39. Sallis, J. F., Alcaraz, J. E., McKenzie, T. L. i sur. (1999). Predictors of change in children's physical activity over 20 months: variations by gender and level of adiposity, *Am J Prev Med*, 16 (3): 222-9
40. Sallis, J. F., Wendell C. T., Dowda, M., Freedson, P. S., Pate, R. R. (2002). Correlates of vigorous physical activity for children in grades 1 trough 12: comparing parent-reported and obyectively measured physical activity, *Pediatr Exerc Sci*; 14: 30-44

41. Sindik, J. (2008). Sport za svako dijete, Buševac, Ostvarenje
42. Vallerand, R. (1997). Toward A Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation, *Advences in Experimental Social Psychology*, Volume 29, str. 271-360
43. Zakarian, J. M., Hovell, M. F., Hofstetter, C. R. i sur. (1994) Correlates of vigorous exercise in a predominantly low SES and minority high school population, *Prev Med*, 23: 314-21
44. Weiner, B. (1986). *An attributional Theory of Motivation and Emotion*, New York, Springer-Verlag
45. Welk, G. J., Wood, K., Morss, G. (2003). Parental influences on physical activity in children: an exploration of potential mechanisms, *Pediatr Exerc Sci*, 15: 19-33

## POPIS TABLICA

**Tablica 1.** Prikaz razlika između tjelesno aktivnih i tjelesno neaktivnih pojedinaca (Findak i Mraković, 1992., od strane Sindik, 2008.)

**Tablica 2.** Povoljna dob djece za početak sustavnog treniranja određenog sporta(modificirano prema Martin, 1980)

**Tablica 3.** Distribucija rezultata s obzirom na spol ispitanika/ca

**Tablica 4.** Distribucija rezultata s obzirom na dob ispitanih roditelja/skrbnika

**Tablica 5.** Distribucija rezultata s obzirom na dobnu strukturu ispitanih učenika

**Tablica 6.** Distribucija rezultata s obzirom na to jesu li roditelji/skrbnici aktivni minimalno 30 minuta tri puta tjedno (prema spolu)

**Tablica 7.** Distribucija rezultata s obzirom na to jesu li učenici/ce aktivni minimalno 60 minuta dnevno (prema spolu)

**Tablica 8.** Distribucija rezultata s obzirom na to treniraju li ispitani učenici u slobodno vrijeme (prema spolu)

**Tablica 9.** Sportske aktivnosti koje treniraju ispitani učenici/ce u slobodno vrijeme (prema spolu)

**Tablica 10.** Deskriptivna statistika za roditeljsku potporu i lokus uzročnosti

**Tablica 11.** Korelacija sumarne skale roditeljske potpore i sumarne skale LCE upitnika

**Tablica 12.** Korelacija (Sperman R) za čestice upitnika roditeljske potpore i čestice LCE upitnika

**Tablica 13.** Razlika u roditeljskoj potpori koju pružaju dječacima i djevojčicama

**Tablica 14.** Razlike u roditeljskoj potpori s obzirom na kriterij tjelesne aktivnosti

**Tablica 15.** Razlike u lokusu uzročnosti između dječaka i djevojčica

**Tablica 16.** Razlike s obzirom na kriterij treniraju li djeca nešto u slobodno vrijeme

**Tablica 17.** Razlike u sumarnim skalama i t test

## **POPIS SLIKA I HISTOGRAMA**

**Slika 1.** Sportski trokut

**Histogram 1.** Distribucija rezultata na skali roditeljske potpore (N=49)

**Histogram 2.** Distribucija rezultata za skalu LCE (N=49)

## **PRILOG**

### **LCE upitnik za roditelje i učenike**

Primarni cilj istraživanja je utvrditi povezanost roditeljske potpore i lokusa uzročnosti za vježbanjem u kineziološkim aktivnostima djece mlađe školske dobi. Rezultat istog će se koristiti u svrhu izrade diplomskog rada. Istraživanje je anonimno i dobrovoljno.

### **LCE upitnik za roditelje**

Popunjava roditelj.

Spol:

- Muško
- Žensko

Dob:

- 29 godina i manje
- 30-37 godina
- 38-46 godina
- 47 godina i više

Spol djeteta na koje će se odnositi odgovori:

- Muško
- Žensko

Jeste li tjelesno aktivni minimalno 30 minuta tri dana u tjednu?

- Da
- Ne

### **Upitnik roditeljske potpore za provedbu tjelesnih aktivnosti.**

Popunjava roditelj.

1. Potičete li svoje dijete na tjelesnu aktivnost/vježbu?

Nikad  Rijetko  Nisam siguran/na  Ponekad  Uvijek

2. Vodite li svoje dijete na pohađanje tjelesne aktivnosti/vježbe?

Nikad  Rijetko  Nisam siguran/na  Ponekad  Uvijek

3. Pružate li svome djetetu financijsku potporu za tjelesnu aktivnost/vježbu?

Nikad  Rijetko  Nisam siguran/na  Ponekad  Uvijek

4. Pridružujete li se svome djetetu u provedbi tjelesnih aktivnosti/vježbanju?

Nikad  Rijetko  Nisam siguran/na  Ponekad  Uvijek

5. Dijelite li svoja znanja o zdravstvenim dobrobitima tjelesne aktivnosti/vježbe sa svojim djetetom?

Nikad  Rijetko  Nisam siguran/na  Ponekad  Uvijek

6. Služite li svome djetetu kao uzor baveći se tjelesnom aktivnošću/vježbom?

Nikad  Rijetko  Nisam siguran/na  Ponekad  Uvijek

### **LCE upitnik za učenike**

Popunjava učenik.

Spol:

- Muško
- Žensko

Dob (upisati samo broj):

Tjelesno sam aktivan/na minimalno 60 minuta dnevno.

- Da
- Ne

U slobodno vrijeme nešto treniram.

- Da
- Ne

Što?

1. Vježbam zato što želim, ne zato što moram.

	1	2	3	4	5	6	7	
U potpunosti se slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se ne slažem

2. Vježbanje nije nešto što želim činiti, nego nešto što smatram da bi trebao činiti.

	1	2	3	4	5	6	7	
U potpunosti se slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se ne slažem

3. Vježbanje je obaveza koja se mora izvršiti.

	1	2	3	4	5	6	7	
U potpunosti se slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se ne slažem

# **ŽIVOTOPIS**

## **OSOBNI PODACI**

Ime i prezime: Katarina Pavić  
Datum i mjesto rođenja: 07. 04. 1996., Sinj (Hrvatska)  
Elektronska pošta: pavick36@gmail.com

## **FORMALNO OBRAZOVANJE**

Sveučilište u Zadru – Odjel za izobrazbu učitelja i odgojitelja, Zadar (2015. - danas)  
Opća gimnazija Dinka Šimunovića, Sinj (2011. – 2015.)

## **RADNO ISKUSTVO**

DALMARE, Brodarica (2017)  
MASTERPLAN d.o.o., Zadar (2017. – 2019.)  
LIBURNIJA d.o.o., Zadar (2018. - 2019.)  
TIXI d.o.o., Makarska (2020)  
BALINICE d.o.o., Sinj (2021. - danas)  
OSNOVNA ŠKOLA IVANA LOVRIĆA, Sinj (2020. - danas)

## **POSTIGNUĆA:**

- Koautorica prve tiskane slikovnice Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zadru:  
Planet Zemlja- naš dom

## **OSOBNNE VJEŠTINE I KOMPETENCIJE**

MATERINSKI JEZIK: Hrvatski jezik



**STRANI JEZICI:**

- Izvrsno poznavanje engleskog jezika u govoru i pismu
- Izvrsno poznavanje španjolskog jezika u govoru i pismu
- Osnove talijanskog jezika u govoru i pismu

**RAČUNALNE VJEŠTINE:**

- Izvrsno poznavanje rada na računalu i MS Office paketa

**OSTALE VJEŠTINE:**

- Komunikacijske i organizacijske vještine
- Odgovornost i svjesnost u radu
- Brzo učenje novih stvari i spremnost na timski rad
- Kreativnost i snalaženje u novim situacijama