

# Utjecaj višestranog razvoja na karijeru sportaša

---

Kolega, Toni

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:818418>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-24**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



**SVEUČILIŠTE U SPLITU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

Stručni prijediplomski studij kineziologije

**UTJECAJ VIŠESTRANOG RAZVOJA NA  
KARIJERU SPORTAŠA**

(ZAVRŠNI RAD)

**Toni Kolega**

Split, 2024.

**SVEUČILIŠTE U SPLITU**

**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

Stručni prijediplomski studij kineziologije

**UTJECAJ VIŠESTRANOG RAZVOJA NA  
KARIJERU SPORTAŠA**

(ZAVRŠNI RAD)

**Student:**

Toni Kolega

**Mentor:**

prof.dr.sc. Zoran Grgantov

Split, 2024.

## **SADRŽAJ**

<b>1. UVOD.....</b>	<b>2</b>
<b>2. CILJ .....</b>	<b>7</b>
<b>3. UTJECAJ VIŠESTRANOG RAZVOJA NA KARIJERU SPORTAŠA .....</b>	<b>8</b>
<b>3.1. VAŽNOST OKOLINE .....</b>	<b>10</b>
<b>3.2. DUGOROČNO PLANIRANJE.....</b>	<b>12</b>
<b>3.3. ODNOS S RANOM SPECIJALIZACIJOM .....</b>	<b>17</b>
<b>3.4. KLJUČNI BENEFITI.....</b>	<b>20</b>
<b>3.5. STANJE U REPUBLICI HRVATSKOJ.....</b>	<b>22</b>
<b>4. ZAKLJUČAK .....</b>	<b>25</b>
<b>5. LITERATURA .....</b>	<b>27</b>

## SAŽETAK

Sportski talent ne može se poistovjetiti s konceptom "sve ili ništa". Obilježava ga dinamičan proces u kojem nasljeđe i razvoj pod utjecajem okoline igraju ključne uloge. Točan omjer tih dvaju faktora gotovo je nemoguće precizno odrediti, a vjerojatno varira ne samo između različitih sportova, već i unutar specifičnih uloga samog sporta. Krajnji uspjesi sportaša na vrhuncu karijere uvelike su povezani s kvalitetom treninga u ranijim fazama njihovog razvoja. Stručnjaci već desetljećima pokušavaju pronaći odgovore na pitanja o optimalnom trenažnom procesu kroz sve razvojne faze sportaša. Jedno od najkontroverznijih pitanja u ovoj raspravi odnosi se na ranu specijalizaciju, gdje se raspravlja o tome je li usmjereno treniranje iste discipline od rane dobi ključno za postizanje vrhunskih rezultata ili pak predstavlja rizik za dugoročni razvoj i zdravlje sportaša.

Glavni cilj ovog rada je istaknuti ključne karakteristike višestranog razvoja. Poseban naglasak je stavljen na utjecaj višestranog razvoja na karijeru sportaša. Konačni cilj uključuje ne samo poticanje novih znanstvenih istraživanja na ovu temu, već i razvoj strategija koje će omogućiti njihovu praktičnu primjenu. Naglasak je na povezivanju teorijskih spoznaja s realnim sportskim okruženjem, kako bi se osiguralo da inovativni pristupi doprinesu poboljšanju trenažnih procesa i dugoročnom razvoju sportaša.

**Ključne riječi:** talent, višestrani razvoj, rana specijalizacija, sportska karijera, dugoročni razvoj sportaša

## **ABSTRACT**

### **THE INFLUENCE OF MULTILATERAL DEVELOPMENT ON SPORTS CAREER**

Sports talent cannot be equated with an "all or nothing" concept. It is characterized by a dynamic process in which both heredity and environmental development play key roles. The precise balance between these two factors is almost impossible to determine, as it likely varies not only between different sports but also within specific roles in the same sport. The ultimate success of an athlete at the peak of their career is closely linked to the quality of training during the early stages of their development. For decades, experts have been seeking answers to questions about the optimal training process throughout all stages of an athlete's development. One of the most controversial issues in this discussion relates to early specialization, debating whether focused training in a single discipline from an early age is essential for achieving top results, or whether it poses a risk to long-term development and the health of the athlete.

The primary goal of this work is to highlight the key characteristics of multilateral development. Special emphasis is placed on the impact of multilateral development on an athlete's career. The ultimate goal includes not only encouraging new scientific research on this topic but also developing strategies that will enable its practical application. The focus is on connecting theoretical knowledge with real-world sports environments to ensure that innovative approaches contribute to improving training processes and the long-term development of athletes.

**Key words:** talent, multilateral development, early specialization, sports career, long-term athlete development

# 1. UVOD

Djetinjstvo je osnovna faza u razvoju čovjeka, pa tako i sportaša. To je iznimno dinamično razdoblje u životu, obilježeno intenzivnim rastom i razvojem na fizičkoj, emocionalnoj, intelektualnoj i socijalnoj razini (Bompa, 2005). Posebno je važno naglasiti da djeca nisu „mali odrasli“, već prolaze kroz specifične razvojne faze koje direktno utječu na njihov sportski potencijal i dugoročni razvoj karijere. Način na koji djeca doživljavaju svijet, reagiraju na izazove te razvijaju svoje tjelesne i mentalne sposobnosti uvelike se razlikuje od odraslih, zbog čega je važno pristupiti im kroz prizmu individualnog sazrijevanja (Wylleman i Lavallee, 2004). U svijetu koji se sve više oslanja na tehnologiju i sjedeći način života, tjelesna aktivnost postaje nužan alat za postizanje ravnoteže između fizičkog i mentalnog blagostanja (Mahindru, Patil i Agrawal, 2023). Brojna istraživanja dosljedno potvrđuju njezine višestruke benefite, uključujući poboljšanje motoričkih sposobnosti, jačanje organizma i unapređenje općeg zdravstvenog stanja (Bungić i Barić, 2009). Osim fizičkih aspekata, tjelesna aktivnost igra važnu ulogu u socijalizaciji i prosocijalnom ponašanju (Đonlić, Marušić Štimac i Smojver-Ažić, 2005), te značajno doprinosi mentalnom blagostanju i emocionalnoj stabilnosti pojedinca (Barić, 2007). Stoga je logičan zaključak da bi tjelesna aktivnost trebala biti integralni dio obrazovnog sustava i temelj kulture zdravog načina života (Bungić i Barić, 2009). Unatoč tome što se literatura vezana uz trening primarno odnosi na vrhunske sportaše (Bompa, 2005), u posljednjim desetljećima počelo se razmišljati o važnosti trenažnog procesa od samog početka, odnosno od djetinjstva. U tom kontekstu, višestrani razvoj sportaša postaje ključni koncept koji obuhvaća sve aspekte njihovog odrastanja i napredovanja. Razumijevanje složenosti djetinjstva i njegovih razvojnih faza od esencijalne je važnosti za pravilno usmjeravanje djece u sportu i drugim aktivnostima (Fraser-Thomas, Côté i Deakin, 2005).

Periodizacija, izvorno iz riječi "period", označava određeno vremensko razdoblje, faze ili cikluse unutar sportskog treninga. Riječ je o sustavnom procesu podjele cjelokupnog trenažnog programa sportaša u segmente koji omogućuju postizanje većeg trenažnog učinka kroz progresivno povećanje intenziteta i složenosti treninga (Bompa, 2009). Periodizacija se primarno izvodi s ciljem kontinuiranog razvoja, prilagodbe i poboljšanja izvedbe te smanjenja rizika od ozljeda te pretreniranosti (Bompa, 2009). Identifikacija talenata predstavlja prvi korak u dugoročnom

planiranju. Važno je osigurati svoj djeci pristup raznolikim aktivnostima i sportovima, a cilj je prepoznati mlade pojedince s posebnim sportskim potencijalom i usmjeriti ih prema daljnjem razvoju (Bompa, 2009). Talent nije uvijek lako prepoznati, pa proces uključuje sustavno praćenje, evaluaciju fizičkih, tehničkih i mentalnih sposobnosti pojedinaca kako bi se odredilo tko posjeduje predispozicije za vrhunska postignuća (Cotè i Vierimaa, 2014). Upravo o tom razdoblju višestranog razvoja govori se u ovom radu. Zatim slijedi uključivanje u sustav sporta, odnosno usmjeravanje mladih sportaša prema odgovarajućim programima, klubovima i trenerima. Ovaj korak je važan za omogućavanje optimalnih uvjeta koji nadalje utječu na dugoročan razvoj (Till i sur., 2022). Pristup stručnim resursima, pravilnim treninzima i strukturiranim natjecanjima pomaže sportašima da ostvare svoj puni potencijal. Također, stvaraju se prilike za profesionalni razvoj kroz mentorski rad iskusnih sportskih djelatnika (Bompa, 2009). Nadalje, trening se fokusira na planirane i ciljno usmjerene programe koji su prilagođeni individualnim potrebama sportaša (Till i sur., 2022). Trening se provodi uz progresivno povećanje intenziteta, kako bi sportaši postepeno napredovali i usvajali složenije vještine (Bompa, 2009). Nastavno na to, natjecanje pruža priliku za testiranje naučenih vještina u stvarnim uvjetima. Sudjelovanje u natjecanjima omogućuje sportašima da steknu iskustva, nauče kako se nositi s pritiskom, razvijaju taktičke sposobnosti i usvajaju vrijednosti poput timskog duha i sportske etike. Na kraju karijere, sportaši se suočavaju s izazovom prelaska u novu životnu fazu, što zahtijeva pažljivo planiranje "umirovljenja". Ova faza uključuje pripremu za završetak sportske karijere i tranziciju prema post-sportskim aktivnostima, bilo kroz obrazovanje, rad u sportu ili neku drugu profesiju. Dugoročno planiranje u sportu, dakle, obuhvaća cjelovit i kontinuiran proces koji osigurava da sportaši razviju svoje sposobnosti na optimalan način, dok se istovremeno pripremaju za izazove i prilike koje ih očekuju tijekom i nakon sportske karijere (Till i sur., 2022).

Razvoj talenata ključna je tema u istraživačkom i praktičnom radu unutar sportskih organizacija. Mišljenja stručnjaka se oko ove teme učestalo razilaze, no cilj je jednak: otkrivanje i poticanje jedinstvenih potencijala sportaša (Verbeek, Van Der Steen, Van Yperen i Den Hartigh, 2023).

Kako bi djeca tijekom odrastanja razvila ljubav prema aktivnom načinu života, ključno je da imaju pozitivna iskustva u sportskim aktivnostima i natjecanjima (Bompa, 2005). Kao i za većinu aktivnosti, i za sport vrijedi činjenica da mnogi mogu sudjelovati, no samo nekolicina postiže vrhunsku razinu. Svrha identifikacije talenta je otkriti one pojedince koji imaju najveće



predispozicije za uspjeh u određenom sportu, te im omogućiti optimalne uvjete za napredak (Bompa, 2009). U prošlosti se nije promišljalo o planskom razvoju sportaša. Većinom su sve snage bile usmjerene na unaprjeđenje izvedbe u seniorskom uzrastu. S napretkom i razvojem kineziologije kao znanosti i struke, dugoročno planiranje već od dječje dobi prepoznalo se kao iznimno važno u razvoju modernog profesionalnog sporta (Bompa, 2009; Till i sur., 2022). Postizanje uspjeha u bilo kojem polju obično zahtijeva kontinuiran trud, predanost i dobro osmišljen plan, a Bompa (2005) naglašava kako sport nije iznimka. Vrhunski sportaši su disciplinirani pojedinci koji se ističu zahvaljujući sustavnom pristupu treningu, slijedeći pažljivo kreiran dugoročni program koji obuhvaća višegodišnji rad i usavršavanje specifičnih vještina još od djetinjstva (Bompa, 2005). Dugoročno planiranje nije samo preporuka. Ono je neizostavno za suvremeni sport i predstavlja temelj za postizanje vrhunskih rezultata. Uz to, dugoročno planiranje mora počivati na kombinaciji najnovijih znanstvenih saznanja i praktičnih iskustava (Granacher i Borde, 2017). Koncept dugoročnog razvoja sportaša definira se kao sustavni razvoj atletskih sposobnosti tijekom vremena s ciljem poboljšanja zdravlja, kondicije i sportskih performansi, smanjenja rizika od ozljeda te jačanja samopouzdanja i vještina kod djece i mladih (Lloyd i sur., 2016). Dobro osmišljen dugoročni program značajno doprinosi učinkovitosti pripreme za buduća natjecanja. Osim što omogućava optimalnu upotrebu trenažnih sredstava i metoda, takav program olakšava preciznu procjenu sportaševog napretka u specifičnim aspektima izvedbe (Bompa, 2009).

Dugoročni plan treninga treba jasno definirati svoj smjer, kao i opće i specifične ciljeve koji će se ostvarivati tijekom nekoliko godina. U izradi takvog plana važno je uzeti u obzir sljedeće čimbenike (Bompa, 2009):

### **1. Broj godina sustavnog treninga**

Potrebno je odrediti koliko godina intenzivnog i planiranog treninga je potrebno da sportaš postigne visoki stupanj uspjeha. Ovaj faktor omogućuje dugoročno praćenje napretka i prilagodbu treninga.

### **2. Prosječna dob za postizanje vrhunskih rezultata**

Potrebno je utvrditi u kojoj dobi sportaši pojedinih sportova uobičajeno dostižu svoje najbolje rezultate. Ova informacija pomaže u postavljanju realnih očekivanja i rokova za razvoj sportaša.

### **3. Prirodni stupanj sposobnosti**

Procjena početnog nivoa sposobnosti i vještina budućeg sportaša od velike je važnosti. Ovaj faktor uključuje analizu fizičkih, mentalnih i emocionalnih predispozicija, koje utječu na sposobnost usvajanja treninga i tehnike.

### **4. Dob početka specijaliziranog treninga**

Važno je razmotriti u kojoj dobi sportaš započinje s treninzima specijaliziranim za određeni sport. Ovaj aspekt može značajno utjecati na razvoj specifičnih vještina i postizanje optimalnih rezultata.

Uzimajući u obzir ove faktore, dugoročni plan treninga može se učinkovito strukturirati kako bi se sportašu omogućila maksimalna podrška i razvoj kroz sve faze njegovog napredovanja.

Razvoj sportaša je složen proces koji uključuje ne samo fizičke aspekte, već i socijalne, mentalne i emocionalne dimenzije (Eime i sur., 2013). Tijekom posljednjih desetljeća razvijeno je, integrirano i implementirano nekoliko razvojnih modela, s naglaskom na modele i okvire sportskog talenta (Cotè i Vierimaa, 2014).

Jedan od tih je i model pozitivnog razvoja mladih pomoću sporta (engl. Positive Youth Development through Sport, PYD) autora Holta (2016), okvir koji prepoznaje višedimenzionalni učinak sporta na djecu i mladež. On se temelji na konceptu da sport nije samo sredstvo za fizički razvoj, već i za osobni rast, razvoj karaktera i društvene vještine. Holt i suradnici (2017) ističu kako sudjelovanje u sportu može potaknuti razvoj osobina kao što su samopouzdanje, timski rad, disciplina i odgovornost, pod uvjetom da su okruženje i trenerski pristup pozitivni. Cilj je stvaranje zdravog i podržavajućeg okruženja u kojem mladi sportaši mogu ne samo postati uspješni u sportu, već i razviti vještine koje će im biti korisne u životu izvan sporta (Fraser-Thomas, Côté i Deakin, 2005).

S druge strane, razvojni model sudjelovanja u sportu (engl. Developmental Model of Sport Participation, DMSP), kojeg su razvili Beamer, Côté i Ericsson (1999), predstavlja teorijski okvir koji opisuje različite faze kroz koje sportaši prolaze od ranog djetinjstva do odrasle dobi u svom

sportskom razvoju. Ovaj model naglašava važnost uravnoteženog pristupa i progresivnog razvoja vještina, te prepoznaje kako rana specijalizacija u sportu može imati negativne posljedice poput pretreniranosti, sagorijevanja i odustajanja od sportskih aktivnosti (Wormhoudt, Savelsbergh, Teunissen i Davids, 2017). Model je osmišljen kako bi se izbjegle te opasnosti, omogućujući djeci da kroz zabavu i igru razviju široki spektar motoričkih, socijalnih i psiholoških vještina prije nego se posvete jednom sportu (Cotè i Vierimaa, 2014). Prema ovom modelu, inicijacija u sportu obuhvaća razvoj motoričkih vještina i fizičke spremnosti kod djece kroz igre i zabavne aktivnosti. Tokom puberteta, sportaši se suočavaju s fizičkim promjenama, a treninzi postaju specifičniji, usmjereni na razvoj individualnih vještina i identifikaciju talenata. U postpubertetskoj fazi dolazi do specijalizacije, kada sportaši biraju svoj sport i treninzi postaju intenzivniji, fokusirajući se na tehniku i taktiku. U fazi vrhunske izvedbe, sportaši optimiziraju svoje vještine i pripremu kako bi postigli najbolje rezultate, uz kontinuirano usavršavanje i prilagodbu treninga za očuvanje zdravlja i dugotrajnu karijeru (Cotè i Vierimaa, 2014).

Na temeljnim postavkama spomenutih modela temelji se i višestrani razvoj, čiji je utjecaj na karijeru sportaša, detaljno opisan u ostatku rada.

## **2. CILJ**

Cilj ovog rada je istražiti i analizirati utjecaj višestranog razvoja na karijeru sportaša, s posebnim naglaskom na fizičke i psiho-socijalne aspekte razvoja koji su ključni za postizanje uspjeha u sportu. Rad će se baviti identificiranjem kako integracija različitih vrsta aktivnosti doprinosi dugoročnom napretku, smanjenju rizika od ozljeda te održavanju ravnoteže između sportskih obaveza i osobnog života. Također, cilj je prikazati važnost cjelovitog pristupa sportašima, kao i preporuke za unaprjeđenje postojećih programa razvoja u sportu.

### 3. UTJECAJ VIŠESTRANOG RAZVOJA NA KARIJERU SPORTAŠA

Jedan od najvažnijih aspekata razvoja djece u ranoj fazi je igra. Aktivno provođenje slobodnog vremena, kroz igru i spontanu fizičku aktivnost, bitno je za fizički, emocionalni i socijalni razvoj djeteta. Od najranije dobi, djeca bi trebala provoditi vrijeme na otvorenom, sudjelujući u raznolikim aktivnostima na igralištima i poligonima. Kroz iskustva kao što su padovi, trčanje, provlačenja i preskakanja, djeca ne samo da se zabavljaju, već i aktivno usvajaju osnovne motoričke kretnje (Till i sur. 2022). U ovom kontekstu, odrasli imaju odgovornost pokazati pozitivan primjer i poticati djecu na aktivnost. Stručnjaci, ali i roditelji, imaju značajnu ulogu u osiguravanju da dijete prije ulaska u specijalizirani sportski program isproba različite aktivnosti kroz igru i zabavu, razvije sve ključne komponente fitnesa (Côté, Lidor i Hackfort, 2009). Ova faza, poznata kao "deliberate play" (smišljena, organizirana igra), naglašava važnost slobodne igre, bez pritiska na natjecanje ili rezultate. Kroz igru djeca prirodno razvijaju bazične motoričke sposobnosti uz potporu roditelja. Kada roditelji prepoznaju potencijal u svom djetetu, ohrabruju ga i daju pozitivne povratne informacije, što pomaže u jačanju djetetovog samopouzdanja. Ova podrška stvara pozitivnu povezanost djeteta sa sportom, pružajući mu osjećaj sigurnosti i motivacije da nastavi istraživati svoje sposobnosti. Dakle, faza višestranog razvoja ne bi trebala biti usmjerena na natjecanje ili postizanje brzih rezultata, već na stvaranje ugodnog iskustva kroz različite sportske aktivnosti. Kroz raznolikost sportova, djeca prirodno dolaze do izbora onog koji im najviše odgovara. Motoričke sposobnosti poput ravnoteže, koordinacije, agilnosti i snage čine osnovu na koju se kasnije nadograđuju specifične sportske vještine (Côté, Lidor i Hackfort, 2009). Raznovrsne sportske aktivnosti daju djeci priliku da istraže svoje sposobnosti, povećavajući vjerojatnost da će doživjeti uspjeh u sportu. Dugoročno, neka od njih će razviti želju za specijalizacijom u određenim disciplinama (Till i sur., 2022). Uz tehnički napredak, djeca uključena u programe višestranog razvoja stječu samopouzdanje, kreativnost i potencijalno dugoročnu ljubav prema sportu (Bompa, 2005).

Važno je naglasiti kako odgojna komponenta rada s mladima često biva zanemarena uslijed primarnog fokusa na sportski rezultat. S obzirom na to da je opstanak sportskih klubova u direktnoj vezi s istim, ova činjenica dovodi do situacije u kojoj sportski djelatnici nerijetko pod različitim pritiscima "zaboravljaju" na njihovu glavnu ulogu - unaprjeđenje psihofizičkog razvoja djece s

kojom rade (Đonlić, Marušić Štimac i Smojver-Ažić, 2005; Cotè i Vierimaa, 2014). Zdravlje predstavlja temelj svake ljudske aktivnosti, jer bez njega nijedan aspekt života ne može dostići svoj puni potencijal. Njegovo očuvanje i unapređenje nadmašuje uske okvire tradicionalnog zdravstvenog sustava, obuhvaćajući širi spektar društvenih i individualnih napora (Bungić i Barić, 2009). Upravo zato je ključno razvijati dugoročnu perspektivu kada je u pitanju karijera djece u sportu (Palheta i sur., 2022). Dječji sportski programi nažalost gotovo uobičajeno nastoje replicirati treninge vrhunskih profesionalnih sportaša. Na primjer, često se koriste metode treninga slavnih poput Michaela Jordana, Lebrona Jamesa, Rafaela Nadala i sličnih vrhunskih sportaša. Treneri nerijetko implementiraju te programe zanemarujući specifične biološke potrebe djece i ključne koncepte poput načela treninga. Pri tom, "kopiranje" treninga učestalo se izvodi u potpunosti, bez detaljnog razmatranja koliko su ti pristupi zaista prikladni za mlade sportaše (Bompa, 2005). Neadekvatno programiran trening, odnosno trening koji nije prilagođen djeci, ima brojne negativne aspekte (Cotè i Vierimaa, 2014). Pretjerano treniranje može rezultirati preopterećenjem organizma, ozljedama (Sannicandro i D'Elia, 2022) te gubitkom motivacije. Sve navedeno nerijetko dovodi do prijevremenog napuštanja sporta, odnosno napuštanja prije nego što njihovi potencijali u potpunosti dođu do izražaja. Pažljivo planirani i dugoročni programi treninga znatno povećavaju šanse da će sportaši ostati u sportu duži niz godina, napredujući postepeno i uživajući u svojim postignućima, stoga je upravo takav pristup ključan je za razvoj vrhunskih sportaša (Bompa, 2005).

Glavni cilj je cjelokupan razvoj motoričkih sposobnosti kroz sudjelovanje u raznolikim sportovima i aktivnostima, te stvaranje bogatog spektra pokreta u zabavnom i kreativnom okruženju. Dakle, višestrani razvoj djece važan je kako bi se osigurao njihov zdrav, cjelovit i dugoročan napredak, bilo da se kasnije opredijele za profesionalno bavljenje sportom ili rekreativnu aktivnost (Till i sur. 2022). Cilj dugoročnog sportskog razvoja je postići tzv. kineziološku ili sportsku pismenost, koja omogućava djetetu da se osjeća sigurno i kompetentno u različitim fizičkim aktivnostima prije nego što odabere određeni sport. Ovaj princip prihvaćen je u većini ljudskih djelatnosti, jer široka baza znanja i vještina stvara stabilne temelje za kasniju specijalizaciju (Verbeek i sur., 2023). Individualni tempo sazrijevanja može značajno varirati među djecom iste kronološke dobi. Djeca koja ranije sazrijevaju mogu postići brze početne uspjehe, no često se događa da oni koji sazrijevaju kasnije ostvaruju dugoročniji napredak i stabilniju karijeru. Stoga je važno da trenažni

procesi budu prilagođeni ne samo dobi sportaša, već i njihovoj individualnoj fazi razvoja (Bompa, 2005). Upravo zato, treniranje mora biti fleksibilno, uzimajući u obzir višestrani razvoj i dugoročnu perspektivu, a ne samo trenutna postignuća.

### **3.1. Važnost okoline**

Razvoj mladih sportaša ne odvija se u vakuumu; duboko je povezan s okolinom koja ih okružuje. Okruženje u kojem dijete odrasta, uključujući obitelj, vršnjake, trenere i širu zajednicu, igra ključnu ulogu u oblikovanju njihovih sposobnosti, motivacije i cjelokupnog sportskog razvoja (Eime, Young, Harvey, Charity i Payne, 2013). Kako bi se maksimalno iskoristio potencijal mladih sportaša, važno je razviti sinergiju između svih uključenih strana, uzimajući u obzir jedinstvene potrebe i sposobnosti svakog djeteta (Mosher, Fraser-Thomas i Baker, 2020).

Važno je da svi koji okružuju dijete budu svjesni tjelesnih, emocionalnih i kognitivnih promjena kroz koje ono prolazi, jer ta saznanja predstavljaju bazu za razvoj odgovarajućeg treninga u svakoj fazi, a treninzi pri tome budu individualno prilagođeni (Wylleman i Lavallee, 2004). Prilagodljivi treninzi, emocionalna podrška i pozitivna socijalna ključni su elementi koji omogućuju mladim sportašima da napreduju i ostvare svoje ciljeve (Bompa, 2005). Stoga, okruženje koje potiče razvoj višestranog pristupa sportu može značajno povećati uspjeh mladih sportaša.

Obitelj je prvi i ujedno najvažniji izvor podrške djetetu (Gao i sur., 2024). Roditelji osiguravaju pristup različitim aktivnostima, omogućavaju raznovrsna iskustva i potiču djecu na sudjelovanje. Istraživanja pokazuju da roditeljska podrška i uključivanje u sportske aktivnosti djeteta mogu značajno utjecati na njegovu motivaciju i samopouzdanje (Fraser-Thomas, Côté i Deakin, 2005). Roditelji koji potiču tjelesnu aktivnost i pružaju emocionalnu podršku imaju ključnu ulogu u razvoju vještina i ljubavi prema sportu (Gao i sur., 2024). Primjerice, djeca koja dolaze iz obitelji gdje se sport cijeni i prakticira često pokazuju veću razinu angažiranosti i uspjeha u sportu (Côté & Vierimaa, 2014).

Bompa (2009) ističe važnost kvalitetnih stručnjaka. Treneri i preostali sportski djelatnici također imaju značajnu ulogu u razvoju mladih sportaša - oni ne samo da podučavaju, već su i mentori koji oblikuju djetetov karakter i vrijednosti (Mosher i sur., 2020). S obzirom na specifičnosti dječjeg razvoja u različitim fazama, ključno je da treneri poznaju razvojne zakonitosti i prilagode trenažni proces prema tim promjenama (Bompa, 2009). Djeca prolaze kroz različite tranzicije koje utječu na njihov razvoj i sportsku karijeru stoga je neophodno osigurati da se njihovi treninzi i aktivnosti usmjere prema individualnim potrebama i potencijalima (Wylleman i Lavallee, 2004). Naravno, pri tome uzimajući u obzir da svaka razvojna faza nosi svoje izazove i mogućnosti za napredak (Mosher i sur., 2020). Osim toga, treneri koji aktivno surađuju s roditeljima i drugim članovima tima stvaraju podržavajuću zajednicu koja potiče razvoj djeteta sportaša (Fraser-Thomas, Côté i Deakin, 2005). Ulaganje u kvalitetnu obuku trenera osigurava da se sport i odgoj međusobno nadopunjuju, čime se potvrđuje holistički razvoj mladih sportaša i njihova sposobnost da uspješno navigiraju kroz izazove koje donosi sportska karijera (Palheta i sur., 2022).

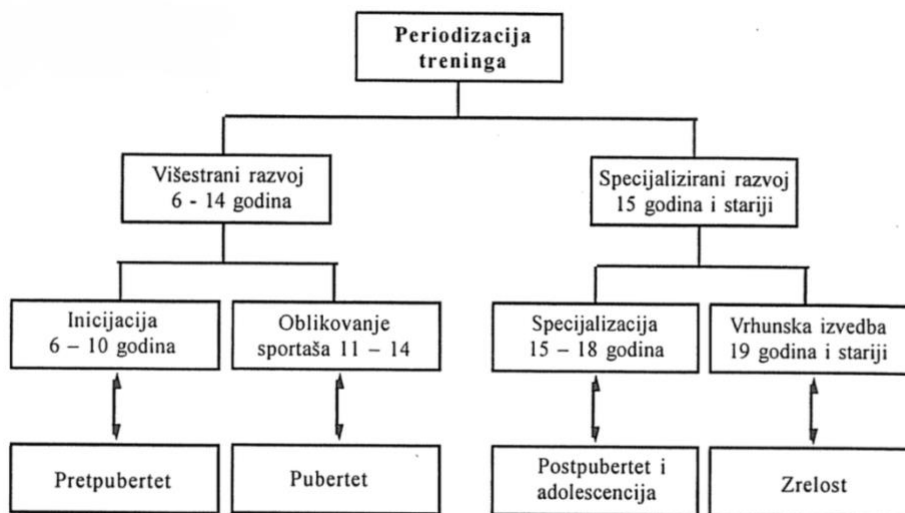
Vršnjaci su također neizostavan dio sporta djece i mladih (Lloyd i sur., 2015), a posebno u razdoblju višestranog razvoja. Sudjelovanje u timskim sportovima omogućava djeci da razviju socijalne vještine, poput suradnje i komunikacije (Mosher i sur., 2020). Djeca u tim okruženjima često razvijaju prijateljstva koja ih motiviraju da ostanu aktivna i nastave se natjecati (Eime i sur., 2013).



### 3.2. Dugoročno planiranje

Nekoć se nije promišljalo o planskom razvoju sportaša. Većinom su sve snage bile usmjerene na unaprjeđenje izvedbe u seniorskom uzrastu. S napretkom i razvojem kineziologije kao znanosti i struke, dugoročno planiranje već od dječje dobi prepoznalo se kao ključno u razvoju modernog profesionalnog sporta (Bompa, 2009). Danas se stavlja poseban naglasak na višestrani razvoj sportaša, koji se smatra temeljem za sportsko usavršavanje djece. Razvoj temeljnih motoričkih vještina u ranoj dobi postao je esencijalan za stvaranje kvalitetnih sportaša u budućnosti. Godine posvećenog rada, treninga i usavršavanja baza su za razvoj vrhunskih talenata (Collins i Taylor, 2024). Upravo zbog toga je ključno mladim sportašima koji teže vrhunskim rezultatima osigurati sustavni, dugoročni plan koji se temelji na čvrstim znanstvenim načelima. Razvoj se odvija kroz niz faza, a sekvencijalan pristup je pri tome posebno naglašen bazirajući se prvotno na bazi stečenoj u okviru višestranog razvoja. Na toj bazi sportaši grade specifične vještine vezane uz određeni sport, dok kasnije faze donose intenzivniji fokus na specifične tehnike i taktike. Takav razvojni put omogućava natjecanje na visokoj razini i ostvarenje sportskih ciljeva (Till i sur., 2022). Dakle, prije nego što djeca započnu sa specifičnim treninzima određenog sporta, nužno je razviti širok spektar osnovnih vještina koje će im olakšati daljnji sportski napredak. Ovaj pristup primarno je istaknut u istočnoeuropskim zemljama, gdje su sportske škole usmjerene na pružanje osnovnih programa treninga (Bompa, 2005).

Prema Bompini (2005), od ranog djetinjstva do sazrijevanja, ljudi prolaze kroz nekoliko razvojnih faza: prepubertet, pubertet, postpubertet i zrelost. Svaka od tih faza povezana je s odgovarajućom fazom sportskog treninga: inicijacija (prepubertet), oblikovanje sportaša (pubertet), specijalizacija (postpubertet) i vrhunska izvedba (zrelost). Djeca nisu mali odrasli i posjeduju kompleksna fiziološka obilježja koja se moraju uzeti u obzir. Stoga je ključno da programi treninga budu prilagođeni individualnim potrebama i stupnju sazrijevanja sportaša, umjesto da se temelje isključivo na kronološkoj dobi (Bompa, 2005). Bompina periodizacija vidljiva je u ilustraciji 1.



*Ilustracija 1.* Periodizacija dugoročnog treninga (Bompa, 2005)

Sama podjela detaljnije je opisana u nastavku.

## 1. Inicijacija

Inicijacija predstavlja prvu fazu sportskog razvoja koja se zbog suvremenog načina života i značaja navika i vještina stečenih u ranom djetinjstvu, pomiče već u prvu godinu života, s posebnim naglaskom na ulogu roditelja. Ova faza, poznata kao faza aktivnog starta u dugoročnim modelima sportske pripreme, označava početak višestranog razvoja sportaša. Osnovni fokus je na razvoju motoričkih vještina, općoj fizičkoj spremnosti i ljubavi prema sportu. Trening se temelji na igrama i zabavnim aktivnostima koje potiču djecu na sudjelovanje, istraživanje tijela i učenje osnovnih sportskih vještina. Ovo je vrijeme kada se ustvari postavljaju temelji za kasnije faze (Bompa, 2005).

## 2. Oblikovanje sportaša

Faza oblikovanja sportaša nastupa tijekom puberteta, kada se fizičke promjene počinju manifestirati, a mladi sportaši postaju svjesniji svojih sposobnosti i ciljeva. U ovoj fazi trening postaje specifičniji i usmjereniji, s naglaskom na razvoju specifičnih vještina, izdržljivosti, snage

i koordinacije. Treneri se fokusiraju na identifikaciju talenata i razvoj individualnih karakteristika sportaša, kako bi ih pripremili za specijalizaciju (Bompa, 2005).

Do kraja ovog koraka govorimo o višestranom razvoju, koji obuhvaća inicijaciju i oblikovanje sportaša.

### **3. Specijalizacija**

Specijalizacija se događa u postpubertetskoj fazi, kada sportaši odabiru svoj specifični sport ili disciplinu. U ovom razdoblju potrebno je odabrati "pravi" sport za svako dijete, a trening time postaje intenzivniji i strukturiraniji, s naglaskom na tehniku, taktiku i specifične vještine potrebne za natjecanje na višem nivou. Sportaši su u mogućnosti postaviti ambiciozne ciljeve, a treninzi se organiziraju kako bi podržali njihov razvoj prema vrhunskim standardima (Bompa, 2005).

### **4. Vrhunska izvedba**

Faza vrhunske izvedbe nastupa u zrelosti, kada sportaši dosegnu svoj puni potencijal. U ovoj fazi trening se usmjerava na održavanje i usavršavanje vještina te optimizaciju fizičke i mentalne pripreme. Sportaši se suočavaju s izazovima natjecateljskog sporta na najvišoj razini, a fokus je na postizanju najboljih rezultata i održavanju konkurentnosti. U ovoj fazi važno je i kontinuirano usavršavanje, prilagodba treninga i očuvanje zdravlja kako bi se omogućila dugotrajna sportska karijera (Bompa, 2005).

Višestrani razvoj djece temelj je za njihov uspjeh u sportu jer omogućava uravnotežen napredak motoričkih i funkcionalnih sposobnosti - olakšava usvajanje složenijih vještina potrebnih za razne sportske discipline, pomažući djeci da se bolje nose s izazovima trenažnog procesa. To se postiže kreiranjem treninga na način da su optimalnog trajanja, prepuni igre i zabave umjesto suvišnog objašnjavanja te puni izazova, a pri tome se koriste raznovrsni elementi iz različitih sportova. Iako se ne isključuje specifičnost treninga, ona bi trebala biti prisutna u različitim omjerima ovisno o dobi i stupnju razvoja djeteta. Sve je to povezano s međuzavisnošću organskih sustava te fizioloških i psiholoških procesa, koji zajedno osiguravaju optimalan napredak djeteta. Višestrani razvoj također smanjuje stres povezan s ranom specijalizacijom, osiguravajući djeci priliku da postanu svestrani sportaši. Široka baza vještina stvara temelj za budući napredak i prilagodbu u

kasnijim fazama sportskog razvoja (Verbeek i sur., 2023; Collins i Taylor, 2024). S obzirom na sve navedeno, višestrani razvoj sportaša ključan je za oblikovanje svestranih, uspješnih i otpornijih sportaša.

Dakle, višestrani razvoj trebao bi predstavljati logičan slijed faza od najranijeg djetinjstva, zatim ulaska u sport te u konačnici do kraja života. Prema razvojnom modelu (Beamer, Côté i Ericsson, 1999) razvoj sportaša odvija se kroz tri glavne faze: faza isprobavanja (sampling stage) - između 6 i 12 godina, faza specijalizacije (specializing stage) - između 13 i 15 godina te faza ulaganja (investment stage) - kasna adolescencija. Upravo ta faza isprobavanja, u literaturi spominjana kao "sampling stage", predstavlja se kao baza.

Međutim, važno je spomenuti i ulogu višestranog razvoja pri razvoju dualnih karijera sportaša. Raznovrsna baza, kao što je već spomenuto, potpomaže razvoju mnogih vještina. No, često se minimalno promišlja o životu sportaša nakon karijere. Upravo tu ističe se još jedna značajna prednost višestranog razvoja. Sportaši koji su bili upoznati s različitim aktivnostima i znanjima tokom svoje karijere, lakše se prilagođavaju te podnose kraj sportske karijere, a ujedno imaju i šire mogućnosti za razvoj nove (Till i sur., 2022).

Različiti autori su razmatrali koje sve utjecaje treniranje različitih sportova u ranijim fazama ima na dugoročne ishode. Côté, Lidor i Hackfort (2009) predložili su sedam osnovnih postulata kojima direktno ukazuju na važnost višestranog razvoja:

1. ne sprječava postizanje vrhunskih rezultata u disciplinama u kojima se vrhunska izvedba postiže nakon sazrijevanja
2. povezan je s duljom sportskom karijerom i dugoročnim sudjelovanjem u sportu
3. omogućuje sudjelovanje u različitim okruženjima, a pri tome ima direktan utjecaj na pozitivan razvoj mladih
4. omogućuje raznovrsna iskustva koja pozitivno utječu na razvoj, a kasnije i izvedbu u odabranom sportu
5. stvara jaku unutarnju motivaciju kroz zabavne i ugodne aktivnosti

Posljednja dva postulata odnose se na kasnije razvojne faze:

6. Pri završetku osnovne škole djeca trebaju imati priliku birati između specijalizacije u jednom sportu ili nastavka rekreativnog bavljenja sportom.
7. Do kasne adolescencije (oko 16. godine) mladi su spremni uložiti trud u visoko specijalizirani trening u jednom sportu (Côté, Lidor i Hackfort, 2009).

U ilustraciji 2. je prikazan optimalan dugoročni razvoj sportaša, točnije odnos između dobi i planiranog treninga. Dakle, baza piramide, koja se može smatrati temeljem svakog programa treninga, naglašava važnost višestranog razvoja. On uključuje širok spektar motoričkih i fizičkih vještina, kao i kognitivnih i emocionalnih aspekata sportskog sudjelovanja. Višestrani razvoj osigurava stvaranje čvrstih temelja na kojima će sportaši graditi svoje specijalizirane vještine (Bompa, 2005).



*Ilustracija 2. Baza piramide (Bompa, 2005)*

### 3.3. Odnos s ranom specijalizacijom

Kada razvoj sportaša dostigne prihvatljivu razinu, dolazi do specijalizacije u određenom sportu, čime se ulazi u drugu fazu razvoja, što pri tome zahtijeva intenzivniji fokus na specifične vještine i taktike povezane s odabranim sportom. Rezultat ovog procesa je visoka razina izvedbe koja omogućava sportašima da se natječu na visokom nivou i ostvaruju svoje sportske ciljeve (Collins i Taylor, 2024). Dakle, sekvencijalan pristup razvoju sportske nadarenosti naglašava važnost postupnog i sveobuhvatnog razvoja, gdje višestrani razvoj čini temelj specijalizacije i konačnog postizanja visokih performansi u sportu. U tablici 1. Bompa (2005) ističe ključne razlike između rane specijalizacije i višestranih programa.

<b>Filozofija treninga</b>	
<b>Rana specijalizacija</b>	<b>Višestrani program</b>
Brzi napredak.	Sporiji napredak.
Najbolja izvedba se postiže u dobi od 15 – 16 godina, uzrokovano brzom prilagodbom.	Najbolja izvedba se postiže u dobi od 18 godina i kasnije, odnosno u dobi tjelesne i psihološke zrelosti.
Dosljednost u izvedbama na natjecanjima.	Igračka stabilnost na natjecanjima.
U dobi od 18 godina mnogi su sportaši "izgorili" i napustili sport.	Dugotrajniji sportski život.
Podložnost ozljedama zbog prisilne prilagodbe.	Manje ozljeda.

Tablica 1. Usporedba rane specijalizacije i višestranih programa (Bompa, 2005)

Specijalizacija sama po sebi nije problematična. Čak naprotiv, ona je prirodan i poželjan dio razvoja sportaša (Granacher i Borde, 2017). Ključna za postizanje visokog nivoa performansi, budući da uključuje prilagodbe na fizičkom, tehničkom, taktičkom i psihološkom nivou (Bompa, 2005). Međutim, ono što je problematično je kada se ona koristi od samoga početka razvoja

sportske karijere. Dugo su različiti sportski djelatnici (treneri, sportski fiziolozi, fizioterapeuti...) zagovarali ideju da je za razvoj optimalnog programa treninga najvažnije koristiti specifične sportske vježbe od rane dobi (Bompa, 2005). Razvoj specijalizacije je složen proces koji zahtijeva pažljivo planiranje. U ranim fazama specijalizacije, sportaši trebaju biti spremni na povećanje volumena i intenziteta treninga, što može biti izazovno. Rana sportska specijalizacija karakterizirana je intenzivnim cjelogodišnjim treninzima i/ili natjecanjima (duže od osam mjeseci godišnje), uključujući sudjelovanje u jednom sportu koje obično počinje u prepubertetskim godinama (Cotè i Vierimaa, 2014; Mosher i sur., 2020). Uz to, specijalizacija kao takva treba obuhvaćati uz fizičku pripremu i tehničku izvrsnost i mentalnu otpornost (Bompa, 2005). Prema Bompia (2005) preporuka te "struje" stručnjaka za postizanje brzih rezultata uključuje dva ključna elementa: fokusiranje na energetske sustav koji je dominantan u određenom sportu te praćenje specifičnih motoričkih vještina relevantnih za tu disciplinu. Ovakav pristup, usmjeren isključivo na postizanje kratkoročnih rezultata, zanemaruje dugoročne posljedice za mladog sportaša. U nastojanju da brzo ostvare uspjeh, treneri često izlažu djecu visoko specifičnom i intenzivnom treningu, bez prethodnog ulaganja vremena u izgradnju čvrstih osnova (Granacher i Borde, 2017). Iako laboratorijska istraživanja pokazuju da specifični treninzi mogu dovesti do brže prilagodbe i bržeg usavršavanja izvedbe, to ne znači da ih treba primjenjivati od najranije dobi sve do fizičke zrelosti (Bompa, 2005). Takva praksa može imati dugoročne negativne učinke na fizički i mentalni razvoj mladih sportaša, jer se zanemaruje postupno stjecanje širokog spektra motoričkih i fizičkih sposobnosti koje su ključne za cjelokupan sportski uspjeh (Granacher i Borde, 2017).

Višestrani razvoj u mladim godinama donosi brojne prednosti u odnosu na ranu sportsku specijalizaciju, što sve više prepoznaju sportski stručnjaci i znanstvenici. Iako se rana specijalizacija može činiti kao put prema bržem uspjehu, ona nosi brojne negativne aspekte, kako za fizički, tako i za psihološki i socijalni razvoj djeteta. S druge strane, široka baza različitih vještina i iskustava doprinosi skladnom razvoju tijela, uma i društvenih sposobnosti (Fraser-Thomas, Côté i Deakin, 2005).

Jedan od ključnih benefita višestranog razvoja jest izbjegavanje problema s neravnomjernim fizičkim razvojem, koji je čest kod sportaša koji se rano specijaliziraju. Dok rana specijalizacija često prekomjerno opterećuje određene mišićne skupine, višestrani pristup osigurava ravnotežu

između svih mišića i funkcija organa, što je ključno za dugoročno zdravlje. Različite sportske aktivnosti potiču cjeloviti motorički razvoj, čime se smanjuje rizik od povreda, pretreniranosti i problema s posturom koji su karakteristični za ranu specijalizaciju (Granacher i Borde, 2017). Fizičke promjene, kao što su rast i sazrijevanje mišićno-koštanog sustava, izravno utječu na sposobnosti sportaša. Međutim, jednako važne su i emocionalne i psihološke tranzicije kroz koje djeca prolaze. Ove promjene mogu oblikovati njihove reakcije na stres, motivaciju i percepciju vlastitih mogućnosti u sportu, što u konačnici utječe na dugoročni uspjeh u karijeri (Wylleman i Lavallee, 2004). Nadalje, višestrani razvoj pruža djeci mogućnost da grade širok krug prijatelja i razvijaju socijalne vještine izvan sportskog konteksta. Za razliku od intenzivnih programa rane specijalizacije, koji mogu izolirati djecu i ograničiti njihovu društvenu interakciju, bavljenje raznovrsnim aktivnostima omogućava im sudjelovanje u raznim zajednicama i hobijima (Eime i sur., 2013). Ova raznolikost pozitivno utječe na emocionalni razvoj i omogućava djeci da istraže različite interese, što potiče njihov osobni rast i osjećaj individualnosti. Također, smanjuje se pritisak na djecu da se uklapaju u jednu sportsku kulturu, čime izbjegavaju anksioznost i stres koji su često povezani s visokim očekivanjima u ranoj specijalizaciji. Time se osigurava da djeca zadrže ljubav prema sportu i zabavu, a ne da sport postane izvor stresa ili rivalstva (Darnell i sur., 2022). Višestrani razvoj ne samo da pomaže u izbjegavanju negativnih posljedica rane specijalizacije, već omogućava sportašima da u kasnijim godinama dosegnu svoj puni potencijal. Dok se kod rane specijalizacije često postavljaju kratkoročni ciljevi koji mogu ometati dugoročni razvoj, višestrani pristup potiče izgradnju temeljnih vještina koje su važne za uspjeh u kasnijim fazama sportskog života. Široka baza fizičkih i tehničkih vještina omogućava mladim sportašima da se kasnije lakše specijaliziraju i postignu uspjeh u određenom sportu, jer su fizički i psihološki bolje pripremljeni (Bompa, 2005).

Sve veći broj sportskih organizacija prepoznaje prednosti višestranog razvoja i odmiče se od rane sportske specijalizacije, posebno kada je riječ o mladima. Višestrani razvoj ne samo da osigurava bolji fizički, mentalni i socijalni razvoj djece, već im omogućava da uživaju u sportu na zdrav način, bez pritiska i stresa (Gao i sur., 2024). Ovakav pristup ima dugoročne koristi, osiguravajući da mladi sportaši ne "izgore" rano, već razvijaju zdravu i dugotrajnu ljubav prema sportu.



### **3.4. Ključni benefiti**

Brojna znanstvena istraživanja potvrđuju kako vrhunski sportaši tijekom djetinjstva sudjeluju u različitim sportskim aktivnostima, što pridonosi njihovom uspjehu. Na primjer, Američki olimpijski odbor proveo je analizu na uzorku od 800 olimpijaca kako bi utvrdio ključne obrasce u razvoju sportaša. Otkriveno je da su ti sportaši u prosjeku sudjelovali u nekoliko različitih sportova do 14. godine, što je omogućilo širi spektar vještina i prilagodljivost (Till i sur., 2022). Nakon tog perioda broj sportova u kojima sudjeluju opada, ali i dalje ostaje važan, što dodatno naglašava važnost višestranog razvoja.

Kada govorimo o dugoročnom razvoju sportaša, višestrani razvoj ima presudnu ulogu ne samo u ranom razvoju već i tijekom cijele sportske karijere. Višestrani razvoj pruža temelj koji je ključan za izgradnju dugotrajnog uspjeha, a njegovi pozitivni učinci protežu se daleko izvan same sportske specijalizacije (Gao i sur., 2024). Iako postoje mnogi, u ovom radu istaknuti su osnovni benefiti višestranog razvoja podijeljeni u tri kategorije: motorički razvoj, socio-emocionalni razvoj te dugoročan razvoj.

#### **Motorički razvoj**

Jedan od osnovnih elemenata višestranog razvoja je stjecanje različitih motoričkih vještina. Djeca koja se bave raznim sportovima imaju priliku razvijati osnovne kretne vještine poput trčanja, skakanja, bacanja i hvatanja (Fraser-Thomas, Côté i Deakin, 2005). Ove vještine postavljaju temelj za uspješno bavljenje specifičnim sportovima, jer omogućuju sportašima da se lakše prilagode različitim tehnikama i taktikama. Istraživanja pokazuju da sportaši koji su u ranoj dobi sudjelovali u različitim sportovima često imaju bolju koordinaciju, ravnotežu i fleksibilnost, što ih čini konkurentnijima u odabranom sportu (Till i sur., 2022).

#### **Socio-emocionalni razvoj**

Višestrani razvoj također potiče razvoj socijalnih vještina, koje su ključne za uspjeh u timskim sportovima. Sudjelovanje u različitim sportovima omogućava djeci da razviju komunikacijske vještine, timski duh i sposobnost suradnje s drugima. Ove vještine su neophodne za izgradnju

pozitivnih odnosa unutar sportskih ekipa i doprinose emocionalnoj inteligenciji sportaša, što može biti odlučujući faktor u stresnim situacijama tijekom natjecanja. Uključivanje u razne sportske aktivnosti može također povećati psihološku otpornost sportaša (Gao i sur., 2024). Sudjelovanje u različitim sportovima pomaže djeci da se suoče s različitim izazovima i preprekama, čime razvijaju sposobnost rješavanja problema i prilagodbe promjenama. Ova otpornost je od esencijalne važnosti tijekom karijere sportaša, osobito u profesionalnom okruženju gdje su pritisak i očekivanja visoki (Palheta i sur., 2022).

### **Dugoročan razvoj**

Kada razmišljamo o dugoročnom razvoju sportaša, nužno je spomenuti kako je ova faza poput mosta prema specijalizaciji u određenom sportu. Kada djeca razviju svoje motoričke i socijalne vještine, lakše će se orijentirati prema specifičnim disciplinama za koje pokazuju interes i talent. Ovo usmjeravanje omogućava sportašima da se fokusiraju na tehnički i taktički razvoj unutar odabranog sporta, što povećava njihove šanse za uspjeh na višoj razini natjecanja (Granacher i Borde, 2017). Nadalje, bitno je napomenuti da višestrani razvoj ne završava ulaskom u profesionalni sport. Sudjelovanje u različitim sportovima tijekom mladosti može pomoći sportašima da razviju vještine koje su primjenjive izvan sporta, uključujući sposobnosti vođenja i radne etike. Osnaženi time, sportaši su bolje pripremljeni za izazove karijere nakon završetka sportskih aktivnosti, što može uključivati obrazovanje ili poslovne mogućnosti (Eime i sur., 2013).

Višestrani razvoj u sportskom treningu služi za unaprjeđenje cjelokupne prilagodbe mladih sportaša. Kao rezultat ovog pristupa, u svrhu stvaranja uspješnog vrhunskog sportaša, odgađanje specijalizacije postaje nužno (Till i sur., 2022). Iako se kratkoročni rezultati mogu žrtvovati, dugoročne koristi su neupitne – stabilniji razvoj sportskih sposobnosti i povećanje šanse za postizanje vrhunskih uspjeha. Ovaj proces potiče djecu na dugotrajan angažman u sportu, ali i na zdrav psihofizički razvoj (Palheta i sur., 2022).

### 3.5. Stanje u Republici Hrvatskoj

Sve više država prepoznaje važnost sustava dugoročnog sportskog razvoja, koji počinje ranom fazom aktivnog starta – praktično od rođenja djeteta. Među njima je i Republika Hrvatska, no trenutačno stanje po pitanju višestranog razvoja zahtijeva više pažnje i sustavnog pristupa kako bi se osigurala dugoročna dobrobit djece i mladih u sportu, a u konačnici kako bi razvijali nove vrhunske sportaše. Iako su neki aspekti sportskog sustava dobro razvijeni, postoje i brojne prepreke koje otežavaju ostvarenje punog potencijala mladih sportaša.

Jedan od glavnih trenutnih izazova je nedovoljna popularizacija tjelesne sporta među djecom. Mnogi mladi ljudi ne sudjeluju u sportskim aktivnostima, što može dovesti do različitih zdravstvenih problema. Osim toga, lokalne zajednice, gradovi i sportski klubovi nisu uvijek u mogućnosti organizirati aktivnosti koje bi promovirale sport. Nerijetko, sportski programi nisu dostupni svim socioekonomskim skupinama. Nedostatak financijskih sredstava i resursa često ograničava mogućnosti za kvalitetno vođenje sportskih programa, što može obeshrabriti obitelji da uključe djecu u sport. Kada se djeca odluče za sport, često im nedostaje prilike za isprobavanje različitih motoričkih aktivnosti i sportova. Postoji porast broja univerzalnih sportskih škola (kojih je i dalje potrebno), no njihova dostupnost i kvaliteta programa variraju. Nadalje, u ovom kontekstu, važnu ulogu imaju vrtići i škole, koje trebaju poticati sport za sve. Trenutno, sustav koji bi trebao omogućiti animaciju i usmjeravanje djece prema odgovarajućim sportovima nije dovoljno razvijen. Univerzalni sportski vrtići i škole, koje bi trebale služiti kao osnova za razvoj široke sportske baze, suočavaju se s nedostatkom resursa i stručnog kadra. Osim toga, važno je naglasiti kako ovi programi nisu besplatni niti se sustavno provode u vrtićima ili školama. Iako bi se trebalo poticati sport za sve, danas se sportske aktivnosti u školama uglavnom svode na natjecanja djece koja se već bave sportom u klubovima, dok je većina djece nedovoljno tjelesno aktivna. Ova situacija zahtijeva promjene, s naglaskom na uključivanje sve djece u sportske aktivnosti, već od vrtića pa do nižih razreda osnovnih škola. Nadalje, iako su neki sportski klubovi organizirani, često se fokusiraju na trenutne rezultate, a ne na dugoročno planiranje i razvoj mladih sportaša. Tek nakon toga slijedi proces usmjeravanja prema specifičnim sportovima za koje djeca pokazuju najviše potencijala. Nažalost, u Hrvatskoj još uvijek ne postoji dovoljno razrađen sustav koji bi kvalitetno provodio ove komponente animacije i usmjeravanja djece prema odgovarajućim

sportovima. U konačnici, faza koja obuhvaća razdoblje nakon sportske karijere često ostaje zanemarena. Sportaši ne dobivaju dovoljno podrške za razvoj obrazovanja i vještina koje će im biti korisne nakon prestanka aktivnog bavljenja sportom, što može rezultirati značajnim poteškoćama u životu nakon sporta.

### **Promišljanja za unaprjeđenje stanja**

Kako bi se unaprijedilo stanje višestranog razvoja djece sportaša u Republici Hrvatskoj, potrebno je implementirati sveobuhvatan pristup koji uključuje suradnju svih ključnih aktera — od državnih institucija do lokalnih zajednica, trenera, roditelja i samih mladih sportaša. Ovdje su navedeni neki od prijedloga i strategija koje bi mogle dovesti do pozitivnih promjena.

Ključno je poticati što veći broj djece da se uključe u sport i tjelesnu aktivnost, a taj zadatak mora biti kontinuirano podržan na državnoj razini, kroz institucije poput Ministarstva turizma i sporta, Hrvatskog olimpijskog odbora (HOO) i različitih sportskih saveza, ali i na lokalnoj razini od strane gradova, županija i sportskih klubova. Dakle, kao jedan od ključnih ciljeva izdvaja se popularizacija sporta i tjelesne aktivnosti u cjelini. Ona bi trebala obuhvatiti edukaciju djece, roditelja i šire javnosti o brojnim prednostima redovite tjelesne aktivnosti. Pri tome je važno istaknuti pozitivne učinke bavljenja sportom, poput poboljšanja fizičkog i mentalnog zdravlja, razvoja discipline i socijalnih vještina, ali i osvještavanje o dugoročnim posljedicama tjelesne neaktivnosti, kao što su pretilost, smanjena motorička sposobnost i zdravstveni problemi u kasnijoj životnoj dobi. U suradnji s relevantnim institucijama, nužno je razviti jasne nacionalne strategije koje će usmjeriti napore na popularizaciju sporta, posebice među djecom i mladima. Strategije bi trebale sadržavati konkretne ciljeve, mjere i indikatore uspjeha koji će omogućiti praćenje napretka. Stvaranje platforme za razmjenu iskustava i najboljih praksi između različitih sportskih saveza i klubova također bi bilo korisno.

Edukacija sportskih djelatnika po pitanju višestranog razvoja trebala bi biti pravilo, a ne iznimka. Stoga je od esencijalne važnosti ulaganje u njihovo znanje i osnaživanje. Organizacija radionica, seminara i edukativnih programa može doprinijeti njihovom znanju o razvojnim potrebama djece, što će im omogućiti prilagodbu metoda treninga prema individualnim potrebama mladih sportaša.

Nadalje, nužno je pružiti podršku i roditeljima. Postoji značajan prostor za razvoj edukativnih programa koji će im pomoći da bolje razumiju važnost sporta, tjelesne aktivnosti i podrške u procesu razvoja njihovog djeteta. Uključivanje zajednice, škola i lokalnih udruga u organizaciju sportskih aktivnosti može dodatno osnažiti pristup sportu. Uz to, razvijanje mjera koje će omogućiti da svako dijete, neovisno o socio-ekonomskom statusu, ima pristup kvalitetnim sportskim aktivnostima je neophodno. Sve to odnosi se na sufinanciranje sportskih aktivnosti, osiguranje dostupnosti sportskih objekata i promicanje sportskih programa koji su prilagođeni različitim potrebama i interesima djece. Pritom bi vrtići i škole trebale imati značajnu ulogu. Uvođenje inovativnih pristupa, poput fleksibilnih školskih sati tjelesne kulture i integracije sportskih programa u kurikulum, može potaknuti veću uključivost djece u tjelesne aktivnosti. Suradnja između škola i lokalnih sportskih klubova također može omogućiti djeci da se uključe u različite sportske discipline.

Na kraju, faza koja obuhvaća razdoblje nakon sportske karijere, uobičajeno je nedovoljno promišljena i podržana. Potrebno je osvijestiti važnost dvojne karijere, odnosno mogućnost da sportaši već tijekom svoje karijere rade na obrazovanju ili razvijanju vještina koje će im koristiti nakon prestanka aktivnog bavljenja sportom. Osnaživanje koncepta dvojnih karijera, kroz organizaciju edukativnih programa, mentorstva i profesionalne orijentacije, može pomoći sportašima da se bolje pripreme za život nakon aktivnog bavljenja sportom.

Sport i tjelesna aktivnost trebaju biti promatrani kao kontinuirani proces koji počinje od najranijeg djetinjstva, jer se u toj fazi razvijaju temeljne motoričke sposobnosti i sportske vještine koje su osnova za bilo koji budući sportski angažman. Samo kroz strateški pristup i bolju organizaciju na svim razinama, možemo stvoriti sustav koji će djeci omogućiti kvalitetan sportski razvoj te dugoročnu korist i uspjeh u sportu, ali i izvan njega. Zaključno, Hrvatska na ovom polju ima još značajnog prostora za napredak.

## 4. ZAKLJUČAK

Sport predstavlja izrazito kompleksnu odgojno-obrazovnu djelatnost te ima ključnu ulogu u oblikovanju i razvoju mladih. Kroz sustavno usmjeravanje i pružanje podrške za profesionalni sport, ne samo da se prenosi znanje i unaprjeđuju sposobnosti, već se potiče i cjelokupan razvoj i dobrobit uključujući i izgradnju socijalnih vještina i moralnih vrijednosti (Đonlić, Marušić Štimac i Smojver-Ažić, 2005). U današnje vrijeme, poticanje djece na bavljenje sportom predstavlja ključno pitanje koje se ne smije zanemariti (Till i sur., 2022).

S obzirom na brojne koristi koje tjelesna aktivnost donosi, od fizičkog zdravlja do psihološkog blagostanja, jasno je da je nužno poduzeti sustavne mjere na svim razinama društva. Kroz kontinuirane napore u popularizaciji sporta i tjelesne aktivnosti, možemo osigurati da nova generacija odraslih bude zdravija, aktivnija i sposobnija suočiti se s izazovima modernog života (Collins i Taylor, 2024). Poticanjem djece na bavljenje sportom ne samo da im pružamo alate za zdraviji život, već i razvijamo njihove socijalne vještine, timski duh i ljubav prema aktivnom načinu života, što će imati dugoročne pozitivne učinke na cijelo društvo.

Cjeloviti pristup višestranom razvoju, koji započinje u najranijem djetinjstvu i traje tijekom cijeloga života, treba biti osmišljen kao logičan slijed koji će omogućiti razvoj osnovnih kretnih i sportskih vještina, doprinoseći tako zdravijem i aktivnijem društvu (Palheta i sur., 2022).

Premda su brojni benefiti već identificirani, postizanje vrhunskog uspjeha u sportu je dugotrajan proces. Upravo iz tog razloga, vidljiva je potreba za longitudinalnim istraživanjima s ciljem dobivanja recentnih i relevantnih podataka. U tom smislu, važno je i primjenjivati različite testove kako bi dodatno osigurali objektivnost u procjeni i usmjeravanju sportskih programa. Samo tako možemo osigurati kvalitetu i efikasnost u razvoju sporta i sportskih talenata u budućnosti.

Međutim, u Republici Hrvatskoj postoji jasna potreba za većim angažmanom po ovom pitanju. Državne institucije poput Ministarstva turizma i sporta i Hrvatskog olimpijskog odbora trebale bi aktivno raditi na povećanju broja djece uključene u tjelesnu aktivnost, ali često se čini da nema

dovoljno fokusiranih strategija ili resursa za postizanje ovog cilja. U konačnici, unapređenje stanja višestranog razvoja sportaša u Republici Hrvatskoj zahtijeva kolektivni napor i suradnju svih dionika. Samo kroz sustavni pristup, kontinuiranu edukaciju i osnaživanje ključnih aktera možemo stvoriti poticajno okruženje koje će omogućiti djeci da razvijaju svoje talente, uživaju u sportu i postignu dugoročne uspjehe, kako unutar sporta, tako i izvan njega.

S obzirom na sve navedeno, možemo zaključiti da ulaganje u sport i tjelesnu aktivnost nije samo ulaganje u pojedince, već i u cijelu zajednicu koja će, uz pravilnu podršku i usmjerenje, postati zdravija, aktivnija i sposobnija suočiti se s izazovima modernog života.

## 5. LITERATURA

1. Balyi, I. i Hamilton, A. (2004). *Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity, optimal trainability*. National Coaching Institute British Columbia & Canadian Sport Centres.
2. Barić, R. (2007). Vježbam jer se osjećam dobro!. *Tjelesna aktivnost s perspektive pozitivne psihologije*. Zbornik radova. Zagreb. Kineziološki fakultet (pp. 31-39).
3. Bloom, B.S. (1985). *Developing Talent In Young People*. New York: Ballantine Books.
4. Bompa, T. O. (2005). *Cjelokupan trening za mlade pobjednike*. Zagreb: Gopal.
5. Bompa, T. O. (2009). *Periodizacija. Teorija i metodologija treninga*. Zagreb: Gopal.
6. Bungić, M. i Barić, R. (2009). Tjelesno vježbanje i neki aspekti psihološkog zdravlja. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 24 (2), 65-75. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/47831>
7. Collins, D. i Taylor, J. (2024). Talent development and performance. *Social Psychology in Sport*, 361.
8. Côté, J. i Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307–323. <https://doi.org/10.1260/174795409789623892>
9. Côté, J., Lidor, R. i Hackfort, D. (2009). ISSP position stand: To sample or to specialize? Seven postulates about youth sport activities that lead to continued participation and elite performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 7(1), 7–17. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2009.9671889>
10. Côté, J. i Vierimaa, M. (2014). *Sampling and specialization in youth sport: A developmental perspective*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 19(4), 490-507.
11. Darnell, S. C., Whitley, M. A., Camiré, M., Massey, W. V., Blom, L. C., Chawansky, M., ... i Hayden, L. (2022). Systematic reviews of sport for development literature: Managerial and policy implications. *Journal of Global Sport Management*, 7(2), 249-266.
12. Đonlić, V., Marušić Štimac, O. i Smojver-Ažić, S. (2005). Odgojni aspekti sporta-slika o sebi i problemna ponašanja obzirom na uključenost i uspješnost djece u sportskim aktivnostima. *VI Konferencija o sportu Alpe-Jadran* (pp. 197-207).
13. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J. i Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and



- adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, *10*, 1-21.
14. Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *10*(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
  15. Gao, Z., Chee, C. S., Norjali Wazir, M. R. W., Wang, J., Zheng, X. i Wang, T. (2024). The role of parents in the motivation of young athletes: a systematic review. *Frontiers in psychology*, *14*, 1291711. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1291711>
  16. Granacher, U. i Borde, R. (2017). Effects of Sport-Specific Training during the Early Stages of Long-Term Athlete Development on Physical Fitness, Body Composition, Cognitive, and Academic Performances. *Frontiers in physiology*, *8*, 810. <https://doi.org/10.3389/fphys.2017.00810>
  17. Gulbin, J., Weissensteiner, J., Oldenzel, K. i Gagné, F. (2013). Patterns of performance development in elite athletes. *European journal of sport science*, *13*(6), 605–614. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.756542>
  18. Holt, N. L. (2016). *Positive youth development through sport* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315709499>
  19. Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L. i Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International review of sport and exercise psychology*, *10*(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
  20. Johnston, K., Wattie, N., Schorer, J. i Baker, J. (2018). Talent Identification in Sport: A Systematic Review. *Sports medicine (Auckland, N.Z.)*, *48*(1), 97–109. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0803-2>
  21. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B., Williams, C. A., ... i Myer, G. D. (2015). Long-term athletic development, part 1: A pathway for all youth. *Journal of Strength and Conditioning Research*, *29*(5), 1439-1450.
  22. Mahindru, A., Patil, P. i Agrawal, V. (2023). Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review. *Cureus*, *15*(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>

23. Mosher, A., Fraser-Thomas, J. i Baker, J. (2020). What Defines Early Specialization: A Systematic Review of Literature. *Frontiers in sports and active living*, 2, 596229. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.596229>
24. Palheta, C. E., Ciampolini, V., Santos, F., Ibáñez, S. J., Nascimento, J. V. i Milistetd, M. (2022). Challenges in Promoting Positive Youth Development through Sport. *Sustainability*, 14(19), 12316. <https://doi.org/10.3390/su141912316>
25. Sannicandro, I. i D'Elia, F. (2022) Early Specialization or Early Athletic Competencies? Literature Update and Methodological Considerations. *Advances in Physical Education*, 12, 349-360. doi: [10.4236/ape.2022.124026](https://doi.org/10.4236/ape.2022.124026).
26. Till, K., Lloyd, R. S., McCormack, S., Williams, G., Baker, J. i Eisenmann, J. C. (2022). Optimising long-term athletic development: An investigation of practitioners' knowledge, adherence, practices and challenges. *PloS one*, 17(1), e0262995. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0262995>
27. Verbeek, J., Van Der Steen, S., Van Yperen, N. W. i Den Hartigh, R. J. R. (2023). What do we currently know about the development of talent? A systematic review in the soccer context. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-23.
28. Wormhoudt, R., Savelsbergh, G.J.P., Teunissen, J.W. i Davids, K. (2017). The Athletic Skills Model: Optimizing Talent Development Through Movement Education (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315201474>
29. Wylleman, P. i Lavallee, D. (2004). A Developmental Perspective on Transitions Faced by Athletes. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 503–523). Fitness Information Technology.