

# UniSport sustav - analiza bavljenja rekreativnim i natjecateljskim sveučilišnim sportom u Splitu

---

**Batinić, Toni**

**Graduate thesis / Diplomski rad**

**2023**

*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:221:490486>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-03**



*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**STRUČNI DIPLOMSKI STUDIJ KINEZIOLOGIJE  
SMJER REKREACIJA I FITNES**

**UNISPORT SUSTAV – ANALIZA BAVLJENJA  
REKREATIVNIM I NATJECATELJSKIM SVEUČILIŠNIM  
SPORTOM U SPLITU**

(DIPLOMSKI RAD)

**Student:**  
Toni Batinić

**Mentor:**  
doc.dr.sc. Šime Veršić

**Split, 2023.**

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	4
1.1. Općenito o sveučilišnom sportu.....	4
1.2. European Universities Sport Association - EUSA.....	5
1.3. Sveučilišni sport u Hrvatskoj – Unisport HR.....	6
1.4. Sveučilišni sport u Splitu – Unisport ST.....	7
2. Dosadašnja istraživanja.....	9
3. PROBLEM ISTRAŽIVANJA .....	11
4. CILJ ISTRAŽIVANJA .....	12
5. HIPOTEZE .....	13
6. METODE.....	14
6.1. Ispitanici.....	14
6.2. Varijable.....	14
6.3. Metode obrade podataka .....	18
7. REZULTATI.....	19
8. RASPRAVA .....	24
8.1. Trend bavljenja sveučilišnim sportom .....	24
8.2. Razlike među spolovima.....	25
8.3. Popularnost programa .....	25
9. ZAKLJUČAK .....	27
10. LITERATURA .....	28

## **SAŽETAK:**

Bavljenje sveučilišnim rekreativnim i natjecateljskim sportom ima mnoge važne prednosti za studente i njihov cjelokupni razvoj. Sveučilišni sport doživljava rastući trend posljednjih godina. Fokus ovog istraživačkog rada usmjeren je na procjenu broja studenata koji konzumiraju sveučilišnu rekreaciju i natjecateljske programe na području Splita. Cilj ovog istraživanja je analizirati koliko često studenti sudjeluju u sveučilišnom rekreativnom i natjecateljskom sportu. Ispitanici su bili studenti i studentice splitskog Sveučilišta te svi studenti i studentice unutar Unisport ST sustava koji sudjeluju u aktivnostima u akademskim godinama 2021/2022 i 2022/2023. Dobiveni rezultati pokazuju pad u broju sudionika u 2020. godini, te uzlazni trend nakon tog razdoblja. Nadalje, postoje očite razlike među spolovima u pogledu tipa aktivnosti, pošto se ženska populacija više bavi rekreacijom, a sport je puno zastupljeniji kod muških. Konačno, jasne su razlike u popularnosti i masovnosti programa gdje se futsal i workout programi ističu kao najpopularniji unutar svojih kategorija.

**Ključne riječi:** studentski sport, natjecanje, rekreativne aktivnosti, sveučilište, studenti

## **ABSTRACT:**

Participating in collegiate recreational and competitive sports has many important benefits for students and their overall development. College sports have been experiencing an upward trend in recent years. The focus of this research paper is aimed at estimating the number of students who consume university recreation and competition programs in the area of Split. The aim of this research is to analyze how often students participate in university recreational and competitive sports. The respondents were students of the University of Split and all students within the Unisport ST system participating in activities in the academic years 2021/2022 and 2022/2023. The obtained results show a decrease in the number of participants in 2020, and an upward trend after that period. Furthermore, there are obvious differences between the sexes in terms of the type of activity, since the female population is more involved in recreation, and sports are much more common among men. Finally, there are clear differences in the popularity and mass of programs, where futsal and workout programs stand out as the most popular within their respective categories.

**Key words:** student sports, competition, recreational activities, university, students

# 1. UVOD

## 1.1. Općenito o sveučilišnom sportu

Sveučilišni sport obuhvaća sportske aktivnosti koje se odvijaju unutar sveučilišnog okruženja. To uključuje natjecanja između različitih sveučilišta, kao i unutar istog sveučilišta. Sveučilišni sport ima svoje posebnosti i značajke koje ga čine jedinstvenim. Sveučilišni sport je uvijek bio pokretač bitnih promjena u društvu i sveučilišnoj zajednici. Sudjelovanje u sportko rekreativnim aktivnostima na visokoškolskim ustanovama, studentima predstavlja važan dio obrazovanja.

Danas, u visoko razvijenim zemljama, sveučilišni sport ima ključnu ulogu. Izvrsne primjere ove dinamike vidimo u američkim sveučilištima koja sustavno ulažu u poboljšanje sportske infrastrukture, poticanje sportskih stipendija te općenito promicanje sportskog razvoja unutar svojih zajednica. Sport se sve više prepoznaje kao učinkovito sredstvo privlačenja novih studenata, uspostavljanja poslovnih suradnji te promocije na različitim razinama, bilo da je riječ o lokalnom, nacionalnom ili međunarodnom okviru. Aktivno sudjelovanje u sportsko-rekreativnim aktivnostima donosi brojne pozitivne učinke na zdravlje i opću kvalitetu života. Utjecaj sveučilišnog sporta, snažan i progresivan, proširio se na naše područje, oblikujući se u skladu s pozitivnim trendovima u međunarodnom sportskom sustavu i unutar Republike Hrvatske. Očekuje se daljnji razvoj sveučilišnog sporta, potičući optimizam s obzirom na povoljne promjene u sportskom okruženju. U perspektivi, jasno će se postaviti granica između profesionalnog i amaterskog sporta. Akademski sport, smatran najbližim profesionalnom sportu, pruža mogućnost postizanja visokih sportskih rezultata uz minimalne troškove. Njegova ključna uloga u nacionalnom obrazovnom sustavu čini ga bitnim čimbenikom u razvoju sportske izvrsnosti.

Prema tome, studentski sport se percipira kao ključna komponenta budućnosti sporta u Hrvatskoj, istovremeno predstavljajući nositelja kvalitete u većini sportova, usklađujući se s praksom razvijenih europskih zemalja. Uz svoju ključnu ulogu u poticanju sportskog duha i očuvanju zdravlja među studentima, sveučilišni sport u Hrvatskoj ima dodatni značaj u stvaranju zajedništva među mladima. Osim toga, pridonosi otkrivanju nadarenih mladih sportaša koji bi mogli zauzeti važna mjesta u hrvatskim nacionalnim sveučilišnim sportskim ekipama u budućnosti.

## 1.2. European Universities Sport Association - EUSA

EUSA – European Universities Sport Association, predstavlja ključnu neprofitnu organizaciju koja se posvećuje promicanju i unapređenju akademskog sporta u Europi. Osim što organizira i provodi sportska natjecanja, EUSA ima u cilju potaknuti sportski duh među studentima, uz poticanje izvrsnosti u sportu te promicanje sportske kulture unutar sveučilišne zajednice diljem Europe.

EUSA aktivno njeguje suradnju s sveučilišnim nacionalnim sportskim savezima, koordinira velike sportske događaje te organizira okrugle stolove i druga događanja na sveučilišnoj i međunarodnoj razini. Ova organizacija, utemeljena 1999. godine u Beču, predstavlja ključnu točku povezivanja unutar sveučilišnog sportskog svijeta.

EUSA, kao organizacija, domaćin je nekoliko značajnih međunarodnih sportskih manifestacija:

- Europska univerzijada (European Universities Games): Ova velika sportska manifestacija okuplja sportaše studente iz cijele Europe u više disciplina. Održavaju se svake dvije godine. Prve European university games su se održale 2012. godine u Cordobi.
- Sveučilišna prvenstva Europe (European Universities Championships): Ova natjecanja privlače sportaše iz različitih europskih zemalja, predstavnike svojih sveučilišta. EUC se također održavaju svake dvije godine, neparnim godinama, obuhvaćajući različite sportove. EUC se organizira u različitim gradovima po sportovima. Primjerice, 2023. godine Unisport Split organizirao je European universities futsal championship, pod nazivom "SPLIT 2023".
- EUSA Cup (European University Sport Association Cup): Ovo sportsko natjecanje, pod patronatom EUSA-e, fokusira se na manje sportske timove i amatere sportaše na sveučilištima. Pod patronatom EUSA-e, svake godine, sredinom svibnja, Unisport Split organizira Međunarodnu veslačku regatu Sveti Duje u Splitu. Na ovoj manifestaciji se natječu najbolje sveučilišne veslačke ekipe iz cijele Europe.

### 1.3. Sveučilišni sport u Hrvatskoj – Unisport HR

Prema odredbama Zakona o sportu, za obavljanje sportskih aktivnosti na sveučilištima osnivaju se studentske sportske udruge. Financiranje ovih udruga ostvaruje se putem državnog proračuna, posredstvom MINTS-a, studentskih zborova, proračuna visokih učilišta, sveučilišnih sportskih saveza i Hrvatskog akademskog sportskog saveza (HASS). Prema članku 57. Zakona o sportu, studentski sportski savezi se udružuju pod okriljem HASS-a.

HASS predstavlja glavnu organizaciju sveučilišnog sporta u Republici Hrvatskoj. Sukladno svojem statutu, potiče, promiče i brine o sveučilišnom sportu na svim visokim učilištima u zemlji. Također, aktivno sudjeluje u međunarodnim sportskim manifestacijama za studente i udružuje se s odgovarajućim međunarodnim studentskim sportskim udruženjima. HASS brine o pripremanju i sudjelovanju studenata sportaša na univerzitetima, studentskim svjetskim, europskim i drugim prvenstvima i igrama, sudjelujući istovremeno u organizaciji tih događanja.

Vrhunac sportskog događanja u organizaciji HASS-a je Unisport Finals natjecanje, tj. završnica sveučilišnog prvenstva u deset sportova, okupljajući preko tisuću sportaša. Među tim natjecanjima, posebno se ističe atraktivnost Unisport Futsal lige.

Hrvatski akademski sportski savez (HASS) i Unisport HR uz glavne ciljeve provode razne aktivnosti s naglaskom na:

- Organizacija sportskih natjecanja: Unisport HR se bavi organizacijom raznih sportskih natjecanja i turnira u Republici Hrvatskoj.
- Promicanju sporta i zdravih životnih navika: Cilj je potaknuti među studentima svijest o važnosti sportske aktivnosti i zdravih životnih navika te stvaranje uvjeta koji unapređuju sportski duh na sveučilištima u RH.
- Međunarodnoj suradnji: Kroz suradnju s EUSA-om, Unisport HR omogućava hrvatskim studentima sudjelovanje na međunarodnoj sveučilišnoj sportskoj sceni, potičući internacionalno iskustvo i sportsku razmjenu.

U 2023. godini, HASS je osnovao zakladu Unisport Srce, s naglaskom na poticanju razvoja sportaša studenata u RH. Ova inicijativa dodatno ističe predanost razvoju sportskih talenata i promicanju sportskih vrijednosti među sveučilišnim zajednicama.

#### 1.4. Sveučilišni sport u Splitu – Unisport ST

Splitski sveučilišni sportski savez, u skladu s odredbama članka 57, stavka 1. Zakona o sportu (NN broj 71/06, 124/10, 724/11, 86/12, 94/13, 85/15 i 1.9/16), predstavlja centralnu organizaciju sveučilišnog sporta na našem području. Njegova uloga obuhvaća organizaciju i koordinaciju studentskih natjecanja na lokalnoj razini te brigu o nastupima sveučilišnih izbornih vrsta na nacionalnoj i međunarodnoj razini. Također, prati nastupe svojih članica u okviru nacionalnog sportskog sustava, surađujući s nacionalnim sportskim savezima.

Ova povezanost omogućuje Splitskom sveučilišnom sportskom savezu aktivno sudjelovanje na međunarodnoj razini i razmjenu iskustava s drugim sveučilištima diljem svijeta.

Najistaknutiji programi saveza definiraju se pod nazivom, Unisport ST a to obuhvaća službena prvenstva Sveučilišta u Splitu, što uključuje međufakultetska natjecanja, te pruža besplatne rekreacijske aktivnosti za studente splitskog Sveučilišta. Prvenstva Sveučilišta u Splitu predstavljaju natjecanja između fakulteta na Sveučilištu, gdje pobjednik stječe titulu prvaka Sveučilišta za tekuću akademsku godinu. Natjecanja se realiziraju putem liga ili turnira, a planirano je održavanje 15 prvenstava (individualnih i ekipnih natjecanja) u 2024. godini prema određenom planu i programu.

Besplatne sportsko-rekreativne aktivnosti u slobodno vrijeme potiču mlade na sudjelovanje u nenatjecateljskim sportovima. Ove godine održat će se ukupno preko 13 različitih sportsko - rekreativnih aktivnosti, na koje će se moći prijaviti svi studenti splitskog Sveučilišta. Glavni cilj organizacije sportsko - rekreativnih događanja je promicanje zdravog načina života i pozitivnog učinka tjelesnog vježbanja na zdravstveni status. Navedena aktivnost se realizira kroz različite rekreativne programe koji se održavaju na tjedno u kontinuitetu, tijekom cijele akademske godine. Cilj postupnog povećanja programa je obuhvatiti što veći broj studentske populacije a sve u cilju povećanja razine tjelesne vježbanja među studentima.

Među manifestacijama u organizaciji Unisport Splita izdvojio bi organizaciju sveučilišnog prvenstva Europe u košarci 2013. godine, koja uz futsal predstavlja najpopularniji sport među studentima u cijeloj Europi . Na prvenstvu su nastupile izborne vrste 25 sveučilišta, a na Gripana se odigralo 78 košarkaških utakmica. 2017. godine Sveučilište u Splitu i Splitski sveučilišni sportski savez su organizirali Europska sveučilišna prvenstvo u 3 sporta istovremeno: Odbojka na pijesku, Košarka 3×3 i Sportsko penjanje. Na navedenom natjecanju je zabilježen nastup 64 sveučilišta iz europe. Organizacija navedenih prvenstava stvorila je značajnu infrastrukturnu uostavštinu; za potrebe prvenstva te splitski KOP Žnjan izgrađeni su i



uređeni tereni za odbojku na pijesku, te su prvi put u Gradu Splitu za sportsko penjanje izgrađene stijene u tri discipline koje se natječu na olimpijadi. U 2023. godini, Splitski sveučilišni sportski savez je bio domaćin 11. Europskog sveučilišnog prvenstva u futsalu, poznatog kao SPLIT 2023, koje je okupilo impresivnih 450 natjecatelja u muškoj i ženskoj konkurenciji.

Sveučilišni sportski savez Splita i njegovi članovi, usklađujući se s njihovom stručnom usmjerenošću u sportskom menadžmentu, igraju ključnu ulogu u organizaciji većine istaknutih sportskih događanja u gradu Splitu proteklog desetljeća. Povijest organiziranih sveučilišnih natjecanja počinje 2005. godine, iste godine kada je osnovan i sam Savez, dok je prvi oblik besplatne rekreacije za studente zaživio 2016. godine.

Svi sportski i rekreativni programi pod brendom Unisport Split provode se pod budnim okom stručnjaka s bogatim iskustvom u:

- Organizaciji i provedbi natjecanja i rekreacije,
- Upravljanju ljudskim resursima,
- Upravljanju sportskom opremom.

Pod njihovim nadzorom, rekreativne aktivnosti izvode stručnjaci u sportskom području s diplomom prvostupnika i magistra kineziologije. Izvođači programa besplatne rekreacije suiskusni magistri kineziologije i studenti diplomskih studija s poznavanjem specifičnih kinezioloških programa. Također, uključeni su bivši studenti kineziologije kao mentori i edukatori, kao i stručnjaci iz drugih područja koji sudjeluju u kontroli, vrednovanju i provedbi programa. Na temelju mjerenja i statistika provedenih od strane trenera u sklopu projekta, uz podršku mentora, izrađeni su stručni radovi. Ovaj tim, sastavljen na ovaj način, uspješno provodi program već 8 akademskih godina, s konstantnim porastom broja sudionika, a sve u skladu s ulaganjima u sportsku infrastrukturu i opremu.

Ovaj program predstavlja bitan dio strategije i akcijskog plana Sveučilišta u Splitu. Počeo se provoditi 2016. godine s samo 5 aktivnosti, no danas broji 15 različitih programa, koji svake godine postaju sve atraktivniji. U početku je sudjelovalo 400 studenata, a danas koristi program preko 1600 studenata i studentica, mjesečno, tokom cijele akademske godine.

## 2. Dosadašnja istraživanja

Brojna istraživanja su do sada provedena sa ciljem određivanja razine tjelesne aktivnosti među studentima kao i pozitivnim učincima na zdravstveni status.

Antonija Poljak (2015) istraživala je odnos tjelesnog vježbanja, motivacije te njihove poveznice sa kvalitetom života među studentskom populacijom. Njezini rezultati pokazuju da nema direktne poveznice tjelesne aktivnosti sa kvalitetom života, ali da je tjelesna aktivnost povezana sa zadovoljstvom postignućem. Rezultate koje nije očekivala objasnila je na više načina. Kvaliteta života studenata je u visokom rasponu, a to je znak zadovoljstva studenata sa svojim životom. Studentima su važniji akademski uspjeh, međuljudski odnosi sa kolegama i komunikacija sa prijateljima. Studenti koji se bave tjelesnom aktivnosti to rade jer im to godi, a oni koji nemaju drugih hobija to rade radi poboljšanja kvalitete života. Vježbanje je povezano sa zdravstvenim statusom, a budući da su ispitanici zadovoljni sa svojim zdravstvenim statusom, vježbanje nema dodatni utjecaj na način s kojim bi navedeno poboljšali.

Nikolina Matulj 2019. u istraživanju koje je provela se dotakla razine tjelesne aktivnosti među studentima s riječkog Sveučilišta. Istraživanje je provedeno u cilju utvrđivanja razine tjelesne aktivnosti na dnevnoj i tjednoj bazi. Za prikupljanje podataka provedena je anketa među 350 studenata, koja je uključivala pitanja (dob, spol, visina, težina.), pitanja o tjelesnoj aktivnosti (kojom aktivnošću se bave tijekom dana i tjedna ) i konzumaciji energetske pića te kakve navike imaju u vidu prehrane. Iz dobivenih rezultata moglo se vidjeti da su žene uhranjenije nego muškarci a da su pušačke navike većinom slične kod studenata i studentica. Razlike u rezultatima tjelesne aktivnosti također su značajne. Studenti više vremena provode na aktivnostima vezanim uz sport a također su više aktivni po pitanju igranja video igrice u odnosu na studentice. S druge strane studenti znatno veće vrijeme provode sjedeći ili vozeći se dok studentice manje vremena provode sjedeći i vozeći se.

Zenić i suradnici 2020. su provodili istraživanje o razini tjelesne aktivnosti kod mladih prije i za vrijeme epidemije bolesti COVID-19. Procjena promjene razine tjelesne aktivnosti je bila cilj istraživanja uzimajući u obzir i samo okruženje. Ukupno 823 mlada ispitanika koji pohađaju srednju školu je bilo uključeno u istraživanje. Testirani su prije pandemije i tijekom pandemije kada su na snazi bila pravila distanciranja. Značajnu razliku u razini tjelesne aktivnosti prije i za vrijeme epidemije bolesti COVID-19 pokazali su dobiveni rezultati kod

mladih u u urbanim sredinama. Budući da je kvaliteta života u ruralnim sredinama lošija te je time manja vjerojatnosti da se mladi bave sportom, ovi rezultati su bili za očekivati.

U istraživanju na studentima Kineziološkog fakulteta kojeg su proveli Škovran i suradnici (2020), utvrđene su i objašnjene razlike u tjelesnoj aktivnosti i vremenu provedenom u sjedeći. Ispitanici su bili podijeljeni u 2 grupe (ukupno 238) - studenti KIF Zagreb i studenti s fakulteta za sport iz Pekinga. Obe grupe ispitanika su se bavili više od 100 minuta dnevno tjelesnom aktivnošću čime su zadovoljili kriterije a manje vremena su provodili sjedeći u odnosu na ostalu populaciju što su i rezultati u konačnici pokazali. Zaključak je da su studenti kineziologije među tjelesno najaktivnijim studentima u odnosu na druge studente.

Rad koji su 2021. godine objavili Anić i suradnici bio je u cilju ispitivanja glavnih razloga koji su sprječavali studente da se bave tjelesnom aktivnosti te utvrđivanje motiva koji ih potiču na tjelovježbu. 427 ispitanika je sudjelovalo u istraživanju, većinom sa Filozofskog, Medicinskog, i Zdravstvenih studija riječkog Sveučilišta. Za provedbu istraživanja, temeljni demografski podaci i razlozi zbog kojih se ne bave tjelovježbom prikupljeni su pomoću upitnika. Više je u konačnici bilo studenata koji ne vježbaju u odnosu na one koji vježbaju. Najviše studentica koje se bave tjelesnom aktivnošću dolazi sa Zdravstvenih studija. Jedni od glavnih razloga zašto ne vježbaju je bio da nemaju vremena te da im se ne da. Najveći razlog zašto se baviti sportom, većini ispitanika je snaga a najmanji preporučeno vježbanje te pritisak od strane društva. Većina njih traži opravdanje zašto ne vježbati, a s druge strane okolina ih na to ne potiče što su također pokazali dobiveni rezultati istraživanja.

Antoni Župan ( 2021) je u svom istraživanju analizirao trenutno stanje i trendove u natjecanjima i rekreativnom sveučilišnom sportu. Istraživanje je obuhvatilo studentsku populaciju koja je konzumirala sportsko- rekreativne te natjecateljske programe na splitskom Sveučilištu. Značajan pad učestalosti tjelesnog vježbanja usred pojave epidemije bolesti COVID-19 dokazan je dobivenim rezultatima. U učestalosti bavljenja pojedinim natjecateljskim i rekreativnim aktivnostima kako kod studentica tako i studenata kao rezultat je dobivena značajna razlika što je ovim istraživanjem i dokazano.

### 3. PROBLEM ISTRAŽIVANJA

Sveučilišni sport doživljava rastući trend posljednjih godina. Svjesni smo važnosti redovite tjelesne aktivnosti u svakodnevnom životu, kao i pozitivnih učinaka koje ona ima na zdravlje.

Fokus ovog istraživačkog rada usmjeren je na procjenu broja studenata koji konzumiraju sveučilišnu rekreaciju i natjecateljske programe na području Splita. Cilj je sagledati trenutačno stanje, identificirati ključne čimbenike te postaviti smjernice za daljnji razvoj i napredak sveučilišnog sporta u ovom području.

## 4. CILJ ISTRAŽIVANJA

Glavni cilj ovog istraživanja je analizirati koliko često studenti sudjeluju u sveučilišnom rekreativnom i natjecateljskom sportu. Parcijalni ciljevi uključuju praćenje trendova u učestalosti bavljenja sveučilišnim sportom tijekom godina u Splitu te utvrđivanje razlika između studenata u pogledu njihovog sudjelovanja u rekreativnim i natjecateljskim sportskim aktivnostima.

## 5. HIPOTEZE

Hipoteze su, prema unaprijed određenim ciljevima, definirane na sljedeći način:

**H1.** Trend bavljenja sveučilišnim rekreativnim i natjecateljskim sportom na razini Splita je uzlazan

**H2:** Kod studentica je učestalije bavljenje rekreativnim sportom a kod studenata je učestalije bavljenje natjecateljskim sportom

## 6. METODE

### 6.1. Ispitanici

Ispitanici su bili studenti i studentice splitskog Sveučilišta te svi studenti i studentice unutar Unisport ST sustava. Svi ispitanici su sudjelovali u aktivnostima koje provodi Splitski sveučilišni sportski savez a evidencija sudjelovanja u pojedinim sportskim aktivnostima prikupljena je u bazu podataka, a sudionici su grupirani po godinama aktivnosti, vrsti rekreacije ili natjecanja i spolu. Ispitivanje je obuhvatilo studente svih studijskih godina sa 15 fakulteta: Zdravstveni studiji, FESB, Filozofski fakultet, Medicinska, Pomorski fakultet, KIF, Ekonomski fakultet, PMF, Forenzika, FGAG, Kemijsko-tehnološki fakultet, Pravni fakultet, Stručni studiji, Umjetnička akademija i Sveučilišni odjel za studij mora.

Ukupan broj ispitanika po akademskim godinama je sljedeći:

- 2021./22. – 1358 ispitanika (654 studenta i 701 studentica)
- 2022./23. – 1681 ispitanika (888 studenta i 793 studentica)

### 6.2. Varijable

Promatrane varijable klasificirane su u dvije kategorije: sudjelovanje u rekreativnim sportskim aktivnostima na lokalnoj razini u Splitu i u natjecateljskim sportskim događanjima na nacionalnoj razini u Hrvatskoj, uz praćenje učestalosti sudjelovanja u pojedinim sportovima tijekom dva definirana vremenska razdoblja.

Rekreativne aktivnosti provodili su se u sljedećim sportskim programima:

UNIFIT (grupa za početnike i za napredne vježbače)

UNIFIT Temelji se na funkcionalnim vježbama koje se pretežito provode kružno, uključujući raznovrsne vježbe s rekvizitima. Ovaj pristup ima za cilj razvoj snage, izdržljivosti i smanjenje potkožnog masnog tkiva, istovremeno potičući povećanje mišićne mase.

UNIFIT grupa 1– prilagođen je početnicima, dok je UNIFIT grupa 2 namijenjena iskusnijim vježbačima. Obe grupe provode se 3 puta u tjednu. Unifit program provodi se u sportskoj dvorani na Kampusu.

### BODYWEIGHT TRAINING

Za one koji žele započeti s vježbanjem, a nisu skloni korištenju vanjskih opterećenja, predstavljen je program temeljen isključivo na vlastitoj tjelesnoj težini. Implementirani su različiti sustavi treninga, od jednostavnijih do složenijih, s pozitivnim utjecajem na zdravlje i kondiciju. Cilj je oblikovanje tijela i smanjenje potkožnog masnog tkiva. Ovaj program namijenjen je svima, bez obzira na razinu tjelesne spremnosti. Treninzi se održavaju 3 puta tjedno u večernjim satima u maloj dvorani na Kampusu.

### KICKBOXING

Unisport Kickboxing je program rekreativnog karaktera, s naglaskom na sigurnost bez fizičkog kontakta. Fokusira se na usvajanje osnovnih tehnika kickboxinga kombiniranih s vježbama za jačanje mišića, povećanje snage i izdržljivosti. Ovaj program je idealan za smanjenje potkožnog masnog tkiva, oblikovanje tijela, smanjenje stresa te poboljšanje fokusa i koncentracije. Treninzi se održavaju 3 puta tjedno u večernjim satima u sportskoj dvorani na Kampusu

### BOXING

Ovim programom razvijamo kondicijsku sposobnost ali i samu vještinu. Uče se osnovne boksačke tehnike, rad na koordinaciji, snazi, brzini, te pokretanje cijelog tijela. Kretnje su specifične te samim tim i zanimljive studentima. Program je organiziran 2 puta tjedno u maloj dvorani na Kampusu.

### DANCE FITNESS

Je trening uz muziku, uz plesne pokrete uče se vježbe za formiranje tijela. Nema potrebe za plesnim predznanjem, te je umjerenog do jakog intenziteta. Prvi dio treninga i zagrijavanje sastoji se od plesnih koreografija uz glazbu a drugi dio treninga isključivo uz vježbe snage s naglaskom na vježbe za oblikovanje tijela te pravilno držanje posture. Treninzi se održavaju dva puta tjedno u popodnevnim satima u sportskoj dvorani na Kampusu.



## ŠKOLA PLIVANJA

Tijekom ovog programa, studenti imaju priliku usvojiti sve četiri plivačke tehnike: kraul, leđno plivanje, prsno plivanje i delfin (leptir). Škola plivanja organizira se tijekom jednog semestra unutar akademske godine. Ovaj program održava se na bazenima „ŠC Bazeni Poljud“, 2 puta tjedno.

## ŠKOLA SPORTSKOG PENJANJA

Sportsko penjanje predstavlja uzbudljivu disciplinu koja objedinjuje adrenalinski doživljaj, koordinaciju i motoričke vještine. Osim što jača miškulaturu cijelog tijela, penjanje donosi i zabavu, potiče lučenje adrenalina te drugih hormona koji smanjuju stres i povećavaju osjećaj zadovoljstva.

U okviru škole penjanja, polaznici postupno usvajaju tehnike sportskog penjanja, a fokus treninga je usmjeren na unapređenje koordinacije pokreta, sa fokusom na koncentraciju i pravilno disanje. Program obuke je u jednom semestru tijekom akademske godine, a u drugom semestru otvara se prilika za nove studente koji nisu sudjelovali u aktivnosti.

## ŠKOLA RONJENJA

U školi ronjenja nudimo studentima besplatan Discovery zaron, predavanja iz područja medicine ronjenja, tehnika ronjenja te upoznavanje s opremom. Ovakvi događajem cilj je približiti ronjenje što široj studentskoj populaciji, ali i razvijanje brenda Sveučilišta u Splitu kao jedinog SEA EU sveučilišta koji studentima nudi opciju škole ronjenja. Škola traje tjedan dana, a provodi se u bazenu ili u moru pod stručnim nadzorom instruktora ronjenja Podvodno istraživačkog kluba Sveučilišta u Splitu.

## SALSA/BACHATA

Dobro je poznato da ples donosi mnoge pozitivne učinke na mentalno i fizičko zdravlje. On potiče razvoj motoričkih vještina, povećava fleksibilnost, ravnotežu te usklađuje tijelo i um. Osim toga, pozitivno djeluje na izgradnju samopouzdanja.

Plesni treninzi održavaju se jednom tjedno u sportskoj dvorani na Kampusu.

## LACROSSE

Leggion Split Lacrosse Club je sportska udruga koja većinom okuplja studente medicine u Splitu, posvećene novom i egzotičnom sportu na našim prostorima. Lacrosse je momčadski

sport s loptom, gdje je glavni cilj postići pogodak teškom gumenom loptom, koristeći štap s mrežicom na vrhu za dodavanje ili šutiranje. Igra se uglavnom na otvorenom terenu, ali također uključuje i dvoransku varijantu koja je sada dio našeg rekreativnog programa.

### ŠKOLA TRČANJA - PRIPREME ZA POLUMARATON

Program škole trčanja se odvija u park šumi Marjan, dva puta tjedno. Trčanjem u grupi stvaramo dodatnu motivaciju trkačima i postizanje optimalnih pomaka u sposobnostima istih. Studentima se pokazuju osnovni elementi trkačkih tehnika te se sa onima koji se prijave, organiziraju pripreme za splitski polumaraton ili maraton štafetu tri puta tjedno.

### AMERIČKI NOGOMET

Američki nogomet razvio se iz Rugby-a a povezan je sa bazičnim sportovima atletike i gimnastike te zahtjeva zajedništvo svih igrača. S obzirom na popularnost ovog sporta u Splitu, odlučili smo studentima pružiti priliku da se okušaju te nauče nešto više o samom sportu. Program se odvija na otvorenom travnatom futsal terenu - Sveučilišta u Splitu dva puta tjedno u večernjim satima.

Natjecanja su održana u sljedećim sportovima:

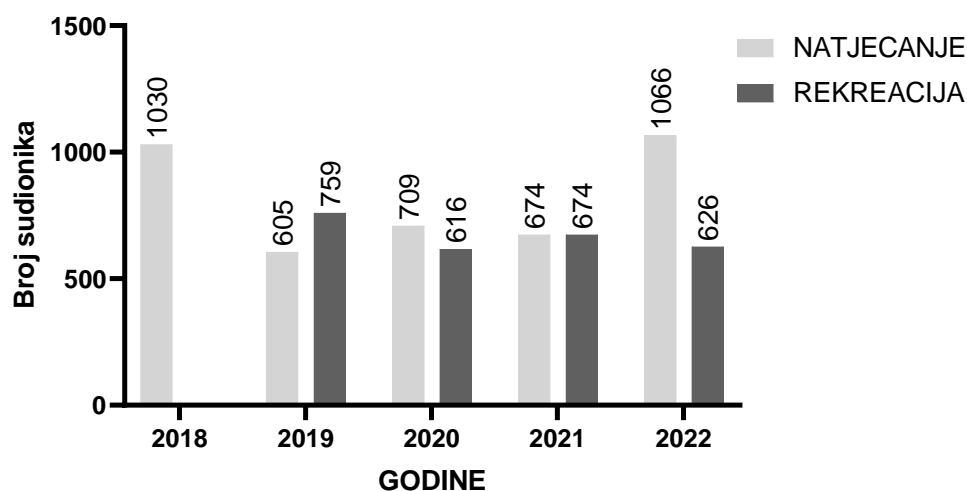
- Badminton
- Odbojka
- Vaterpolo
- Rukomet
- Futsal
- Kros
- Cageball
- Košarka
- Veslanje
- Tenis
- Penjanje
- Odbojka
- Esport
- Šah

### 6.3. Metode obrade podataka

Svi podaci su deskriptivno statistički obrađeni te su izračunate frekvencije prikazane na histogramima. Za analizu trenda učestalosti bavljenja sveučilišnim sportom kroz godine korištena je Joinpoint regresija putem Jointpoint Regression Program 4.9.1.0 (Statistical Research and Applications Branch, National Cancer Institute). Statistica 13.0 (TIBCO Software Inc, USA) i Microsoft Excel 2019 (Microsoft, USA) su također korištene za kalkulaciju sa pogreškom p 95%.

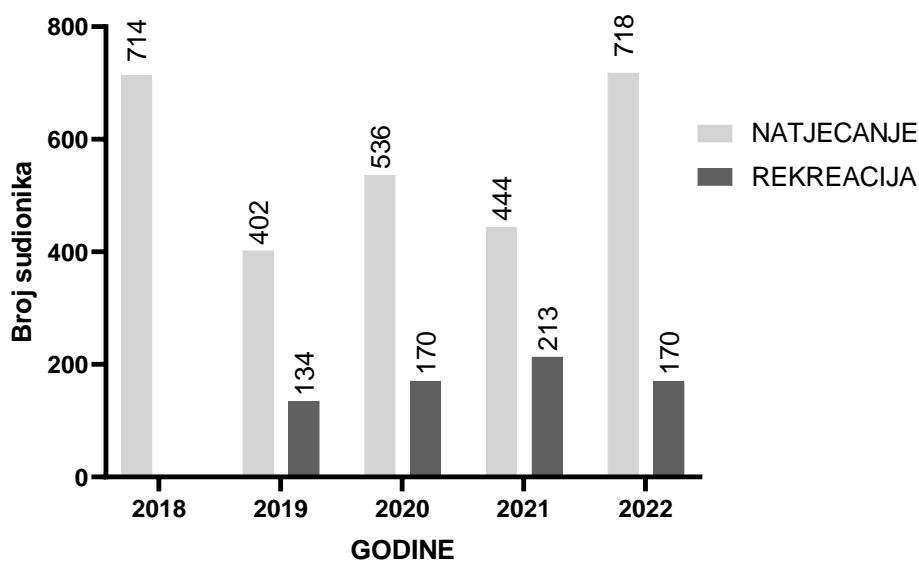
## 7. REZULTATI

Graf 1. Prikaz ukupnog sudionika na Unisport aktivnostima kroz godine



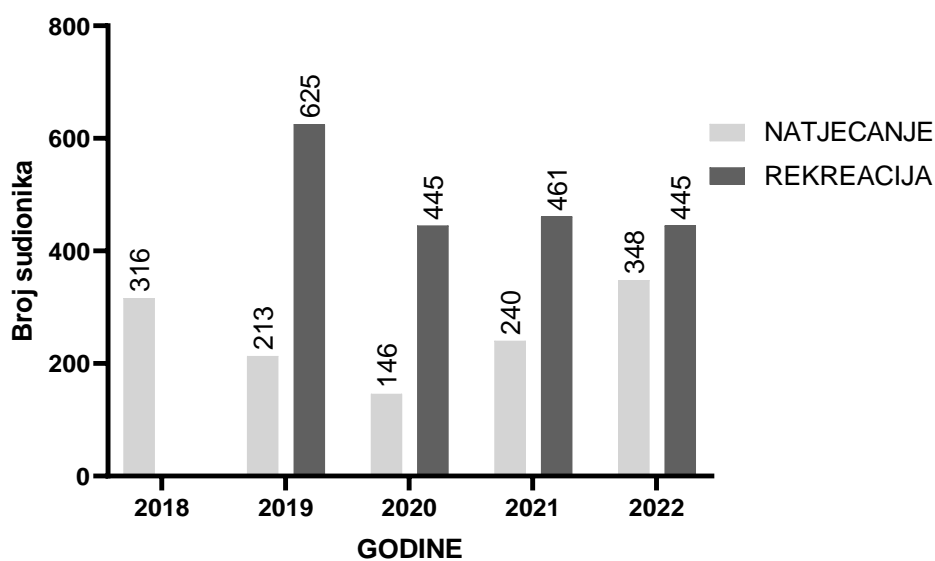
Na grafu 1. prikazan je broj sudionika tijekom promatranog razdoblja. U 2018. godini rekreativne aktivnosti se nisu održale. U prethodnoj 2022. godini značajan je broj studenata zabilježen u natjecateljskim aktivnostima (N=1066). Također je vidljivo da se najviše studenata i studentica bavilo rekreacijom 2019. godine (N=759), a iste godine se najmanje studenata bavilo natjecanjima (N= 605). Najmanje studenata i studentica se bavilo rekreacijom 2020 godine (N=616).

Graf 2. Prikaz sudjelovanja studenata na Unisport natjecanjima kroz godine



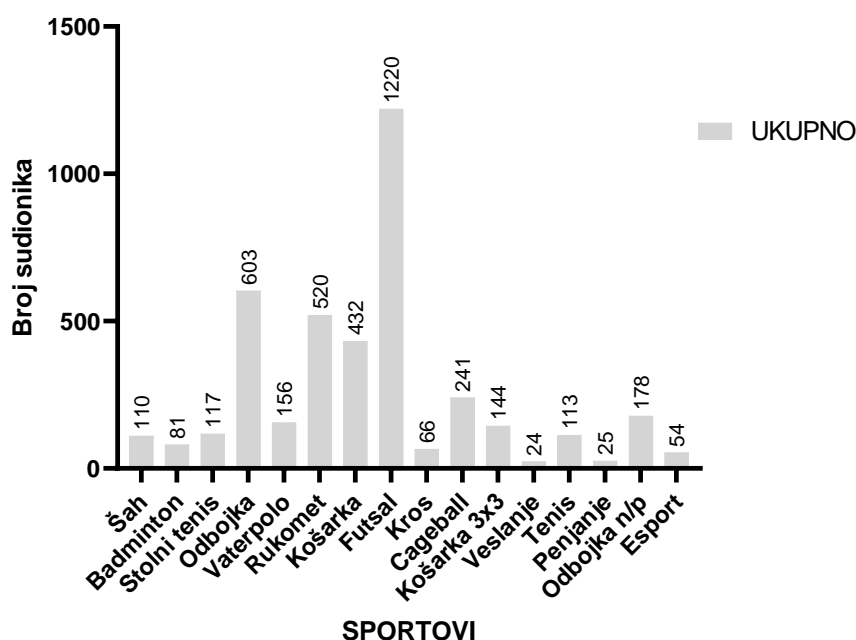
Na grafu 2. prikazan je broj studenata koji su koristili programe Unisporta tijekom promatranog razdoblja gdje vidimo da se muška populacija više bavila natjecateljskim aktivnostima u odnosu na rekreativne aktivnosti. Također je vidljivo da se 2022. godine najviše studenata bavilo natjecanjima (N= 718) a najmanje 2019. godine (N=402). 2021. godine je najviše studenata konzumiralo rekreativne aktivnosti (N=213) , a 2019. godine najmanje (N=134).

Graf 3. Prikaz sudjelovanja studentica na Unisport natjecanjima kroz godine



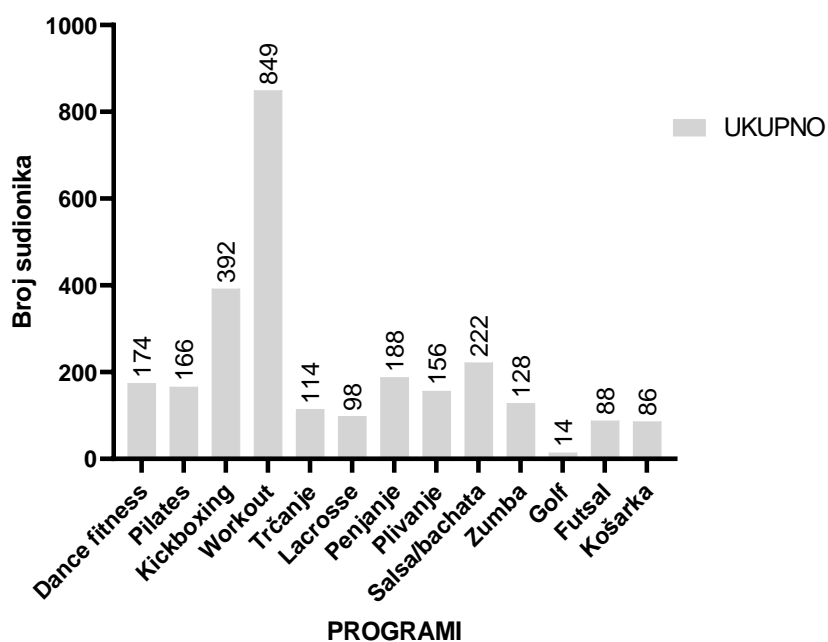
Na grafu 3. prikazan je broj studentica koji su koristili programe Unisporta tijekom promatranog razdoblja gdje vidimo da se ženska populacija više bavila rekreativnim aktivnostima u odnosu na natjecanja što je i očekivano. Također je vidljivo da se 2019. godine najviše studentica bavilo rekreacijom (N= 625) a najmanje 2020. i 2022. godine (N=445). 2022. godine je najviše studentica konzumiralo natjecateljske aktivnosti (N=348) , a 2020. godine najmanje (N=146).

Graf 4. Broj sudionika po sportovima u razdoblju 2018-2022



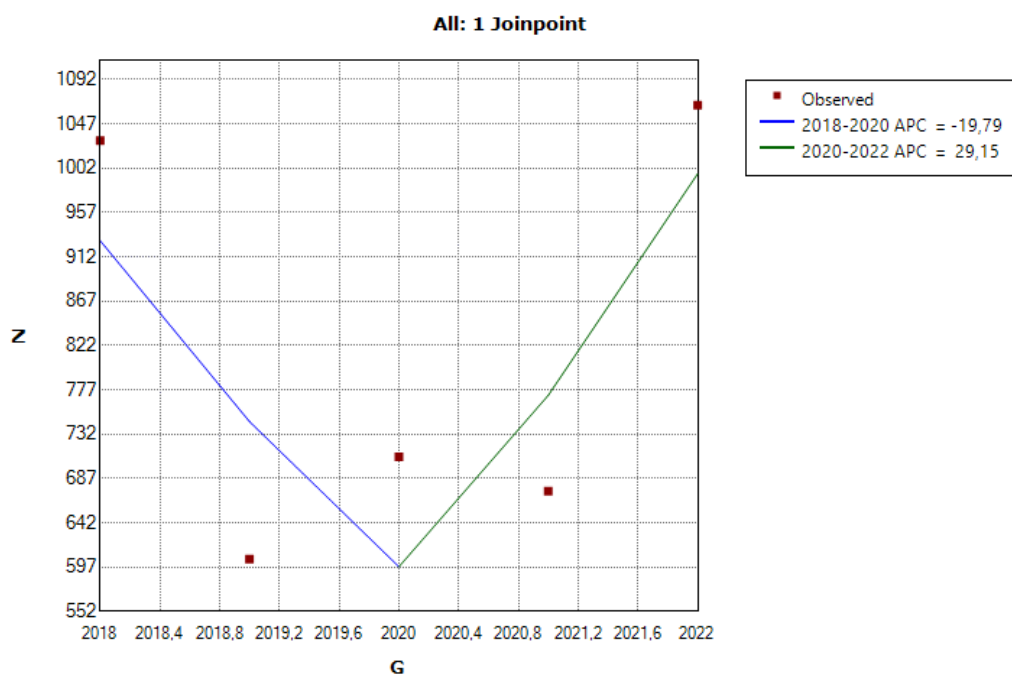
Na grafu 4. prikazan je broj sudionika po sportovima u promatranom razdoblju iz čega je vidljivo da se najveći broj studenata i studentica bavi futsalom (N=1220), drugi najpopularniji sport među studentima i studenticama je odbojka (N=603), a treći rukomet (N=520) . Najmanje studenata i studentica se bavilo veslanjem (N= 24) i sportskim penjanjem (N=25), a nakon njih je E-sport najmanje zastupljeni sport među studentskom populacijom (N=54).

Graf 5. Broj sudionika po rekreativnom programu u razdoblju 2019-2022



Na grafu 5. prikazan je broj sudionika rekreativnih aktivnosti u promatranom razdoblju iz čega je vidljivo da se najveći broj studenata i studentica bavi workout-om kao najpopularnijim oblikom vježbanja (N=849) druga najpopularnija rekreativna aktivnost među studentima i studenticama je kickboxing (N=392) a treća salsa/bachata (N=222) . Najmanje studenata i studentica se bavilo golfom (N= 14) što znači da bi taj sport trebalo dodatno promovirati među studentskom populacijom.

Graf 6. Trend broja sudionika na sveučilišnim natjecanjima



\* Indicates that the Annual Percent Change (APC) is significantly different from zero at the alpha = 0.05 level  
Final Selected Model: 1 Joinpoint.

Na grafu 6 prikazani su rezultati Jointpoint regresije koja analizira trend kretanja broja sudionika na svim natjecanjima u promatranom periodu. U periodu između 2018. i 2020. vidi se kratkoročni silazni trend prikazan kao Godišnja postotna promjena (eng. *Annual Percent Change - APC*) od -19,79 što predstavlja godišnji pad od 19,79%. S druge strane u periodu od 2020. do 2022. primjetan je uzlazni trend od 29,15% godišnje. Prosječna godišnja postotna promjena (eng. *Average Annual Percent Change – AAPC*) ukazuje da je tijekom promatranog petogodišnjeg razdoblja zabilježen uzlazni trend od 1,8% godišnje.



## 8. RASPRAVA

Nekoliko je najbitnijih nalaza ovog istraživanja. U prvom redu, vidljiv je pad u broju sudionika u 2020. godini, te uzlazni trend nakon tog razdoblja. Nadalje, postoje očite razlike među spolovima u pogledu tipa aktivnosti, pošto se ženska populacija više bavi rekreacijom, a sport je puno zastupljeniji kod muških. Konačno, jasne su razlike u popularnosti i masovnosti programa gdje se futsal i workout programi ističu kao najpopularniji unutar svojih kategorija.

### 8.1. Trend bavljenja sveučilišnim sportom

Dobiveni rezultati su nam pokazali vidljive promjene u trendu bavljenja sveučilišnim sportom, konkretno silazni je trend prisutan 2020. godine, očito zbog utjecaja epidemije bolesti COVID-19, a nakon toga je zabilježen postepeni uzlazni trend bavljenja sveučilišnim sportom od 2020.g. do danas. Epidemiološke mjere uzrokovane epidemijom bolesti COVID-19 pandemijom su uvelike utjecale na prekid svih aktivnosti tako i sportskih aktivnosti kod studenata što je rezultat manjeg broja sudionika u rekreativnim i natjecateljskim aktivnostima. Epidemije bolesti COVID-19 pandemija se pojavila krajem 2019. godine i brzo proširila diljem svijeta te uzrokovala promjene u načinu života. Između ostalog kao sredstvo zaustavljanja širenja koristile su se metode poput zaštitnih maski, cijepljenja, izolacija i prekida javnih okupljanja što nije mimoišlo ni sportske aktivnosti kako u zatvorenom tako i na otvorenom prostoru. Početkom 2020. godine u svim sportsko – rekreacijskim centrima bile onemogućene organizirane sportske aktivnosti što je utjecalo i na provođenje sportsko – rekreativnih aktivnosti kod studenata Sveučilišta u Splitu. U jeku epidemije bolesti COVID-19 zainteresiranim studentima su se dostavljali sportski rekviziti na kućnu adresu i studentske domove te su treninzi bili organizirani on-line putem video linka. Kako su epidemiološke mjere popuštale tako su se rekreativne aktivnosti počele organizirati na otvorenom prostoru. Također, neki od dvoranskih sportova poput košarke i rukometa su se održali na otvorenom uz poštivanje epidemioloških mjera. Nakon epidemije bolesti COVID-19, natjecateljske i rekreativne aktivnosti se neometano provode sukladno infrastrukturnim i organizacijskim mogućnostima.

Epidemija bolesti COVID-19 nije utjecala samo na studentsku populaciju. Značajan pad tjelesne aktivnosti zabilježen je i kod mladih. Sekulić, Blažević, Gilić, Kvesić i Zenić (2020) proveli su istraživanje kako bi uvidjeli trendove u promjenama razine tjelesne aktivnosti i druge čimbenike koji mogu biti povezani. Značajan pad razine tjelesne aktivnosti karakterizirao je

skupine ispitanika te se može pretpostaviti da je koronavirus imao utjecaj na učestalost tjelesne aktivnosti među mladima i studentima.

## 8.2. Razlike među spolovima

Iz deskriptivnih podataka vidljivo je da se studentice više bave rekreativnim aktivnostima a studenti puno više natjecateljskim aktivnostima. Navedena spoznaja je očekivana budući da su studenti generalno skloniji ekipnim i natjecateljskim sportovima dok studentice više preferiraju rekreativne tjelesne aktivnosti zbog zdravstvenih, socijalnih i estetskih razloga.

Iznesenu tvrdnju testirali su Kilpatrick, Hebert i Bartholomew (2018) u svom istraživanju koje se fokusiralo na razumijevanje čimbenika koji su motivirali studente za bavljenje tjelesnom aktivnosti.. U ovom istraživanju autori uspoređuju motivaciju za vježbanjem s aktivnostima koje studenti provode u slobodno vrijeme. Iz rezultata je vidljivo da sudionici koji su vježbali imaju više intrinzične motivacije kao što su užitek i izazov, dok je motivacija za rekreativno vježbanje bila vanjska i usmjerena na izgled, težinu te kontrolu stresa.

Cilj istraživanja Grajek i suradnici (2021) bio je namijenjen procjeni motivacije za vježbanje kod žena i muškaraca. U istraživanju je sudjelovalo 1590 studenata zdravstvenih studija s umjerenom dnevnom tjelesnom aktivnošću. Najbitniji razlozi za bavljenje tjelesnom aktivnošću su užitek i očuvanje zdravlja. Najmanje važni motivi za tjelesnu aktivnost su zdravstveni pritisak i želja za pripadnošću grupi. Za muškarce je osjećaj zadovoljstva najvažnija motivacija za tjelesnu aktivnost. Za žene je vježbanje važno najviše iz razloga što žele ostati zdrave.

## 8.3. Popularnost programa

Iz rezultata s grafova 4 i 5 vidljivo je da je futsal najmasovniji i najpopularniji sport među studentima. dok je workout najpopularniji rekreativni program među studenticama Sveučilišta u Splitu. Popularnost futsala može se objasniti dugom tradicijom na Sveučilištu u Splitu, te činjenicom da je kao rekreativni sport najmasovniji na ovom području. Velik broj ekipa svake se godine prijavi na natjecanje u futsalu te broj sudionika u futsalu iz godine u godinu raste.

S druge strane workout je neprepoznatljiviji rekreativni brend Unisporta kojemu također broj prijavljenih sudionika svake godine u porastu. Unisport workout je u principu prvi pokrenuti

besplatni rekreativni program za studente splitskog Sveučilišta te je kombinacija više poznatih oblika vježbanja poput aerobika, pilatesa, funkcionalnog treninga i slično pa je za pretpostaviti da je s tim širim pristupom zanimljivi velikom broju sudionika. Svakako da njegovoj popularnosti pridonose različite kvalitativne grupe vježbača što omogućuje optimalnu prilagodbu intenziteta za svakog studenta. Kako bi popularizirali sportove (golf) i rekreativne aktivnosti (veslanje i sportsko penjanje) na kojima je prisutan manji broj sudionika, potrebno je otkriti uzroke manjeg broja prijavljenih sudionika te poraditi na povećanju prijave i popularnosti navedenih sportova i rekreativnih programa.

## 9. ZAKLJUČAK

Ovim istraživanjem određena je učestalost bavljenja rekreativnim i natjecateljskim sveučilišnim sportom u Splitu te su utvrđene razlike između studenata i studenata u bavljenju rekreativnim i natjecateljskim sportom tijekom promatranog razdoblja.

Nakon prestanka epidemije bolesti COVID-19 trend bavljenja sveučilišnim rekreativnim i natjecateljskim sportom na razini Splita je uzlazan, što se pokazalo točnim s obzirom na povećanje broja studenata i studentica u rekreativnim i natjecateljskim sportskim aktivnostima.

Nadalje, hipoteza da je kod studentica učestalije bavljenje rekreativnim sportom a kod studenata natjecateljskim sportom se također pokazala točnom jer veći broj studentica koristi mogućnost sudjelovanja u rekreativnim sportskim aktivnostima dok su studenti skloniji sportskim natjecanjima. S obzirom da se ženska populacija manje bavi natjecateljskim aktivnostima potrebno je popularizirati natjecanja među studenticama, dok mušku populaciju treba više animirati za bavljenje rekreativnim aktivnostima.

Navedeno je moguće postići na način da se dodatno promovira rekreacija među muškom populacijom te se na taj način podigne broj studenata u rekreativnim aktivnostima. Također, bi se dodatnom promocijom natjecateljskih aktivnosti među ženskom populacijom, povećao broj studentica u natjecateljskim aktivnostima.

Buduća istraživanja bi se trebala temeljiti na edukaciji studenata o važnosti i pozitivnim učincima redovite tjelesne aktivnosti kako bi animirali što veći broj studenata da se bavi kontinuiranim tjelesnim vježbanjem u svrhu očuvanja zdravlja i zadržavanja radnih sposobnosti na željenoj razini te time povećali zanimaciju studenata za cjelokupni sport, tjelesno vježbanje te brigu za zdravlje, zdravo ponašanje i zdrave stilove života. Promocijom tjelesne aktivnosti kao redovite svakodnevnih aktivnosti, unaprijedili bi i promovirali sveučilišni sport kao važan aspekt studentskog života.

Buduće istraživanje motivacije studenata i studentica za bavljenjem određenim rekreativnim i natjecateljskim aktivnostima bi nam dalo dodatne smjernice za eventualne promjene programa a time i prilagođavanja rekreativnih aktivnosti studentima te natjecateljskih aktivnosti studenticama i njihovom većem angažmanu i sudjelovanju na istima.

## 10. LITERATURA

1. Anić, P., Đonlić, V., Drenjak, J. L., & Moretti, V. - Razlike u motivima tjelesnog vježbanja te razlozima nevježbanja u slobodno vrijeme između studentica i studenata tri fakulteta Sveučilišta u Rijeci. *29. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Zadar, 23-26.06.2021.*, str. 172-184.
2. Poljak, A. (2015). Tjelovježba, motivacija i kvaliteta života kod studenata (Diplomski rad). Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:304248>
3. European university sport association. About EUSA, <https://www.eusa.eu/eusa/about-eusa> (Pristupljeno 22.11.2023.)
4. Grajek, M., Sas-Nowosileski, K., Sobczyk, K., Bialek-Dratwa, E.D.A., Gorski, M. and Kobza, J. (2021). Motivation to engage in physical activity among health sciences students. *Journal of Physical Education and Sport*, 21 (1), 140 – 144.
5. Hrvatski akademski sportski savez, <https://www.unisport.hr/hr> (Pristupljeno 22.11.2023.)
6. International university sport federation. FISU Global Strategy 2027, <https://www.fisu.net/fisu/about-fisu/fisu-global-strategy-2027>. (Pristupljeno 22.11.2023.)
7. Kelić, I. (2022). *Tjelesna aktivnost i njezini prediktor kod studenata Sveučilišta u Splitu : diplomski rad (Diplomski rad)*. Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:221:738080>
8. Kilpatrick, M., Hebert, E. and Bartholomew, J. (2018). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 54 (2), 87-94.
9. Matulj, N. (2019). *Tjelesna aktivnost studentske populacije na Riječkom sveučilištu (Diplomski rad)*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci, Medicinski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:184:665126>
10. Sekulic, D., Blazevic, M., Gilic, B., Kvesic, I. i Zenic, N. (2020). Prospective Analysis of Levels and Correlates of Physical Activity during COVID-19 Pandemic and Imposed Rules of Social Distancing; Gender Specific Study among Adolescents from Southern Croatia. *Sustainability*. 12 (10):4072. <https://doi.org/10.3390/su12104072>

11. Sveučilište u Splitu, Studentski sport, <https://www.unist.hr/novosti/sveucilisni-sport> (Pristupljeno 22.11.2023.)
12. Škovran, M., Cigrovski, V., Čuljak, K., Bon, I., & Očić, M. (2020). Razina tjelesne aktivnosti i dnevno sjedenje: čimbenici sedentarnog načina života kod mladih. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 35(1-2), 74-80. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/250205>
13. Župan, A. (2021). *Analiza trenutnog stanja i trendova u natjecateljskom i rekreativnom sveučilišnom sportu : diplomski rad (Diplomski rad)*. Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:221:963633>