

# Zadržavanje djece-adolescenata u sportu i/ili rekreaciji

---

Jurešić, Ema

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:221:774910>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-20**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Preddiplomski sveučilišni studij kineziologije/ smjer Kondicijska priprema sportaša

**ZADRŽAVANJE DJECE-ADOLESCENATA  
U SPORTU I/ILI REKREACIJI**

ZAVRŠNI RAD

Student:

Ema Jurešić

Mentor:

Izv. prof. dr.sc. Ana Penjak

Split, 2024.

## SADRŽAJ:

<b>1. UVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>2. CILJ RADA.....</b>	<b>3</b>
<b>3. TJELESNA AKTIVNOST.....</b>	<b>4</b>
3.1. POKRET.....	4
3.2. REKREACIJA.....	5
3.3. SPORT.....	5
3.4. DOBROBITI TJELOVJEŽBE I SPORTA.....	7
<b>4. DJECA I KRETANJE.....</b>	<b>8</b>
<b>5. ADOLESCENTI U SPORTU.....</b>	<b>10</b>
<b>6. RAZLOZI PREKIDA TRENIRANJA.....</b>	<b>12</b>
6.1. MANJAK MOTIVACIJE I INTERESA.....	12
6.2. INTERPERSONALNI ODNOSI: TRENER, RODITELJI, SUIGRAČI.....	13
6.3. OZLJEDE.....	14
6.4. RANA SPECIJALIZACIJA, PRETRENIRANOST, IZGARANJE.....	14
6.5. "NOVI" ŽIVOT.....	15
6.6. EKONOMSKI I SOCIJALNI RAZLOZI.....	16
6.7. RODNA PRIPADNOST.....	16
<b>7. STRATEGIJE ZADRŽAVANJA MLADEŽI U SPORTU I/ ILI REKREACIJI.....</b>	<b>18</b>
<b>8. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>23</b>
<b>9. LITERATURA.....</b>	<b>24</b>

## 1. UVOD

Pokret odnosno gibanje je promjena položaja tijela. Kretanje je jedan od najbitnijih čimbenika zdravlja, fizičkog i mentalnog. Ono je oduvijek bilo nužno i neizostavno što vidimo iz opisa Aristotela koji je za kretanje napisao da uključuje promjenu od potencijala do stvarnosti, točnije provođenja u djelo (Kosman, 1969).

Kretanje uzrokuje kontrakciju i opuštanje mišićnih vlakana, održavajući elastičnost i snagu mišića. Održava zglobove pokretljivima te opterećuje vezivno tkivo. Redovito opterećivanje tijela pomaže u održavanju jakih kostiju i ligamenata što je posebno važno u starenju kako bismo spriječili stanja poput osteoporoze i artritisa. Kretanje pomaže urednoj cirkulaciji (prokrvljenosti) koja označava protok kroz krvožilni sustav. Tjelesna aktivnost pomaže u snižavanju krvnog tlaka i kolesterola (važna tvar u biokemijskim procesima u tijelu, nakupljanjem „lošeg“ kolesterola u krvi stvaraju se masne naslage u arterijama) te pospješuje metabolizam. Kretanje je bitno za održavanje odgovarajuće tjelesne mase ili procesa dolaska u optimalno stanje. Uz dosljedno vježbanje veće su zdravstvene dobrobiti. Stalna upotreba tijela koje djeluje kao jako zahvalan alat daje mu izdržljivost, olakšava kretanje i rezultira s više energije. Kretanje ne stimulira samo mišiće, već utječe na mentalno zdravlje, sposobnost prevencije bolesti i obrasce spavanja. Tijelo je kreirano za trčanje, skakanje i manipuliranje predmetima, uz ostale raznolike mogućnosti kretanja i pokreta.

Zdrav životni stil važan je u prevenciji kroničnih kardiovaskularnih, metaboličkih i zloćudnih bolesti. On osim fizičkog zdravlja uključuje i ono emotivno i psihičko te naglašava važnost njihove međusobne uravnoteženosti. Kako bi promocija zdravlja mladog čovjeka bila uspješna, značajna je edukacija svih koji sudjeluju u tom procesu te potpora i dugoročna motivacija.

Adolescencija je ključno razdoblje promjena, karakteriziraju ju pubertetske tjelesne promjene, kognitivni razvoj i modificirana društvena očekivanja. Sloboda i odgovornost se povećavaju. O svojoj budućnosti, obrazovanju i zanimanju sami donose odluke. Stvaraju vlastite stavove i imaju pojačane reakcije i izmiješane osjećaje. Adolescenti sportaši nalaze se na „prekretnici“, s jedne strane povećavaju se zahtjevi na treninzima i utakmicama, a s druge upoznaju se s više slobode što donosi upoznavanje novih ljudi i društva, mijenjanje interesa, otkrivanje raznih hobija. S promjenom mjesta školovanja, koja nerijetko obuhvaća i promjenu mjesta stanovanja to je dodatno naglašeno, što je čest scenarij u ruralnim područjima. Postaje zahtjevno održati zanimanje i volju za aktivnim sportom. Proces prestanka bavljenja sportom je najčešće multidimenzionalan i kompleksan.

Prema smjernicama Svjetske Zdravstvene Organizacije (2021) djeca i adolescenti trebaju obavljati prosječno najmanje 60 minuta aerobne tjelesne aktivnosti dnevno, umjerenog intenziteta. Aktivnosti za jačanje mišića i kostiju trebale bi se provoditi najmanje 3 dana u tjednu. Prema istraživanju SZO iz 2010. godine, samo 27,4 % dječaka (dob 11 do 17 godina) i 14,6 % djevojka tjelesno aktivno. Razočaravajućih 12,5% mladih prati smjernice SZO za tjelesne aktivnost od minimalno 60 minuta dnevno.

## **2. CILJ RADA**

Ciljevi rada su višestruki: istaknuti učinke tjelesne aktivnosti, doznati razloge prestanka bavljenja sportom u djetinjstvu i adolescenciji te razmotriti postoji li dodatna uloga u spolu, dobi, mjestu odrastanja, socijalnom statusu i financijskoj situaciji. Također, u radu će se sumirati i predložiti strategije ili načini kojima bi se moglo spriječiti tu pojavu- točnije usmjeriti mladež na nastavak bavljenja tjelesnom aktivnošću u njima adekvatnom i prihvatljivom obliku kada dođe do pojave novih preferencija, razonoda i zanimacija.

Zbog velikog značaja koji tjelesna aktivnost i sport imaju na pojedinca i društvo, rad se u nastavku bavi temama sporta, rekreacije, općenito pokreta kroz povijest te samim razumijevanjem i utjecajem kretanja na zdravlje, ali i njegovim drugim aspektima- socijalnim, mentalnim, emocionalnim. Istražuju se eventualne dobrobiti i štete tjelesne aktivnosti kod djece i adolescenata, razlozi odustanka mladeži od sporta i mogućnosti njihova zadržavanja u sportu ili rekreaciji te samoinicirajući, dobrovoljan i radostan nastavak bavljenja tjelesnom aktivnosti.

### 3. TJELESNA AKTIVNOST

#### 3.1. POKRET

Važan način suočavanja s “čovjekovom nutrinom” je bavljenje sportom ili bilo kojom vrstom rekreacije i pokretanja tijela. Latinska poslovice “Mens sana in corpore sano” („*U zdravom tijelu zdrav duh!*”) nije samo puka poslovice, nego pak znanstveno dokazana tvrdnja (Richards i sur., 2015) da su fizički aktivni ljudi zadovoljniji od onih koji ne vježbaju.

Od davnina je čovjekova priroda vezana uz pokret, što je tada značilo veću mogućnost preživljavanja. Sve većim razvojem industrijalizacije i tehnologije ljudi se sustavno odmiču od prirodnog i tijelu nužnog, a to je kretanje. Sve ozbiljniji problemi današnjice uzrokovani sedentarnim životom mogu se spriječiti ili održavati na učinkovitoj razini upravo putem tjelesne aktivnosti. Bez obzira je li riječ o natjecateljskom pothvatu ili rekreativnom provođenju slobodnog vremena, tjelovježba (sport/rekreacija) pruža jedinstvenu kombinaciju fizičkih i mentalnih koristi koje ga čine uzbudljivom i nagrađujućom razonodom za mnoge. Čovjeku više nije nužno kretanje zbog opstanka kao u doba prapovijesti, jer u razvijenijim zemljama nema potrebu za lovom ili bijegom od životinja kako bi preživio. Danas ljudi kroz sport i rekreaciju traže načine za izražavanje sebe, iskorištavanje vlastitih potencijala, svakodnevnim napretkom i blagostanjem. Znanja i iskustva iz tjelovježbe vježbači mogu primijeniti u stvarnom životu i rasti/napredovati zajedno s ostatkom društva.

### 3.2. REKREACIJA

Rekreacija je aktivnost birana po želji koja se provodi u slobodno vrijeme. Potreba da se nešto "radi za rekreaciju" bitan je element ljudske biologije i psihologije. Rekreacijske aktivnosti često se obavljaju radi uživanja, razonode ili zadovoljstva i smatraju se „zabavom”, nenatjecateljskog su karaktera. U rekreaciji učesnici sudjeluju bez pritiska za igranje, svaki sudionik može stati ili spustiti intenzitet opsega uključenosti u bilo kojem trenutku. Sve učestalije rekreaciju učesnici koriste za istraživanje, povezivanje s prirodom, upoznavanje sebe i zbližavanje s drugima te kao okrjepu snage i duha nakon posla.

Ekstremni sportovi kroz traženje uzbuđenja čine značajan dio rekreacije. Oni su način izlaska iz zone udobnosti, rutine, njima se postiže osjećaj blagostanja i radosti.

Hobi je ono čime se pojedinac bavi iz osobnog zadovoljstva, a ne po dužnosti, omiljena razbibriga, zabava, zanimanje, a obavlja se prilično redovito. Osim razonoda koje uključuju tjelesnu aktivnost, hobiji mogu uključivati razne kreativne i umjetničke aspekte, npr. sviranje instrumenata, crtanje, heklanje, pisanje, pjevanje, igranje video igrica, izrađivanje raznoraznih predmeta ili nakita.

Glavna razlika koja udaljava amaterizam i profesionalizam u sportu je "igra". Igra podrazumijeva neutilitarnu djelatnost, a bavljenje profesionalnim sportom jedan je od novčano najunosnijih poslova današnjice. Sport postaje jedan od oblika industrije zabave, često mukotrpan i zahtjevan posao bez užitka igre.

### 3.3. SPORT

Pojam sport potječe iz latinskog jezika (disportare ili desportare); u danas znanu uporabu ulazi posredstvom engleske riječi disport što znači provoditi vrijeme, razonoditi se, opuštati se (Malacko, 1991; Milanović, 1997). Sport definiramo kao tjelesnu aktivnost s ciljem natjecanja, održavanja zdravlja ili zabave a kojom se mogu baviti amateri i profesionalci (Hrvatski jezični portal, 2024).

U području sporta postoji nekoliko sustava: profesionalni, amaterski, rekreacijski, školski i sport osoba s invaliditetom a prema određenju i razini sport može govoriti o



profesionalnom i masovnom sportu. Osnovne organizacijske jedinice u sportu su klubovi koji osiguravaju materijalne i sve ostale potrebne uvjete za obavljanje sportske djelatnosti dok se krovnom organizacijom svjetskog sporta smatra Međunarodni olimpijski odbor (Proleksis enciklopedija, 2013).

Pojavljivanje sporta u povijesti je vojnog karaktera te je vezano uz nadmetanja snage i moći u ratu. U doba Antike sport se razvija i kao odgojno sredstvo. Na otoku Kreti su otkrivena prva borilišta (igrališta) s gledalištem iz razdoblja kretske (minojske) kulture iz 2600. do 1100. god. pr. Kr. U Grčkoj se organiziraju prve Olimpijske igre, a u Rimu gladijatorske borbe. U početku su igre bile vezane uz vjerske svečanosti (Herman, 2022). Preteča današnjih sportskih aktivnosti u doba Antike bili su trčanje, skokovi, bacanja, hrvanje, boks. S vremenom rat prestaje biti glavni razlog bavljenja sportom, a slobodno vrijeme aristokracija provodi u društvu, kao zabavu i u nekom obliku aktivnosti, npr. plivanje koje je imalo i zdravstvene dobrobiti. S razvojem civilizacije pojavili su se i rekviziti koji se koriste kao pomagala u igri npr. lopte, koplja, batovi, štapovi, kugle. U srednjem vijeku dolazi do pojave viteških turnira i dvoboja. Najbliže današnjem obliku tjelesne aktivnosti bio je Jan Ámos Komenský, koji je prvi primijenio tjelovježbu u okviru nastave u školi i odredio posebno vrijeme za tu djelatnost (Blaževac, 2023). U posljednja dva stoljeća sport je masovno publiciran, sve više osoba od pasivnih gledatelja postaju aktivni sudionici. Uz plemstvo i građanstvo se sve više uključuje u sport, osnivaju se razni klubovi ponajviše u Europi. Sport s ciljem postizanja (naj)boljeg rezultata, odnosno natjecateljski razvija se u drugoj polovici XIX. stoljeća u Engleskoj. 1896. godine potaknute naumom Pierre de Coubertina oživljavaju Olimpijske igre. Nakon toga sport je doživio veliki zamah, tada su osnovani prvi međunarodni sportski savezi, koji su počeli organizirati europska i svjetska prvenstva. Cjelokupnim svjetskim sportom rukovodi Međunarodni olimpijski odbor (MOO), osnovan u Parizu 1894. Sport danas ima svoj posebni odjeljak u svim dnevnim novinama, redovno se prenosi na televizijskim kanalima i radijskim stanicama te puni stadione diljem svijeta, a ljudi vjerno i žustro prate svoje klubove (Jevtić, 2014). Značajan je dio života i jedan od omiljenih oblika razonode i okupljanja prijatelja i obitelji. U programu Olimpijskih igara ima 35 sportova s oko 400 sportskih disciplina. Prema Svjetskoj sportskoj enciklopediji (2003) postoji 8000 sportova i sportskih igara u svijetu (Liponski, 2003).

Nažalost, sportom se provlače i brojni negativni fenomeni poput nasilja, netolerancija, rasne, vjerske, nacionalne i spolne diskriminacije itd. (Andrijašević i sur., 2011).

### 3.4. DOBROBITI TJELOVJEŽBE I SPORTA

Brojne su dobrobiti svakidašnje tjelovježbe i bavljenja sportom. One se očitavaju kroz dobrobiti na: krvožilni i mišićno-koštani sustav (npr. povećanje aerobne izdržljivosti, povećanje mišićne mase, povećanje koštane mase itd.), motoričke sposobnosti (npr. razvoj snage i ravoteže itd.), metabolički sustav (npr. smanjenje potkožnog masnog tkiva, prevencija kardiovaskularnih bolesti itd.), psihološki status (smanjenje razine stresa, povećanje samopoštovanja itd.) i socijalni status (bolja i lakša komunikacija, poboljšani timski rad itd.). Ono također može imati i odgojno-obrazovnu funkciju u pogledu razvijanja suradnje, discipline i samokontrole pa sve do unaprijeđenja nekih životnih vještina (snalažljivost, kreativnost, odlučnost, radna etika itd.).

Naposljetku, bavljenje tjelesnom aktivnošću i sportom doprinosi ne samo prethodno spomenutim komponentama čovjekova zdravlja, već štoviše, može poboljšati fizičku, psihološku i društvenu dobrobit osoba sa poremećajima/invaliditetom.

Nadalje, fizičko je zdravlje (zdravlje tijela) određeno odgovarajućom redovitom tjelesnom aktivnosti, raznovrsnom prehranom i odgovarajućim odmorom.

Tjelesna aktivnost, s druge strane, predstavlja tjelesni pokret koji je rezultat kontrakcije skeletnih mišića koji povećavaju potrošnju energije iznad metaboličkih razina u mirovanju. Stoga ne čudi da tjelovježba ima pozitivan utjecaj na poboljšanje motoričkih sposobnosti, morfologiju i estetiku tijela. Štoviše, sport potiče komunikaciju i socijalizaciju među ljudima kao što su sklapanje prijateljstava, druženja i interakcija. Osim toga, povezuje ljude neovisno o različitostima kao što su dob, rasa, spol, vjera, nacionalnost, društveni položaj, političko ili neko drugo uvjerenje te razvija ključni element sporta poznat pod nazivom fair-play (na hrv. poštena igra). Fair play je uz prihvaćanje pravila, sudačkih odluka, suparnika i publike prije svega osobni odabir i način razmišljanja pojedinca o moralnim i etičkim vrijednostima.

#### **4. DJECA I KRETANJE**

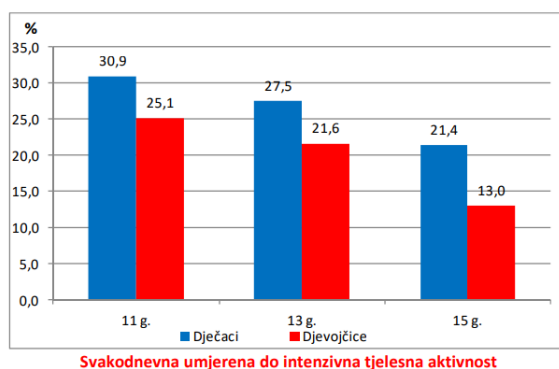
Rast i razvoj djece brzi su i dinamični, kosti im nisu potpuno okoštale, a mišići su im slabi. Ni ostale tjelesne funkcije kao što su živčani, krvožilni i dišni sustav se nisu u cijelosti razvili. Djecu bi se trebalo poticati na tjelovježbu prvenstveno kroz zabavu i igru. Da bi razvoj bio pravilan, razvojna razdoblja ne bi se smjela preskakati niti bi se djecu trebalo prisiljavati na tjelovježbu. Gimnastika, atletika, judo i plivanje smatraju se bazičnim sportskim aktivnostima te bi bilo najprimjerenije da mališani vježbanjem navedenih aktivnosti grade svoje motoričke i sportske temelje. Sport točnije tjelovježbu, trebalo bi djeci učiniti zanimljivima, ne presloženima i pobuditi zanimanje za aktivno sudjelovanje. Mašta i kreativnost bitne su za razvoj djece, to se isto može razvijati vježbanjem, npr. dodavanjem sadržaja, stavljanjem u nove i neobične situacije, smišljanjem igrice u kojima neće biti samo pasivni sudionici. Djeca vole istraživati u okolišu te bi bilo poželjno da se igraju u prirodi i u ne uvijek strukturiranim uvjetima. Nakon što su određene kretne strukture usvojene trebalo bi se krenuti s učenjem kompleksnijih motoričkih znanja i vještina, na taj način djeci neće biti dosadno i imati će želju za sudjelovanjem i ponovnim dolaskom na trening. Bilo bi poželjno da djeca isprobavaju razne sportove, to ima višestruke dobrobiti: produbljivati će motorički program, biti će upoznati sa strukturama kretnji, imati će neposredan uvid u to kako određeni sportovi izgledaju ako se budu odlučivali za jedan. Prema Kanadskom LTAD (Long-Term-Athlete-Development) modelu, s otprilike 12 godina djeca se mogu, ako to žele specijalizirati za određeni sport (Ford, 2011). Dijete bi trebalo samostalno izabrati čime se želi baviti, tako će imati intrinzičnu (unutarnju) motivaciju, biti će zainteresirano i željno će iščekivati treninge.

Krželj (2009) u svom istraživanju ističe kako na sport ne treba gledati samo i isključivo kao na kompetitivnu aktivnost već se isti može, a što smo u prethodm poglavlju i naveli, koristiti i kao odgojno-obrazovno sredstvo. Štoviše, gledajući iz odgojno-obrazovne perspektive sport se tretira kao korisno sredstvo za rast i razvoj djece i s pomoću njega se mogu ostvariti razni ciljevi koji se postavljaju za uspješan odgoj i obrazovanje. U Estoniji je provedeno istraživanje (Oja, 2022) nad 1033 učenika ( $12.7 \pm 0.4$  godina). Oni koji sudjeluju u organiziranim sportskim treninzima smatraju da imaju snažne pozitivne koristi od redovite tjelesne aktivnosti i da sportsko vježbanje održava njihovo zdravlje.

Stoga je potrebno naglasiti kako bi djeca trebala igrati sporta, a ne da im je sport nametnut izričito i isključivo. Jer ipak bavljenje sportom kod djece pruža mogućnost razvijanja vrijednosti te stjecanje različitih znanja i vještina a koje, jednom usvojene u toj ranoj dobi života, ostaju za cijeli život. Upravo zbog činjenice da su djeca višedimenzionalna bića koja imaju svoje stavove i promišljanja potrebno je poticati njihov razvoj u raznim aktivnostima i smjerovima. Na taj će način izgraditi vjeru u sebe i izrasti u samostalne i sigurne pojedince.

#### Hrvatska 2018. godine

Udio učenika i učenica koji se bave umjerenom do intenzivnom tjelesnom aktivnošću u opadanju je s dobi, podjednako za oba spola. Proporcija učenika koji su tjelesno aktivni najmanje 60 minuta dnevno, odnosno 420 minuta tjedno se s 30,9% u dobi od 11 godina, smanjuje na 27,5% te na 21,4% u dobi od 13, odnosno 15 godina. Učenice, također, bilježe pad s 25,1% u dobi od 11 godina, na 21,6% u dobi od 13 i na 13% u dobi od 15 godina.



Slika 1. Udio učenika i učenica koji se bave umjerenom do intenzivnom tjelesnom aktivnošću

## 5. ADOLESCENTI U SPORTU

Adolescencija je prema *Hrvatskoj enciklopediji* (lat. *adolescencia*: mlado doba, mladost), mladenaštvo, životno razdoblje između kraja puberteta (oko 14. god.) i početka zrelosti (rane 20. god.: teenage) (Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje, n.d.). Tijekom rane do srednje adolescencije, rast kostura tipično se događa prije mišićno-tetivnog rasta, a posebno kod muškaraca; takav obrazac rasta može djelomično pridonijeti relativnom smanjenju mišićno-tetivne fleksibilnosti. Srednja adolescencija je period u kojem snaga, motorička koordinacija i brzina napreduju i razvijaju se. Djevojčice pokazuju bolju ravnotežu od dječaka, ali nakon 14. godine u motoričkim izvedbama ne pokazuju značajan napredak, dok se dječaci nastavljaju poboljšavati tijekom adolescencije. Kod muških adolescenata maksimalni vrhunac brzine događa se prije faze ubrzanog rasta, a vrhunac snage slijedi nakon faze ubrzanog rasta (Brown i sur., 2017).

Utvrđene su značajne razlike prema spolu, pri čemu su dječaci imali više rezultate na poljima vještina, tjelesnoj samopercepciji (poimanju vlastitog tijela) i samopoštovanju od djevojčica; a niže rezultate na društvenoj tjelesnoj anksioznosti (Klomsten i sur., 2004; Hagger i sur., 2005). Spolne razlike mogle bi se objasniti očekivanim spolnim ulogama i stereotipovima (sport se smatra muškom profesijom).

U populaciji adolescenata dokazano je da tjelesna aktivnost ima brojne pozitivne učinke, uključujući poboljšanja u spavanju, samopoštovanju i psihičkom stresu (Barth Vedøy i sur., 2020). Zabilježene su različite psihološke dobrobiti bavljenja tjelovježbom kod mladih, a najčešće je to povećano samopouzdanje te društvena interakcija praćena manjim brojem simptoma depresije. Momčadski sport je povezaniji s poboljšanim socijalnim statusom u usporedbi s individualnim aktivnostima, pretpostavlja se da je to zbog društvene prirode aktivnosti, te da su društvene dobrobiti povećane poticajnim sudjelovanjem vršnjaka i odraslih (Eime i sur., 2013). S jedne strane, sportska aktivnost može povećati samopouzdanje adolescenata, a s druge strane, adolescenti s visokim samopouzdanjem vjerojatnije će se baviti sportskom aktivnosti. Adolescenti koji se bave sportom osam će se puta vjerojatnije baviti tjelovježbom s 24 godine od onih koji se ne bave sportom (Perkins, 2004).

Povećanje mišićne mase, snage i srčano-plućne izdržljivosti koja se događa tijekom puberteta veće je nego u bilo kojoj drugoj dobi. U tom periodu, uz psihičke i fizičke promjene, mladi sportaši ulaze u razdoblje specijalizacije (13-16 godina). Težnjom za ulogom profesionalnog sportaša, sport sve manje predstavlja igru i zabavu (Trbojević, 2018). Upravo tijekom ovog sportskog razdoblja, kada se razvijaju i usmjeravaju vrhunski sportaši, dolazi do visokog postotka odustajanja od sporta. Mladi koji se bave sportom ulaze u izazovniju fazu sportskog razvoja povezanu s povećanom specijalizacijom i postaju osjetljivi na osjećaj izgaranja. Važno je uzeti u obzir intrapersonalne psihološke čimbenike: jačinu utjecaja negativnih emocija, emocionalnu jasnoća (sposobnost prepoznavanja i objašnjenja osjećaja i doživljaja), samoregulaciju zadržavanja negativnih emocija, emocionalnu kontrolu koji mogu poboljšati iskustvo sudjelovanja u sportu i spriječiti izgaranje.

## 6. RAZLOZI PREKIDA TRENIRANJA

Razloga za prekid treniranja ima mnogo te su samim time odgovori na pitanja zašto se pojedinci odnosno djeca prestaju baviti sportom višedimenzionalni i složeni. Naivno je misliti da će se dijete predomisli kad već odluči prestati trenirati određeni sport ili ići na neku aktivnost, jer zasigurno postoji priča iza te odluke i više razloga zašto. Iz tog razloga trebalo bi intervenirati ranije dok još procesi traju razgovorom ili poduzimanjem određenih koraka pokušati utjecati na razmatranje opcija ostanka u sportu.

Većina istraživanja navodi nedostatak zabave (Kelley i Carchia, 2013), loš pristup roditelja i trenera te ozljede kao vodeće razloge prestanka treniranja. Najčešći i najznačajniji razlozi navedeni su i detaljnije objašnjeni u nastavku.

### 6.1. MANJAK MOTIVACIJE I INTERESA

Za potpunije razumijevanje motivacije sportskih sudionika (npr. sportaša, trenera, sudaca) predstavljene su neke od psiholoških teorija. *Teoriju samoodređenja (SDT)* razvili su Edward Deci i Richard Ryan 1985. godine, a ona upućuje na tri temeljne psihološke potrebe – autonomiju (u kontroli vlastitih postupaka), kompetentnost (sposoban raditi stvari učinkovito) i povezivanje (s drugima, pripadnost). To je makro teorija ljudske motivacije i osobnosti koja se bavi urođenim tendencijama rasta i psihološkim potrebama. Odnosi se na motivaciju koja stoji iza izbora ljudi u odsutnosti vanjskih utjecaja i ometanja (intrinzična) i fokusirana je na stupanj do kojeg je ljudsko ponašanje samomotivirano i samoodređeno.

*Hijerarhijski model intrinzične i ekstrinzične motivacije (HMIEM)*, sveobuhvatna je teorija koja nastoji opisati “zašto?”, ljudsku motivaciju, njezine odrednice i ishode iz višerazinske perspektive (ne samo unutarnju motivaciju). U skladu s teorijom samoodređenja, HMIEM pretpostavlja postojanje tri vrste motivacijskih konstrukata: intrinzična motivacija (ponašanje iz zadovoljstva i slobodnog izbora), ekstrinzična motivacija (ponašanje radi dobivanja nagrada ili izbjegavanja kazni) i amotivacije (relativno odsustvo motivacije, nedostatak namjere za ponašanjem). HMIEM je najutjecajnija teorija o motivaciji u natjecateljskom sportu i temeljem nje se vrše mnoga istraživanja (Vlachopoulos, 2008). Brojni autori

(Enoksen, 2011; Ljubičić, Antekolović i Antekolović, 2016; Trbojević, 2018; Družeta, 2021) u svojim istraživanjima na temu razloga prestanka treniranja, ističu nedostatak motivacije kao prvi ili među prvim razlozima prestanka treniranja. Štoviše, Trbojević (2018) naglašava kako će sportaš koji ima nezadovoljene osnovne psihološke potrebe i opaža da značajni drugi kreiraju motivacijsku klimu usmjerenu na postignuće, zasigurno imati nisku razinu motivacije a koja će posljedično dovesti do odustanka od sporta.

## 6.2. INTERPERSONALNI ODNOSI: TRENER, RODITELJI, SUIGRAČI

Nastavno na prethodno poglavlje, brojna istraživanja ukazuju i na važnu ulogu trenera za razvoj u sportu kao i za konačno postignuće sportaša (Alvarez i sur., 2012; Rocchi i sur., 2013).

Pozitivno poimanje odnosa s važnim odraslima (trener i roditelji) te prijateljima je pozitivno povezana s većom motivacijom za sport, uživanjem u aktivnosti, manjim stresom, većim doživljajem osposobljenosti i unutarnjom motivacijom (Ullrich-French i Smith, 2006). Strah od pogreške, sumnja u vlastite sposobnosti i slabiji doživljaj sportske osposobljenosti veže se uz pritisak koji dolazi od trenera i roditelja (Glibo i Barić, 2017).

Nadalje, trener bi trebao biti stup potpore, pedagog, psiholog, uvoditi djecu u život kroz sport i trening, učiti ih fair playu, toleranciji, ustrajnosti, pravilima i odgajati ih. Uz to naučiti ih motoričkim strukturama i stvoriti im pozitivne navike vježbanja koje će poželjno potrajati cijeli život. Mnoga djeca svog trenera/trenericu smatraju uzorom, odraslom osobom koja im je najbliža uz roditelje, stoga ne iznenađuje činjenica da trener uz pozitivne može imati i značajne negativne utjecaje na poimanje sporta i prisustvovanje na treninzima.

Prekomjerna strogoća, vikanje, stvaranje pritiska, kažnjavanje, kritiziranje, favoriziranje, usmjerenost na pobjedu, jednosmjerna komunikacija, odsustvo kreativnosti, preteški ili dosadni treninzi samo su neki od navedenih razloga prestanka treniranja ili u gorem slučaju, udaljavanja od sporta zbog trenera.



Slično kao treneri, roditelji zauzimaju bitno mjesto u motivaciji djece. Uključenost i podrška odraslih vrlo su bitni. Odgoj i ponašanje koji bi jednom djetetu predstavljali pritisak, drugome bi bila potpora, stoga se ponovo naglašava individualizacija pristupa koja bi se trebala prilagođavati i raznim fazama sazrijevanja kroz koje dijete fiziološki prolazi.

Roditelji načelno upisuju djecu na trening zbog pozitivnih razloga, no postoje slučajevi u kojima to postane breme. Pojedini roditelji prisiljavaju svoju djecu na trening čime pokušavaju ostvariti svoje neispunjene snove, nameću svoje stavove ili pretjerano kritiziraju djecu. Suprotno tome, postoje potpuno nezainteresirani roditelji, a sve to dovodi do nesvjesnog stvaranja odbojnosti i preusmjera djetetove negativne emocije prema sportu.

Ako dijete na treningu ne osjeća pripadnost, ako ga zadirkuju ili ignoriraju, vjerojatnije je da će to stvoriti osjećaj manje vrijednosti, neprihvatanja i izoliranosti te da neće htjeti nastaviti sa treninzima. Zbog toga i ostalih navedenih razloga, potrebno je na vrijeme razgovarati i intervenirati.

### 6.3. OZLJEDE

Ozljede su imale važnu ulogu u mijenjanju održive atletske prakse, s ozljedama koje su činile oko 46,5% svih prijavljenih prekida treninga, a prva ozljeda činila je oko 10% svih prijavljenih uzroka. Dio treninga preusmjeren je na ciljanu prevenciju prve ozljede, koja se smatra izvorom “začaranog kruga” ozljeda.

### 6.4. RANA SPECIJALIZACIJA, PRETRENIRANOST, IZGARANJE

Rana selekcija naizgled djeluje kao dobar odabir za moguće vrhunsko bavljenje sportom, no postoji puno zamki. Prema Malini (2010) manje od 1% djece od 6-17 godina postane elitni sportaš. Postavlja se pitanje ako je to vrijedno rizika koji rana specijalizacija donosi. Preporuke su da pravi sportski trening ne bi trebalo započeti prije osme godine i ne specijalizirati jedan sport prije 12 godine (Ford, 2011). U suvremenom sportu broj djece koja sa 7 godina specijaliziraju određeni sport ubrzano raste. Dječaci počinju s bavljenjem

sportom već s 4 godine, a takvi i slični podatci ukazuju kako je naglasak stavljen na postignuće, a ne razvoj.

Rana selekcija i uključivanje u sustav natjecanja obvezuju djecu, oduzimaju im više vremena, treninzi postaju zahtjevniji čime se povećava rizik od ozljeda, pretreniranosti i izgaranja. Dijete više vremena provodi sa svojim trenerom u rigoroznom rasporedu, strogo pridržavanju pravila i usmjerenog angažmana što može stvoriti dodatni pritisak u ranoj fazi razvoja. Istraživanja navode da rana specijalizacija u jednom sportu može dovesti i do društvene izolacije, povećane ovisnosti o drugima, usporenog razvoj ponašanja i socijalno neprilagođenog ponašanja (Malina, 2010). S obzirom da sport, u takvim slučajevima, uz školu postaje vrlo zahtjeva i djeci često oduzima slobodno vrijeme koje bi inače proveli igrajući se, često može dovesti do gubitka spontanosti i autonomije kod djece. Mladi, s druge strane, koji su uključeni u ranu specijalizaciju također mogu razviti neke negativne oblike ponašanja: mogu postati isključivi, izbjegavati druge tjelesne aktivnosti zbog osjećaja nesigurno i “nedoraslosti” zadatku.

Rana specijalizacija nije jedini potencijalni faktor pretreniranosti. Treniranje više sportova u isto vrijeme može dovesti do pretjeranog stresa i potencijalnog izgaranja. Uključivanje adolescenata u sustav napornijih treninga sa seniorima i/ili povećani zahtjevi u školi isto mogu dovesti do neželjenih posljedica. Izgaranje nije samo iscrpljenost nego je praćeno i drugim simptomima, primjerice osjećaj neadekvatnosti, nezadovoljstvo i razdražljivost.

## 6.5. “NOVI” ŽIVOT

U prijelaznoj fazi iz osnovne u srednju školu ili iz srednje škole na fakultet, što u dosta slučajeva podrazumijeva i promjenu mjesta školovanja i/ili stanovanja, dolazi do značajnih promjena u životu mladih, kako u drugim stvarima tako i u pohađanju treninga.

Nazivanjem prestanka treniranja odustankom stvara se još negativnija slika te bi to moglo loše utjecati na dijete ili adolescenta gdje mu se to pripisuje kao da je “promašaj” ili kao “gubljenje vremena”. Prestanak odlaska na treninge može biti jedan od načina boljeg upoznavanja sebe, društva, stvaranja novih interesa, razonoda ili drugih načina kvalitetnog

iskorištavanja vremena koji nisu nužno negativni. Mladi počinju donositi odluke o tome što je njima bitno u svakodnevnom životu i ako je stvoren dobar temelj ostat će u aktivnosti, ali možda na drugačiji, nestrukturiran način, kad i sa kime želi. Stoga je bitno ponuditi sadržaje i mogućnosti za razne rekreativne sadržaje.

## 6.6. EKONOMSKI I SOCIJALNI RAZLOZI

Djeca u ruralnim ili manjim mjestima imaju ograničenu, ako i ikakvu mogućnost bavljenja organiziranom tjelesnom aktivnosti. U takvim područjima nema dvorana niti izbora raznih sportova što otežava kontinuirano bavljenje sportom. Kada su vremenske prilike nepogodne većina će djece ostati u kući (za ekranima). Ako su roditelji zaposleni, slabijeg socijalnog statusa ili nepoticajni, neće voziti dijete do prvog mjesta gdje bi moglo trenirati. Postoji mogućnost da je vrijeme vožnje predugo, što je dugoročno teže izvedivo. Pozitivna stvar u toj situaciji je što se tada djeca više igraju “na ulici” i na igralištima, ali to ovisi o dobroj volji odnosno motivaciji djeteta, hoće li i koliko aktivno provoditi vrijeme vani.

U manjim mjestima u kojima ima infrastrukture često je izbor sadržaja i sportova limitiran na npr. nogomet i odbojku. Određenom broju djece to neće odgovarati, njihovim željama i motoričkim sposobnostima pa će stvoriti odbojnost prema sportu. To se kasnije može manifestirati nesigurnošću, sramom i prekomjernom tjelesnom masom zbog čega će dodatno izbjegavati isprobavati nove aktivnosti i kretanje.

Pomanjkanje opreme, nemogućnost kupovanja opreme, plaćanja članarina, odlaska na turnire i utakmice, bilo u klubovima ili unutar obitelji, nažalost isto će spriječiti bavljenje sportom.

Djeci s poteškoćama u razvoju, kojima je aktivnost od ogromnog značaja, od početka je ograničeno bavljenje sportom zbog psihofizičkih razloga, adekvatne opremljenosti prostora te socijalne ugroženosti.

## 6.7. RODNA PRIPADNOST

Neuključivanje, odnosno prestanak bavljenja sportom kod djevojčica može bit stereotipne prirode. I dalje se neki sportovi smatraju „muškima”. Djevojčice su podložne raznim

predrasudama o rodnim i socijalnim ulogama. Dok se kod dječaka sport smatra poželjan, kod djevojčica nije uvijek tako. Izjave poput: “nemoj se igrati da se ne isprljaš”, “nemoj trčati da se ne oznojiš” samo su neki od primjera prigušivanja zaigranosti i slobode djeteta koje nepotpuno formiranom biću mogu stvoriti krivu predodžbu.

Do 17. godine, na kraju puberteta, više od polovice djevojaka (51%) prestat će se baviti sportom, 7 od 10 djevojaka koje su napustile sport u pubertetu osjećalo je da im nije mjesto u sportu, samo 1/3 djevojaka smatra da ih društvo potiče na bavljenje sportom. Tri su glavne prednosti ostanka u sportu kod djevojaka: povećano samopouzdanje (62%), timski rad (64%) i vještine upravljanja (54%) sudeći po “Always Puberty & Confidence Wave IV” rezultatima istraživanja (2016).

Djevojčice koje su manje vitke, koje su doselile i one kojima nedostaje socijalnih vještina će se ranije prestati baviti sportom. Značajna razlika je nađena u manifestaciji simptoma anksioznosti i depresije između pojedinačnog i ekipnog sporta među djevojčicama.

Ženska sportska trijada skup je zdravstvenih problema koji se najčešće pojavljuju u sportovima koji zahtijevaju vitku figuru. Naziv objedinjuje nisku dostupnost energije s ili bez poremećaja prehrane, menstrualnu disfunkciju i narušeno zdravlje kostiju. Navedeni poremećaji prikazuju iskrivljenu stranu sporta (Media Marketing redakcija, 2016).

Muški adolescent koji kasnije sazrijeva (retardant) može se boriti da ispuni očekivanja izvedbe ovisno o sportu, što dovodi do potencijalne tjeskobe i frustracije. Neuspjeh kod djece može izazvati agresiju, problem kršenja pravila te se iskazuje veća povučенost.

Lijenost, nedostatak zabave, igre, spontanosti, manjak napretka i uspjeha, školske obveze, preteški, loše organizirani ili dosadni treninzi, negativna atmosfera u klubu, usmjerenost na pobjedu, uspoređivanje, kritike, malo minuta provedenih u igri, prekomjerna težina, osjećaj nekompetencije i slabosti, “elitni sustav” neki su od mnogih od razloga prestanka treniranja.

## **7. STRATEGIJE ZADRŽAVANJA MLADEŽI U SPORTU I/ ILI REKREACIJI**

Treneri i roditelji bi prvenstveno djetetu trebali usaditi ljubav prema sportu, pozitivan i moralan sustav vrijednosti te uz zabavu djelovati na zadovoljenje osnovnih socijalnih psiholoških potreba (potreba za kompetencijom, autonomijom i povezanošću). Dijete, u budućnosti i sportaš koji ima doživljaj da u sportu postoje ljudi kojima može vjerovati, gdje ima podršku prilikom istraživanja i usvajanja znanja, imat će visoko samoreguliranu vrstu motivacije. Često se događa da se djeca koja su ranije upisala određeni sport, ili su akceleratori ili su jednostavno motorički sposobniji, da se ne umaraju, ne shvaćaju trening kao izazov i postaje mi dosadno. Dok “nova” djeca ili deceleratori (oni koji zaostaju u biološkom razvoju) ne stignu pratiti zadatke u datom obujmu i ako se to dogodi više puta djeluje obeshrabrujuće, frustrirajuće, te se osjećaju nekompetentno i žele prekinuti ići na treninge (Rađa, 2016). *Bio-banding* sustav predstavlja odličan način grupiranja djece na temelju rasta i sazrijevanja, a ne kronološke dobi te su tako izjednačeniji, rizik od ozljeda je manji i pozitivno sportsko nadmetanje ima više smisla (Malina i sur., 2019). Djeci bi trebalo pristupati individualno što je više to moguće. U nedostatku osoblja i opreme to često nije izvedivo, pa bi bilo poželjno djecu stavljati u (manje) heterogene grupe, barem u izvođenju motoričkih zadataka. Pokušaj individualizma i u davanju naredbi i u socijalnim situacijama također je dobrodošao, ne do te mjere da djeca budu preosjetljiva na bilo kakav podražaj, nego će to djelovati na motivaciju i opće emocionalno stanje, djeca će odlaziti sretna i jedva će čekati sljedeći trening.

Motivacijske klime koje naglašavaju trud i osobno poboljšanje nazivaju se klime zadatka ili svladavanja (intrinzična motivacija), dok se klime koje naglašavaju normativnu usporedbu i postizanje boljeg rezultata od drugih nazivaju klimama ega ili uspješnosti (Duda, 1989). Štoviše, Trbojević (2018) naglašava kako takva motivacijska klima koja je usmjerena na učenje, a kreirana od strane trenera, djeluje na razvoj visoko samoregulacijskih oblika motivacije.

Biti roditelj je najbitnija uloga, odgovornost i dar. Roditelji bi trebali biti prisutni te pružati potporu i podršku djetetu, ne nametati mu stvari i sportove koje ne želi. Roditelji usađuju navike djeci pa bi tako svojim primjerom trebali pokazati ono što žele i uče djecu. Aktivni život, šetnja do škole, odlazak u prirodu samo su neke od stavki koje u današnje

vrijeme treba naglašavati i provoditi ih u djelo. Uz općenitu ljubav, sreću i uživanje djeci treba pružiti isto kroz oči sporta. No trebali bi biti realni, ne kontrolirati svaki potez djeteta, ne biti previše zaštitnički nastrojeni i prihvatiti da ne mogu utjecati na sve izbore i odnose djeteta. Tako mu daju priliku za učenje i stvaran život.

Trener bi trebao posjedovati natprosječnu socijalnu i emocionalnu inteligenciju. Svaki trener treba proći izobrazbu jer i najmanja djeca zahtijevaju odgovarajući pristup. Edukativne radionice omogućene od strane lokalne, područne samouprave ili na razini države bile bi pozitivan iskorak. Trener bi uz postignut dogovor na početku sezone sa sportašima trebao utvrditi pravila i moguće kazne u slučaju nepoštivanja istih. Individualna i kolektivna odgovornost te predanost sportaša dogovoru postiže se zajedničkim donošenjem odluka (Kumrić, 2019). U klubu bi se veći naglasak mogao staviti na želju za sudjelovanjem i trudom, a manji na zahtijevanje isključivo pobjede pod svaku cijenu.

Sportski *romb* - dijete, roditelj, trener, suigrači zajedno doprinose zadovoljenju potrebe za kompetencijom, povezanošću i potrebe za uživanjem, kao i da značajno indirektno djeluju na razvoj unutrašnje motivacije za bavljenje sportom u adolescenciji (Družeta, 2021). Prostor djelatnosti, u okviru dječjeg sporta, može se podijeliti na prostor dječjeg odrastanja i prostor sposobnosti stručnjaka, koji su međusobno zavisni. U okviru prostora dječjeg odrastanja, pažnja je usmjerena na razvoj dječje motorike, kreativnosti, socijalne interakcije, ali i dječje interese i potrebe. Nadalje, prostor sposobnosti stručnjaka usmjeren je na educiranje stručnjaka u sportu, u cilju razvoja profesionalnih sposobnosti koje će biti usmjerene ka razvoju djeteta (Trbojević, 2018). Uspješan trener nije određen postignutim pobjedama ni osvojenim trofejima, nego brojem djece koja su se uz njega nastavila baviti sportom.

U adolescentskim godinama većina je mladih već došla do određene monotonije u vidu treninga. Stoga im se trening može osmisliti tako da razvija kreativnost gdje mogu primjenjivati korisne strategije i tehnike zajedno s fizičkim izvođenjem jer već bolje razumiju određeni sport i njegove postavke. Sportaš promatranjem vlastite izvedbe i analizom svrhovitih i nesvrhovitih postupaka uviđa što bi se moglo poboljšati. Isto može napraviti sa procjenom raznih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti. Odnosno, prema mišljenju

Browna i sur. (2017), sportaš ima mogućnost usporediti ponašanja sa svojim osobnim rekordom, odrediti što treba promijeniti, primijeniti nove pristupe pa čak i započeti cijeli proces iz početka.

Prosječan staž sudionika u sportu je gotovo 10 godina i potrebno je razumjeti da neće svaki natjecatelj uvijek biti na najvišoj razini (Erpič, 2004). Elitnim sportašima trebalo bi dati prostora da budu mladi i da imaju vremena za druge stvari osim sporta jer u suprotnom može doći do izgaranja i osjećaja smanjene sposobnosti i niskog samopouzdanja. Ubacivanjem zabavnih vježbi i igrica u trening povećat će se želja za zabavom i smanjiti mogućnost zasićenja. To će ujedno omogućiti vježbačima koji se neće baviti profesionalnim sportom da se zadrže u sportu potrebu za tjelesnom aktivnošću kao i da osjećaju pripadnost grupi. Gradovi bi uz pomoć zajednice i sportskih organizacija trebali razviti razne aktivnosti temeljene na željama i potrebama mladih koji nisu uključeni u profesionalne klubove, a voljeli bi se baviti tjelesnom aktivnosti. To bi im omogućilo pristup, pobudilo zanimanje i aktiviralo ih na sudjelovanje.

Što se ozljeda tiče sistematski pregledi bi trebali biti provedeni temeljito i redovito, pedijatar bi trebao biti upućen da se dijete bavi sportom i obratiti više pažnje pri pregledu i vođenju anamneze. Trener i vježbač bi trebali biti svjesni problema pretreniranosti koji može dovesti do izgaranja i repetitivnih ozljeda te se ponekad radije vratiti “korak nazad” ili odraditi lakši trening. U slučaju da vježbač ima povijest povreda na određenom području, postoji i veći rizik od ponovne ozljede tog područja. Potrebno je ozljedu dobro sanirati, vratiti tijelo u prvotno funkcionalno i bezbolno stanje te se prije natjecanja malo više usredotočiti na taj dio tijela. Odgovarajuće zagrijavanje te možda bandaža trebali bi biti dovoljni.

Programima prevencije i edukacije bilo bi dobro upoznati mlade sa sportom i kretanjem i koristima takvog životnog stila. Tada postoji mogućnost da će manje posezati za ekranima, cigaretama i alkoholom (Werch, 2003). Školski savez mogao bi biti odličan za razvijanje svijesti i edukaciju jer je obavezan (u Hrvatskoj) i dostupan velikom broju djece. Učitelji i profesori tjelesnog mogli bi se više posvetiti djeci koja ne treniraju ništa te ih na taj način potaknuti i približiti divnom svijetu kretnih struktura i sporta. Slično je preti loj djeci, oni osjećaju sram, misle da nisu dovoljno dobri ili da ne znaju igrati određeni sport (Shehu,

2016). To ih još više odvlači od treninga, kada se uz to doda još stigmatizacija i predrasude nastaje “začarani krug” za izlazak iz kojeg im je nerijetko potrebna podrška odraslih. Potrebno je srušiti mitove da je sport za dečke i da će curice biti “premišićav i muškobanjaste” ako se bave sportom, ponajprije u ruralnim sredinama gdje dio stanovništva ima tradicionalne stavove. Nastavno na to, u ruralnim sredinama djeca više vremena provode izvan kuće, ali to nije strukturalno, kontinuirano i podložno je vremenskim uvjetima. Bilo bi iluzorno očekivati dvoranu i klubove u svakom mjestu, no organiziranje radionica, natjecanja i druženja; izgradnja parkova, postavljanje sprava za vježbanje, označavanje biciklističkih i staza za šetanje samo su neki od prijedloga koji mogu doprinijeti izvođenju tjelesnih aktivnosti (Božić, 2023). Osobama s invaliditetom kretanje i aktivnosti su od goleme važnosti, uz sport će osoba pronaći način da prebrodi svoje prepreke i strahove i stekne nova iskustva i vještine koje može upotrebljavati u svakodnevnom životu. Kada uz sve navedene dobrobiti dodamo socijalizaciju i vidimo pomake koji su gotovo transformacijski.

Neki od mogućih načina preveniranja opadanja mladeži iz sporta su sljedeći:

- Program *TARGET*

Iako prvotno osmišljen za potrebe učitelja u cilju razvoja unutarnje (intrinzične) motivacije kod učenika, primjena mu može biti i u dječjem sportu. *TARGET* program sastoji se od dimenzija poput zadatka (Task), izvora autoriteta (Authority), prepoznavanja (Recognition), prirode interakcija između i unutar grupe (Grouping), sistema evaluacije (Evaluation) i vremenskog ograničenja (Time) (Ames, 1992). Svaki od navedenih elemenata utječe direktno ili indirektno na motivaciju, te bi kroz trenažni proces treneri mogli uključiti strategije koje su namijenjene usmjeravanju na zadatak i smanjenju socijalne usporedbe.



- *3 P*

3P sportskih rezultata uključuju izvedbu (performance), sudjelovanje (participation) i osobni razvoj (personal development). U stvaranju programa za djecu mlađu od 13 godina navedeno je 10 preporuka. Ključevi za ravnotežu 3P-a su: fokusiranje na ranu diverzifikaciju, promišljenu igru i zabavu (uz moguće prilagodbe kod sportaša) za razvoj intrinzične motivacije, natjecateljskog duha i cjeloživotnog sudjelovanja. U čineći to, mladi će izgraditi temelje za elitnu izvedbu (ako tako odluče), sudjelovanje i osobni razvoj (Cote, 2014).

## **8. ZAKLJUČAK**

Cilj ovog rada bio je prikazati i istaknuti učinke tjelesne aktivnosti i rekreacije na djecu, razloge odmicanja adolescenata od sporta i mogućnosti njihova zadržavanja u sportu ili rekreaciji te strategije i preventivne programe kojima bi se ta pojava mogla spriječiti. Kroz rad je napravljen pregled raznih istraživanja i preporuka koji nam potvrđuju važnost bavljenja sportom i tjelesnom aktivnošću za cjelokupno zdravlje kao i na razvoj djece i mladih. Dokazan je pozitivan utjecaj bavljenja tjelesnom aktivnošću na krvožilni i mišićno koštani sustav, na motoričke sposobnosti i metabolički sustav, kao i na psihološki i socijalni status.

Nadalje, uvidom u prikazana istraživanja zaključujemo kako bi model očuvanja zdravlja trebao biti usmjeren ne samo na osobu, nego i na cijelu lokalnu zajednicu i društvo u cjelini. Pri tome je uloga roditelja u pružanju potpore i podrške te usađivanju navika djeci je ključna i trebala bi ostati zdrava. Također, i škola je okruženje gdje je na velikom broju djece lako prepoznati faktore rizika za zdravlje te bi, svakako, u školski sustav trebalo uvrstiti preventivne mjere i promovirati zdrave stilove života. Naravno, presudna je uloga trenera koji bi djetetu osim tjelesnih dobiti trebao usaditi ljubav prema sportu, pozitivan i moralan sustav vrijednosti te uz zabavu djelovati na njegov razvoj, poticati njegovu individualnost i kolektivnu odgovornost.

Naposljetku, nažalost razlozi prestanka bavljenja sportom su raznovrsni. Brlo niski postotaka preporučene razine tjelesne aktivnosti među hrvatskim adolescentima dodatno naglašava važnost promicanja fizičke aktivnosti u zajednici. Ono što smatramo da bi bilo dobro ispitati u budućim istraživanjima je koliki postotak djece koja treniraju postanu vrhunski sportaši te, na tragu toga, razmisliti o sustavu i načinu treninga koji dovodi do ranog odustajanja od sporta te tu pravovremeno djelovati. Usprkos raznim modelima koji se moglo primijeniti u tu svrhu, zasigurno je najvažnije pristupiti procesu razvijanja i napretka kroz višedimenzijski pristup a ne samo onaj motorički. Jer, ipak, ljubav, uživanje, radost i druženje bi trebalo zadržati kao nit vodilju za svaki napredak, kako u sportu tako i u životu.

## 9. LITERATURA

1. Alvarez i sur., 2012; Poczwardowski, Barott, & Jowett, 2006; Rocchi, Pelletier, & Couture, 2013
2. Ames, C. (1992). Home and School Cooperation in Social and Motivational Development.
3. Andrijašević, M., Aračić, M., Bilić, D., Čustonja, Z., Heimer, S., Jukić, I., Kovačić, R., Kožulj, G., Milanović, D., Puhak, S., et al. (2011). Temeljna načela i smjernice razvoja sporta u Republici Hrvatskoj
4. Barth Vedøy, I., Anderssen, S.A., Tjomsland, H.E., Skulberg, K.R., & Thurston, M. (2020). Physical activity, mental health and academic achievement: A cross-sectional study of Norwegian adolescents. *Mental Health and Physical Activity*, 18, 100322.
5. Bašić, S. (2017). Promijenjeno djetinjstvo. U: G. Ribičić (ur.), *Djetinjstvo i zavičajnost: jesu li u krizi?* (str. 16 – 28). Split: Gradska knjižnica Marka Marulića Split.
6. Blaževac, D. (2023). Utjecaji timskih sportova na socijalizaciju djece osnovnoškolskog uzrasta (Diplomski rad). Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:227514>
7. Božić, S. (2023). Tjelesna aktivnost i refrakcijske anomalije (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:105:756349>
8. Brown, K., Patel, D., & Darmawan, D. (2017). Participation in sports in relation to adolescent growth and development. *Translational Pediatrics*, 6(3), 150-159.
9. Côté, J., & Hancock, D. J. (2014). Evidence-based policies for youth sport programmes. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51–65.
10. Družeta, D., Sertić, H. i Segedi, I. (2021). Uzroci prestanka treniranja džuda u adolescentskoj dobi. *Napredak*, 162 (3 - 4), 313-324. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/267619>

11. Duda, L., (1989) "Relationship between Task and Ego Orientation and the Perceived Purpose of Sport among High School Athletes, *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18p. 9 Charts, Vol. 11 Issue 3, p318-335
12. Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T. et al. 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. *Int J Behav Nutr Phys Act* 10, 98 (2013).
13. Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes: A 25 year study
14. Erpič, S. C., Wylleman, P., & Zupančič, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of sport and exercise*, 5(1), 45-59.
15. Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., ... & Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of sports sciences*, 29(4), 389-402.
16. Glibo, I., & Barić, R. (2017). Roditeljski pritisak i kvaliteta života mladih sportaša [Parental pressure and quality of life among young athletes]. *Hrvatska Revija Za Rehabilitacijska Istraživanja*, 53(1), 1–12.
17. Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, C. K. J., & Baranowski, J. (2005). Perceived Autonomy Support in Physical Education and Leisure-Time Physical Activity: A Cross-Cultural Evaluation of the Trans-Contextual Model. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 376–390.
18. Herman, K. (2022). Učestalost ozljeđivanja u sportovima koji iziskuju veću aktivnost ruku (Završni rad). Koprivnica: Sveučilište Sjever. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:122:612980>
19. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. (n.d.) Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013. – 2024. <<https://www.enciklopedija.hr/clanak/adolescencija>> Pristupljeno 27. lipnja 2024.

20. Hrvatski jezični portal (2024). "Sport". [https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search\\_by\\_id&id=d1xjXBc%3D](https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search_by_id&id=d1xjXBc%3D) Pristupljeno 25. lipnja 2024.
21. Hrvatski zavod za javno zdravstvo. (2020) "Istraživanje o zdravstvenom ponašanju učenika" – HBSC 2017/2018 <[https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/05/HBSC\\_2018\\_HR\\_-1.pdf](https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/05/HBSC_2018_HR_-1.pdf)>. Pristupljeno 3. rujna 2024.
22. Jevtić, B. (2014). Sport i preduzetništvo. Tehnologija, kultura i razvoj, Zbornik radova, Beograd: Udruženje Tehnologija i razvoj, 21, 122-135.
23. Kelley, B., & Carchia, C. (2013). "Hey, data data—swing!" ESPN. Retrieved from [http://www.espn.com/espn/story/\\_/id/9469252/hidden-demographics-youth-sportsespn-magazine](http://www.espn.com/espn/story/_/id/9469252/hidden-demographics-youth-sportsespn-magazine)
24. Klomsten, Anne & Skaalvik, Einar & Espnes, Geir. (2004). Physical Self-Concept and Sports: Do Gender Differences Still Exist?. *Sex Roles*. 50. 119-127.
25. Kosman, L. A. (1969). Aristotle's definition of motion. *Phronesis*, 40-62.
26. Krželj, V. (2009). Dijete i sport. Klinika za dječje bolesti Kliničkog bolničkog centra Split, Medicinski fakultet Sveučilišta u Splitu
27. Kumrić, Z. (2019). Razlozi bavljenja sportom iz perspektive djece aktivne u sportu. Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci, Rijeka, Hrvatska.
28. Lipoński, W. (2003). "Introduction". *World Sports Encyclopedia*. "World Sports Encyclopedia". Pristupljeno 22.09.2024.
29. Ljubičić, S., Antekolović, L., & Antekolović, J. (2016). Razlozi zbog kojih mladi odustaju trenirati atletiku. *Kineziologija i područja edukacije, sporta, sportfiske rekreacije i kineziterapije u razvitku hrvatskog društva*, 647-653.
30. Malacko, J. (1991). *Osnove sportskog treninga. Kibernetički pristup*. Treće prošireno izdanje [Fundamentals of sports training. Cybernetic approach. Third enlarged edition]. Novi Sad: FTN Štamparija za grafičku delatnost. UDC 796.015
31. Malina R. M. (2010). Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current sports medicine reports*, 9(6), 364–371.

32. Malina, R. M., Cumming, S. P., Rogol, A. D., Coelho-e-Silva, M. J., Figueiredo, A. J., Konarski, J. M., & Koziel, S. M. (2019). Bio-banding in youth sports: background, concept, and application. *Sports Medicine*, 49(11)
33. Media Marketing redakcija. (2016) "With new campaign Always encourages girls to Keep Playing #LikeAGirl" <https://www.media-marketing.com/en/news/with-new-campaign-always-encourages-girls-to-keep-playing-likeagirl/> Pristupljeno 18. rujna 2024.
34. Oja, L.; Piksööt, J. (2022) Physical Activity and Sports Participation among Adolescents: Associations with Sports-Related Knowledge and Attitudes. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19, 6235
35. Perkins, D. F., Jacobs, J. E., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2004). Childhood and adolescent sports participation as predictors of participation in sports and physical fitness activities during young adulthood. *Youth and Society*, 35(4), 495-520.
36. Proleksis enciklopedija. Šport [Internet]. Leksikografski zavod Miroslav Krleža; 2013. [Citirano 25.06.2024] Dostupno na: [https://proleksis.lzmk.hr/2022/Rađa, A. \(2016\). Analiza nekih dimenzija antropološkog statusa mladih nogometaša u odnosu prema biološkoj i kronološkoj dobi, igračkim linijama i situacijskoj uspješnosti : doktorska disertacija \(Disertacija\). Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet.](https://proleksis.lzmk.hr/2022/Rađa, A. (2016). Analiza nekih dimenzija antropološkog statusa mladih nogometaša u odnosu prema biološkoj i kronološkoj dobi, igračkim linijama i situacijskoj uspješnosti : doktorska disertacija (Disertacija). Split: Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet.)
37. Richards, J., Jiang, X., Kelly, P., Chau, J., Bauman, A., & Ding, D. (2015). Don't worry, be happy: cross-sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC public health*, 15, 53. Pristupljeno 17. rujna 2024.
38. Rocchi, M. A., Pelletier, L. G., & Couture, A. L. (2013). Determinants of coach motivation and autonomy supportive coaching behaviours. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(6), 852-859.
39. Sachs, J. "Aristotle:Motion", *The Internet Encyclopedia of Philosophy*, ISSN 2161-0002, <https://iep.utm.edu/aristotle-motion/>) Pristupljeno 1. srpnja 2024.
40. Shehu, J., Mokgwathi, M., Faros, A., & Moruisi, M. (2016). Obesogenic slurs: How pervasive fat-shaming undermines the battle against juvenile obesity. *African Journal for Physical Activity and Health Sciences (AJPHEs)*, 22(41), 952-964.

41. Taekwondo klub Čigra. “Uloga trenera u odgoju mladih sportaša” (n.d.) <<https://taekwondo-cigra.hr/uloga-trenera-u-odgoju-mladih-sportasa/>>. Pristupljeno 18. rujna 2024.
42. Trbojević, J. (2018). Socio-psihološki prediktori odustajanja od sporta u adolescenciji: doktorska disertacija. [J. Trbojević].
43. Ullrich-French, S., & Smith, A. L. (2006). Perceptions of relationships with parents and peers in youth sport: Independent and combined prediction of motivational outcomes. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(2), 193–214.
44. Vlachopoulos, S. (2008). P. Scientific Issues: Hierarchical Levels of Generality in Psychological Measurement: The Example of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *of the European Association of Psychological Assessment*, 6.
45. Werch, C., Moore, M., DiClemente, C. C., Owen, D. M., Jobli, E., & Bledsoe, R. (2003). A sport-based intervention for preventing alcohol use and promoting physical activity among adolescents. *Journal of School Health*, 73(10), 380-388.
46. World Health Organization. Global Recommendations on Physical Activity for Health. Available online: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> Pristupljeno 30. lipnja 2024.
47. World Health Organisations (2010) Global recommendations on physical activity for health. Preuzeto sa [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1) Pristupljeno 24. lipnja 2024.