

*Sanja Ljubičić  
Ljubomir Antekolović  
Josipa Antekolović*

## **RAZLOZI ZBOG KOJIH MLADI ODUSTAJU TRENIRATI ATLETIKU**

### **1. UVOD**

Nedovoljna tjelesna aktivnost predstavlja veliki javnozdravstveni problem. Bavljenje tjelesnom aktivnošću predstavlja bitan segment u prevenciji bolesti i uvjet je zdravom načinu života. Brojni se ljudi uključuju u različite klubove, sportska društva, grupne, individualne programe vježbanja, međutim vrlo često to nije dugovječan stil života. Relevantno je pitanje zašto se pojedinci uopće uključuju u takav proces, što se događa u samom procesu vježbanja i zašto dolazi do odustajanja od sportske aktivnosti? Masovno osipanje djece u sportu velik je problem u mnogim sportskim klubovima, pa tako ni „kraljica sportova“ atletika nije zaobišla isti trend. Ova je pojava najmasovnija u dječjem sportu i smeta organiziranom sportskom radu s djecom i djeci samoj, ukoliko se imaju na umu pozitivni elementi utjecaja sporta na dječji razvoj (Horga, 1993). Roberts (1984) smatra da je osnovni razlog napuštanja sporta sportaševa percepcija vlastitih sposobnosti, kao glavni medijator motivacije u području sporta, odnosno u kompetitivnim situacijama postignuća. Prema toj pretpostavci, sport će napustiti oni mladi sportaši koji procijene svoje sposobnosti nedovoljnima za postizanje uspjeha, čak i bez obzira na to kakve su im realne mogućnosti za postizanje uspjeha u izabranom sportu (Horga, 1993).

### **2. ROBLEM I CILJ ISTRAŽIVANJA**

Problem ovog istraživanja predstavlja masovno odustajanje mladih od treniranja atletike, a posljedice se itekako primjećuju u kvantiteti i kvaliteti seniorske atletike. Tako je primjerice na pojedinačnom prvenstvu Hrvatske 2015. g. za seniore i seniorke u disciplini ženskog skoka u vis nastupala jedna seniorka, a ostalih šest natjecateljica su bile mlađih dobnih kategorija, zatim u disciplini bacanje kugle 3 kg nastupalo je tri natjecateljice od kojih je jedna seniorka ili u disciplini na 1500 metara gdje nije bilo ni jedne natjecateljice seniorske dobi. Budući da se veliki broj klubova susreće s problemom zadržavanja mladih u atletici važno je da treneri i svi djelatnici sporta imaju uvid u konkretne rezultate istraživanja.

Cilj je istraživanja utvrditi najčešće razloge zbog kojih mladi odustaju od treniranja atletike u dobi od 15. do 19. godine. Saznavši razloge može se preventivno

djelovati na osipanje mladih u atletici. Također, rezultati ovog istraživanja mogu pružiti smjernice u programiranju preventivnih programa koji bi uključivali suradnju s vanjskim suradnicima poput sportskih psihologa i daljnju edukaciju trenera. Aktivnim djelovanjem trenera, klubova i sportskih organizacija na pokušaj smanjenja „osipanja“ sasvim sigurno bi se produžila karijera atletičara/ki, te se stvorili bolji uvjeti za masovniju i kvalitetniju seniorsku atletiku.

### 3. METODE RADA

**Uzorak ispitanika** za ovo istraživanje sačinjavalo je 128 bivših atletičara/ki iz 26 klubova. Abecednim redom atletski klubovi: Agram (6%), Albona (1%), Cibalia Vinkovci (1%), Dinamo Zrinjevac (13%), Dubrovnik (2%), Hajduk (2%), Istra-Pula (5%), Karlovac (2%), Križevci (1%), Krk (1%), Kvarner Rijeka (31%), Kune Vinkovci (1%), Makarska Rivijera (1%), Međimurje Čakovec (4%), Mladost (12%), Nedelišće (2%), Nova Gradiška (1%), Otok (1%), Samobor (1%), Slavonija Žito-Osijek (2%), Sloboda Varaždin (2%), Split (3%), Sveti Ante Knin (1%), Vrbovec (1%), Zadar (3%), Zagreb Ulix (2%), ostalo (1%). Ispitivanje se provodilo nad bivšim atletičarima/kama koji su se prestali trenirati atletiku u dobi između 15. i 19. godine putem anonimnog anketnog *online* upitnika.

Prosječna kronološka dob kada su ispitanici započeli s treniranjem je 11,18 godina. Prosječna dob prestanka treniranja je 17,48, a prosječno zadržavanje ispitanika u atletici je 6,38 godina.

Tablica 1. Osnovni deskriptivni pokazatelji uzorka

	Broj ispitanika	Prosjek početka treniranja (g.)	Prosjek prestanka treniranja (g.)	Prosjek dužine treniranja (g.)
<b>Muškarci</b>	49	11,98	17,78	5,80
<b>Žene</b>	79	10,69	17,44	6,74
<b>Ukupno</b>	128	11,18	17,48	6,38

### Uzorak varijabli

U svrhu što preciznije provedbe istraživanja sastavljen je anketni upitnik s 8 općenitih pitanja i 6 specifičnih grupacija. Općeniti skup pitanja odnosio se na *spol, kada su započeli s treniranjem, a kada su prestali, klub, disciplina/e, broj treninga i redovitost sudjelovanja na natjecanjima*. Specifični skup pitanja odnosio se na *razloge zbog kojih su započeli trenirati i razloge o prestanku treniranja poput: odnosa sportaša i trenera, sportaša i roditelja, roditelja i trenera, vlastite sposobnosti i odnos s ostalim članovima grupe/kluba, socioekonomski status i ostali objektivni faktori*.

Prije ispunjavanja ispitanicima je dana uputa o anonimnom karakteru anketnog upitnika i primarni cilj istraživanja. Za ispunjavanje upitnika bilo je potrebno izdvojiti 5 minuta. Istraživanje je retrospektivnog karaktera te u potpunosti ovisi o sjećanju ispitanika. Rezultati su prikazani u tabličnom obliku gdje brojevi od 1 do 5 ukazuju na razinu utjecaja pri odluci o prestanku treniranja; 1- uopće nije utjecao, 2- neznatno je utjecao, 3- umjereno je utjecao, 4- znatno je utjecao, 5- veoma je utjecao.

### Metode obrade podataka

Za potrebe ovog istraživanja koristiti će se metode osnovne statistike kao što su deskriptivna statistika i frekvencije. Rezultati dobiveni anketnim upitnikom uneseni su u pregledne tablice programa Microsoft Excel.

## 4. REZULTATI I RASPRAVA

Najveći broj anketiranih bivših atletičara/ki činili su ispitanici koji su prestali trenirati u svojoj 19. godini (s postotnom frekvencijom od 30%), a najmanje s 15.godina (6 %).

Tablica 2. Frekvencije ispitanika prema kronološkoj dobi prestanka treniranja

	Broj anketiranih ispitanika	Struktura u %
Godine	$f_i$	$p_i$
<b>19</b>	39	30%
<b>18</b>	34	27%
<b>17</b>	23	18%
<b>16</b>	24	19%
<b>15</b>	8	6%
Ukupno	128	100%

Prva grupacija specifičnih pitanja odnosila se na razloge zbog kojih su bivši atletičari/ke započeli s treniranjem atletike, gdje je njih 48% odgovorilo zbog želje za uživanjem u izazovima sporta, a 42% zbog ljubavi prema tom sportu. Navedeni rezultati predstavljaju temelj za dugovječno bavljenje sportom, ali bez obzira na to svejedno dolazi do osipanja mladih u adolescentskoj dobi. Sljedeća grupacija pitanja ukazuje koliko je odnos između trenera i sportaša pridonio napuštanju atletike. Iz tabličnog prikaza može se primijetiti kako je kod njih 25% znatan utjecaj pri odluci o prestanku imala loša komunikacija s trenerom, kod 23% ispitanika trener nije poticao osjećaj djelotvornosti i samopouzdanja, te kod 21% ispitanika trener nije poticao

osjećaj brige, povjerenja i poštovanja. Trener ima vrlo važnu ulogu u oblikovanju psihosocijalnog iskustva djece i mladih sportaša u okviru sporta, a trenerov rukovodeći stil smatra se jednim od najvažnijih faktora koji utječu na formiranje emocionalne atmosfere na treningu (Barić i Horga, 2006).

Tablica 3. Razlozi koji su utjecali na prestanak treniranja- odnos između trenera i sportaša

	1	2	3	4	5	UKUPNO
Imao/la sam lošu komunikaciju s trenerom	53%	13%	9%	14%	11%	100%
Trener mi nije poticao osjećaj djelotvornosti i samopouzdanja	46%	12%	19%	9%	14%	100%
Trener mi nije poticao osjećaj brige, povjerenja i poštovanja	53%	13%	13%	9%	12%	100%
Trener me često kritizirao radi mojih karakteristika	63%	9%	12%	9%	7%	100%
Nisam imao/la podršku trenera nakon lošeg rezultata (neuspjeha)	58%	9%	14%	11%	9%	100%
Trener me nakon loše rezultata ili neuspjeha kažnjavao	84%	7%	6%	1%	2%	100%

Roditelji imaju presudnu ulogu u mladoj dobi sportaša, sve do adolescentskog doba, kada vršnjaci i druge osobe postaju značajni u definiciji socijalne okoline, no roditelji i dalje zadržavaju svoj posebni status. Utjecaj roditelja je značajan čak i kod sportaša studentske dobi (Šafarić, Prot i Bosnar, 2003). Kod 9% ispitanika gdje roditelji nisu slušali probleme ni obraćali pažnju na njihove osjećaje i gdje roditelji nisu pokazali da vjeruju u sposobnosti svoje djece imao je znatan (4) i veoma jaki utjecaj (5) pri odluci o prestanku treniranja.

Tablica 4. Razlozi koji su utjecali na prestanak treniranja- odnos između sportaša i roditelja

	1	2	3	4	5	UKUPNO
Nisam imao/la podršku roditelja u slučaju neuspjeha, straha ili obeshrabrenja	78%	7%	9%	2%	3%	100%
Roditelji mi nisu pokazali da vjeruju u moje sposobnosti	73%	11%	7%	5%	4%	100%
Roditelji mi nisu odobravali (pohvalili, nagradili...) uspjehe	80%	10%	3%	2%	5%	100%
Roditelji nisu slušali moje probleme niti obraćali pažnju na moje osjećaje	75%	9%	7%	7%	2%	100%
Roditelji bi me kritizirali kada bi napravio/la loš rezultat ili ne bi postigao/la uspjeh	82%	10%	5%	2%	1%	100%

Važno je da trener i roditelji sportaša budu uz dijete prilikom postizanja uspjeha, a još više kada dijete prolazi kroz teško razdoblje lošijih rezultata ili sportskih neuspjeha. Takav pristup omogućava da mladi sportaš bude usmjeren prema kvalitetnom sportskom razvoju. Prema rezultatima istraživanja 5% ispitanika je imalo jako loše iskustvo u odnosu trenera i roditelja.

Tablica 5. Razlozi koji su utjecali na prestanak treniranja- odnos između trenera i roditelja

	1	2	3	4	5	UKUPNO
Loša komunikacija između trenera i roditelja	73%	13%	9%	0%	5%	100%
Sugestija roditelja prema treneru kako voditi trening	92%	5%	2%	0%	2%	100%
Zahtjevi roditelja prema treneru za postizanjem još boljih rezultata	91%	7%	2%	1%	0%	100%
Iskazivanje ljutnje i razočaranosti roditelja prema treneru zбо postignutog lošeg rezultata	94%	5%	1%	0%	0%	100%

Tablica 6 ukazuje da je smanjena motivacija za odlazak na treninge i natjecanja znatno (42%) utjecala na prestanak treniranja. Brojna istraživanja ukazuju kako je upravo intrinzična motivacija relevantan faktor za ustrajnost i dosezanje sportskog uspjeha. Na 16% ispitanika znatno je djelovalo prezasićenost treninzima što se također može povezati s faktorom motivacije, a čak njih 12% je bilo u uvjerenju kako nisu imali dovoljne sposobnosti za postizanje uspjeha. Iako atletika spada u individualne sportove, razlog poput podrške ostalih članova grupe/kluba s kojima atletičari/ke treniraju može biti važan u odluci prestanka treniranja jer je čak na 12% ispitanika ona imala znatan utjecaj pri toj odluci.

Tablica 6. Razlozi koji su utjecali na prestanak treniranja- vlastite sposobnosti i odnosi s članovima grupe/kluba

	1	2	3	4	5	UKUPNO
Smatram da nisam imao/la dovoljne sposobnosti za postizanjem uspjeha	53%	16%	19%	5%	7%	100%
Nisam mogao/la uspješno izvršavati postavljene zahtjeve treninga	63%	19%	13%	2%	2%	100%
Postavljeni ciljevi treninga bili su pre veliki da bi ih mogao postići	61%	26%	9%	4%	1%	100%
Bio/la sam pre zasićen/na zahtjevima treniranja	50%	19%	16%	12%	4%	100%

Nisam imao/la više motivacije za treninge i odlaske na natjecanja	23%	10%	24%	21%	21%	100%
Članovi grupe/kluba su me ogovarali ili omalovažavali	83%	9%	4%	2%	2%	100%
Nisam imao/la podršku ostalih članova grupe/kluba	73%	13%	9%	2%	3%	100%

Kod razloga koji se odnose na socioekonomski status i objektivne faktore ukazuju da su znatan utjecaj imali preveliki zahtjevi škole da bi sportaši stizali na treninge (42%), a 33% ispitanika se više nije osjećalo sretno i ispunjeno na treninzima, dok su razlozi poput težih ozljeda i loših materijalnih uvjeta rada u 28% znatno utjecali na prestanak treniranja. Istraživanje Dr. Enoksena iz 2011. g. nad norveškim atletičarima/kama također ukazuje da su tri najveća razloga za napuštanje sporta ozljede, školske obveze i manjak motivacije, što se slaže i s rezultatima ovog istraživanja. Umjesto da se zanemaruje djetetovo bavljenje sportom, škola bi trebala izaći mladom sportašu u susret kako bi mu omogućila uspješno bavljenje sportom kroz prikladan režim školovanja, odgovarajuće radno opterećenje, potporu u nadoknađivanju propuštenog radi treninga i natjecanja, opće razredno i školsko ozračje koje podupire iskazivanje posebnosti i pouku-pomoć u savladavanju školskog programa (Milanović, 2005).

Tablica 7. Razlozi koji su utjecali na prestanak treniranja- socioekonomski status o objektivni faktori

	1	2	3	4	5	UKUPNO
Nisam uopće bio/la zainteresiran/a za atletiku (već za neke druge aktivnosti...)	66%	16%	9%	7%	3%	100%
Nisam se više osjećao/la sretno i ispunjeno na treninzima	34%	15%	19%	18%	15%	100%
Imao/la sam ozljedu teže prirode	52%	12%	9%	10%	17%	100%
Nisu mi odgovarali termini treninga	54%	13%	15%	13%	5%	100%
Mjesto odvijanja treninga mi je bilo pre daleko od mjesta stanovanja	62%	13%	10%	5%	10%	100%
Loši materijalni uvjeti rada u kojima smo trenirali	41%	16%	16%	16%	12%	100%
Zahtjevi škole bili su pre veliki da bi stizao/la na trening	31%	9%	18%	19%	23%	100%
Nisam dobio/la zasluge kluba za postignute rezultate (pohvalu, nagradu, stipendiju, popularnost...)	51%	15%	13%	11%	10%	100%
Drugi članovi kluba imali su veće privilegije u klubu	59%	13%	8%	5%	16%	100%

Anketirani ispitanici su imali mogućnost upisati dodatne odgovore koji su utjecali na njihovu odluku o prestanku. Kao najčešće razloge osim već prethodno istaknutih navodili su obveze na fakultetu i zapošljavanje, zatim nedostatak materijalne satisfakcije, neprimjerene pedagoške metode trenera (vršenje pritiska, kažnjavanje...), odlazak prijatelja-vršnjaka s kojima su trenirali, interes prema nekim drugim aktivnostima, nedostatak perspektive, nepravda i razočarenje u sport, nedovoljna stručnost trenera.

## 5. ZAKLJUČAK

Kako bi se rezultati istraživanja mogli implementirati u svakodnevni sustav funkcioniranja i treninga potrebno je da se s njima upozna šira atletska javnost u Hrvatskoj. Iako je istraživana problematika neizbježna, usmjeravanjem edukacije trenera, mladih sportaša i ostalih djelatnika sporta ona bi se mogla smanjiti. Prema subjektivnom mišljenju ispitanika najčešći razlozi odustajanja su motivacijske prirode, zahtjevi škole (fakulteta ili zaposlenja) su bili pre veliki, te ozljede teže prirode. Faktori motivacije u sportu igraju veoma važnu, a često i presudnu ulogu. Dosadašnja istraživanja pokazala su da je dinamika odnosa između djeteta sportaša i okolinskih faktora vrlo složena te da međusobni odnosi pojedinih strana utječu na djetetovo samopoštovanje, motivaciju, samoaktualizaciju, percepciju kompetentnosti, a posebno na uspjeh mladog sportaša (Barić, 2004).

## 6. LITERATURA

1. Barić, R. (2004). *Klima u športu*. (Magistarski rad). Ljubljana: Filozofski fakultet Sveučilište u Ljubljani, odsjek za psihologiju.
2. Barić, R., Horga, S. (2006). Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. U 18. Simpozij socijalne pedijatrije 'Sport i zdravlje djece i mladih', Vodice, (str. 78-83). Zagreb: Quo vadis tisak
3. Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and Drop out reasons Among Promising Norwegian Track and Field Athletes. *Scandinavian sport studies forum*, volume 2, 19-43
4. Horga, S. (1993). *Psihologija sporta*. Fakultet za fizičku kulturu. Zagreb.
5. Milanović, M. (2005). *Teorija treninga, priručnik za praćenje nastave i pripremanje ispita*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Roberts, G.C. (1984). Toward a new theory of motivation in sport: The role of perceived ability. *Psychological Foundation of Sport, Human Kinetics, Champaign*, pp. 214-228.
7. Šafarić, Z., Prot, F., Bosnar, K. (2003). Roditeljska potpora srednjoškolcima za bavljenje sportom. U: Puhak, S.; Kristić, K. (Ur.), *Zbornik radova V. konferencije o sportu Alpe-Jadran*(str. 106-112), Zagreb: Ministarstvo prosvjete i šport