

# ČIMBENICI PRERANOG PRESTANKA BAVLJENJA VESLANJEM

---

Vinković, Dora

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:146506>

Rights / Prava: [Attribution 4.0 International](#)/[Imenovanje 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-30**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

**Dora Vinković**

**ČIMBENICI PRERANOG PRESTANKA  
BAVLJENJA VESLANJEM**

diplomski rad

Zagreb, rujan 2024.

## TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

DIPLOMSKI RAD

Sveučilište u Zagrebu  
Kineziološki fakultet  
Horvaćanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Hrvatska

**Naziv studija:** Kineziologija; **smjer:** Kineziologija u edukaciji i Jedrenje

**Vrsta studija:** sveučilišni

**Razina kvalifikacije:** integrirani prijediplomski i diplomski studij

**Studij za stjecanje akademskog naziva:** sveučilišna magistra kineziologije u edukaciji i jedrenju (univ.mag. cin.)

**Znanstveno područje:** Društvene znanosti

**Znanstveno polje:** Kineziologija

**Vrsta rada:** Stručni rad

**Naziv diplomskog**

**rada:** "Čimbenici preranog prestanka bavljenja veslanjem" je prihvaćena od strane Povjerenstva za diplomске radove Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini 2023./2024. dana 17. srpnja 2024.

**Mentor:** izv. prof. dr. sc. *Nikola Prlenda*

**Pomoć pri izradi:**

**Čimbenici preranog prestanka bavljenja veslanjem**

*Dora Vinković, 0034085211*

**Sastav Povjerenstva za ocjenu i obranu diplomskog rada i diplomskog ispita:**

- |   |                      |
|---|----------------------|
| 1. izv. prof. dr. sc. <i>Nikola Prlenda</i>       | Predsjednik - mentor |
| 2. izv. prof. dr. sc. <i>Vjekoslav Cigrovski</i>  | član                 |
| 3. izv. prof. dr. sc. <i>Tomislav Krističević</i> | član                 |
| 4. prof. dr. sc. <i>Damir Knjaz</i>               | zamjena člana        |

**Broj etičkog odobrenja:**

**Rad je u tiskanom i elektroničkom (pdf format) obliku pohranjen u** Knjižnici Kineziološkog fakulteta, Horvaćanski zavoj 15, Zagreb

## BASIC DOCUMENTATION CARD

DIPLOMA THESIS

**University of Zagreb**  
**Faculty of Kinesiology**  
Horvacanski zavoj 15, 10000 Zagreb, Croatia

**Title of study program: Kinesiology; course Kinesiology in Education and Sailing**

**Type of program: University**

**Level of qualification: Integrated undergraduate and graduate**

**Acquired title: University Master of Kinesiology in Education and Sailing**

**Scientific area: Social sciences**

**Scientific field: Kinesiology**

**Type of thesis: Professional work**

**Master thesis:** "Factors of premature cessation of rowing" has been accepted by the Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year 2023./2024. on July 17th, 2024.

**Mentor:** *Nikola Prlenda*, associate prof.

**Technical support:**

### **Factors of premature cessation of rowing**

*Dora Vinković*, 0034085211

#### **Thesis defence committee:**

- |  |                        |
|--|------------------------|
| 1. <i>Nikola Prlenda</i> , associate prof.       | Chairperson-supervisor |
| 2. <i>Vjekoslav Cigrovski</i> , associate prof.  | member                 |
| 3. <i>Tomislav Krističević</i> , associate prof. | member                 |
| 4. <i>Damir Knjaz</i> , full professor tenured   | substitute member      |

#### **Ethics approval number:**

**Printed and electronic (pdf format) version of thesis is deposited** in Library of the Faculty of Kinesiology,  
Horvacanski zavoj 15, Zagreb

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završna verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

---

izv. prof. dr. sc. Nikola Prlenda

Student:

---

Dora Vinković

## ČIMBENICI PRERANOG PRESTANKA BAVLJENJA VESLANJEM

### Sažetak

Cilj ovoga rada bio je objasniti najčešće čimbenike preranog prestanka bavljenja veslanjem. 73 bivša veslača i 18 bivših veslačica činilo je uzorak ispitanika. Za prikupljanje podataka o čimbenicima preranog prestanka bavljenja veslanjem korišten je upitnik na hrvatskom jeziku osmišljen u programu "Google obrasci" koji se sastojao od 30 pitanja. Analizirajući rezultate provedene ankete utvrđeno je da su ispitanici najčešće odustajali od veslanja u dobi od 15 – 20 godine (45,1%), a zatim od 20 – 25 godine (35,2%) što pokazuje da u rasponu od 15 – 25 godine od veslanja je odustalo 80,3% ispitanika. Zauzetost mladih ljudi školskim i akademskim obvezama su glavni čimbenici prestanka bavljenja veslanjem, koje navodi 23,1% ispitanika. Manjak slobodnog vremena također je jedan od glavnih razloga odustajanja od veslanja kod 15,4% ispitanika, dok je kompetentnost trenerskog kadra (kao i nedostatak motivacije) imala utjecaj na prestanak bavljenja veslanjem kod 11% ispitanika. Ostali najčešći čimbenici prestanka bavljenja veslanjem su poslovne obveze te kolege i odnosi u klubu (9,9%), zatim pojava ozljede ili bolesti (6,6%), nedovoljna financijska sredstva (4,4%) i obiteljske obveze (4,4%). Školske i akademske obveze zajedno sa aktivnim treniranjem veslanja oduzimaju puno vremena sportašu i uvelike otežavaju potpunu posvećenost i sportskim i obrazovnim obvezama. U jednom trenutku života mladi sportaši najčešće moraju donijeti veliku odluku, a to je nastaviti s treniranjem ili se posvetiti obrazovanju. Nažalost većina mladih sportaša, pa tako i veslača, završi svoju sportsku karijeru odlaskom na fakultet te se veslanjem nastavljaju baviti samo rekreativno. Obrazovne institucije bi svakako trebale omogućiti sportašima, u dogovoru sa profesorima, prilagođeni raspored koji bi dozvoljavao promjene prema sportskim obvezama. Također bi sportaše trebalo podržati i financijski, od strane klubova, saveza i sponzora, financirajući im odlaske na natjecanje te kupnju opreme. Pružanjem podrške veslačima omogućuje im se daljnje sudjelovanje u sportu te ostvarivanje ne samo sportskih već i drugih ciljeva.

**Ključne riječi:** odustajanje od veslanja, bivši veslači, školske i akademske obveze

## FACTORS OF PREMATURE CESSATION OF ROWING

### Abstract

The aim of this work was to explain the most common factors of premature cessation of rowing. 73 former rowers and 18 former rowers made up the sample of respondents. To collect data on the factors of premature cessation of rowing, a questionnaire in the Croatian language designed in the "Google Forms" program was used, which consisted of 30 questions. Analyzing the results of the conducted survey, it was determined that the respondents most often gave up rowing at the age of 15-20 (45.1%), and then at the age of 20-25 (35.2%), which shows that in the range of 15-25 years 80.3% of respondents gave up rowing. Young people's busyness with school and academic obligations are the main factors for stopping rowing, cited by 23.1% of respondents. Lack of free time is also one of the main reasons for giving up rowing in 15.4% of respondents, while the competence of the coaching staff (as well as lack of motivation) had an impact on the cessation of rowing in 11% of respondents. Other most common reasons for stopping rowing are work commitments and colleagues and relationships in the club (9.9%), followed by injury or illness (6.6%), insufficient financial resources (4.4%) and family obligations (4.4 %). School and academic obligations together with active rowing training take up a lot of the athlete's time and make it very difficult to fully dedicate to both sports and educational obligations. At one point in their lives, young athletes usually have to make a big decision, which is to continue training or dedicate themselves to education. Unfortunately, most young athletes, including rowers, end their sports careers by going to college and continue rowing only recreationally. Educational institutions should definitely allow athletes, in agreement with professors, an adapted schedule that would allow changes according to sports obligations. Athletes should also be supported financially, by clubs, federations and sponsors, financing their trips to competitions and the purchase of equipment. Providing support to rowers enables them to further participate in sports and achieve not only sporting but also other goals.

**Key words:** giving up rowing, former rowers, school and academic obligations,

## Sadržaj

<b>1. UVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2. VESLANJE</b> .....	<b>2</b>
2.1 Klasifikacija.....	2
2.2 Morfološke karakteristike.....	4
2.3 Motoričke sposobnosti.....	5
2.4 Funkcionalne sposobnosti.....	6
<b>3. RAZRADA</b> .....	<b>8</b>
3.1 Ciljevi istraživanja .....	8
3.2 Problem istraživanja.....	8
3.3 Metode istraživanja.....	8
3.3.1 Uzorak ispitanika.....	8
3.3.2 Opis protokola .....	9
3.3.3 Opis mjernih instrumenata i varijabli .....	9
3.3.4 Metode obrade podataka .....	10
<b>4. REZULTATI</b> .....	<b>11</b>
4.1 Opći podaci ispitanika .....	11
4.2 Podaci o sportu .....	17
4.3. Podaci o razlozima prestanka bavljenja veslanjem .....	24
<b>5. RASPRAVA</b> .....	<b>39</b>
<b>6. ZAKLJUČAK</b> .....	<b>43</b>
<b>7. LITERATURA</b> .....	<b>44</b>
PRILOZI .....	47



## 1. UVOD

Molnar i Molnar (1992) opisuju veslanje kao individualni ili grupni sport na vodi, prilikom kojeg su veslači smješteni u čamcu jedan iza drugog. Čamac se pokreće uz pomoć vesala koja djeluju kao poluge, a pretežito snagom mišića leđa. Uski regatni čamci koji se koriste kod veslanja, imaju posadu od jednog, dva, četiri ili osmero veslača, plus kormilara. Koriste se dvije varijante - jedna za čamce gdje svaki veslač koristi jedno veslo (rimen vesla) te druga u kojoj svaki veslač koristi dva vesla (skul vesla) (Molnar, 1992). Veslanje je olimpijski sport u kojem se sportaši natječu na regatnoj stazi od 2000 m, a u međunarodnoj regati postoje do 22 klase čamaca. Za elitnog veslača natjecateljska staza od 2000 m traje otprilike 6 min. U veslanju zamahom, čamci zahtijevaju posadu od dva, četiri ili osam veslača, od kojih svaki koristi jedno veslo, a veslaju s jedne ili druge strane čamca (Godfrey i sur., 2022). Prema Macanović (1975) veslanje se smatra sportom koji se sastoji od cikličkih struktura kretanja u kojem prevladava motorička sposobnost izdržljivost. Prilikom veslanja u pokretu je cijelo tijelo te je prisutna aktivacija gotovo svih mišića u tijelu. Dobrobiti veslanja nisu samo fiziološke. Općenito veslanje poboljšava kvalitetu života i pozitivno djeluje na psihološke karakteristike. Kao momčadski sport, veslanje pruža priliku za društveni kontakt zajedno s iskustvom izazova i rasta kroz zajedničke pothvate (Nolte i Fristch, 2021). Veslanje ima značajnu ulogu u razvoju mladih ljudi i adolescenata promicanjem tjelesne aktivnosti, timskog rada, discipline i izdržljivosti. Tijekom provedbe veslanja, koristi se cijelo tijelo i utječe na razvoj kardiovaskularne kondicije, snage, fleksibilnosti, izdržljivosti. Također, dolazi do razvoja aerobnih kapaciteta koji su ključni za cjelokupno zdravlje. Bavljenje veslanjem omogućuje razvoj bitnih motoričkih vještina, koordinacije i ravnoteže. Veslanje pridonosi cjelovitom razvoju mladih ljudi i adolescenata unaprjeđujući njihove kondicijske sposobnosti, poticanjem stvaranja društvenih veza, usađivanjem discipline i izgradnjom mentalne otpornosti (Armstrong, 2019). Općenito, glavni čimbenici koji doprinose napuštanju organiziranog sporta među djecom i mladima prema Crane i Temple (2014) nedostatak užitka u aktivnostima, društveni pritisak zbog očekivanja roditelja, prioriteta poput školskih obaveza ili drugih društvenih aktivnosti i ozljede. Upravo je razumijevanje čimbenika preranog prestanka bavljenja veslanjem cilj ovog rada, kao i prikaz životne dobi u kojoj se najčešće pojavljuje prestanak bavljenja veslanjem.

## 2. VESLANJE

Veslanje se prema Hrvatskom veslačkom savezu (2022) definira kao pokretanje čamca, s kormilom ili bez, upotrebom snage mišića pri čemu sudjeluje jedan ili više veslača uz pomoć vesla kao poluge. Veslači sjede na pomičnim sjedalima i leđima su okrenuti u smjeru kretanja čamca. Veslanjem se smatra i veslanje na spravi ili u veslaoni koje simulira pokrete veslanja. Veslanje se dijeli na natjecateljsko, rekreativno i veslanje u zdravstveno-terapeutskom području. Primjenjuje se u mirnim i tekućim vodama, na različitim konstrukcijama čamca i stazama različitih dužina. Standardna veslačka staza je duljine 2000m. Natjecanja se još mogu odvijati na nestandardnim veslačkim stazama i na veslačkim simulatorima. Također, veslanje može biti individualni ili momčadski sport.

### 2.1 Klasifikacija

Veslačko se natjecanje smatra organiziranom veslačkom tjelesnom aktivnosti ili igrom koja se izvodi kao službeno natjecanje prema unaprijed utvrđenim pravilima. Veslači mogu biti podijeljeni u kategorije s obzirom na spol, starosnu dob i tjelesnu težinu (tablica 1) (Hrvatski veslački savez, 2022).

Tablica 1. Klasifikacija kategorija u veslanju

	KATEGORIJA	OPIS
SPOL	Muškarci	
	Žene	
STAROSNA DOB	Kadeti B	do kraja godine u kojoj navršavaju 12 godina
	Kadeti A	do kraja godine u kojoj navršavaju 14 godina
	Juniori B	do kraja godine u kojoj navršavaju 16 godina
	Juniori A	do kraja godine u kojoj navršavaju 18 godina
	Seniori U23	do kraja godine u kojoj navršavaju 22 godine
	Seniori	od 23. godine
	Veterani	od 27. godine
TJELESNA TEŽINA	Laki (M)	do 70kg za singl, do 75kg za dvojac i četverac
	Teški (M)	iznad 70kg za singl, iznad 75kg za dvojac i četverac
	Laki (Ž)	do 57kg za singl, do 61kg za dvojac i četverac
	Teški (Ž)	iznad 57kg za singl, iznad 61kg za dvojac i četverac

Izvor: izrada autora prema Hrvatski veslački savez (2022)

Prema Međunarodnoj veslačkoj federaciji (2024) kategorizacija prema starosnoj dobi je nešto drugačije klasificirana (tablica 2).

*Tablica 2. Klasifikacija veslača s obzirom na starosnu dob prema Međunarodnoj veslačkoj federaciji (2024).*

	KATEGORIJA	DOB
<b>STAROSNA DOB</b>	U19	Do 18 godina
	U23	Do 22 godine
	Seniori	Otvorena za veslače svih godina
	Veterani	Od 27 godina

Veslačka regata je veslačko natjecanje koje se sastoji od jedne ili više disciplina, podijeljenih prema potrebi u više utrka, u jednom ili više tipova čamaca. One se u Republici Hrvatskoj dijele s obzirom na važnost u ukupno četiri kategorije (tablica 3).

*Tablica 3. Podjela veslačkih regata u Republici Hrvatskoj s obzirom na važnost*

KATEGORIJA	NATJECANJA
<b>1. kategorija</b>	Hrvatsko veslačko prvenstvo Međunarodne veslačke regate
<b>2. kategorija</b>	Veslačke kup regate Hrvatski veslački kup
<b>3. kategorija</b>	Regionalna veslačka natjecanja Studentska veslačka natjecanja
<b>4. kategorija</b>	Kupovi škole veslanja, veslačke sprint regate, veslačke daljinske regate, natjecanja na veslačkim simulatorima i ostala veslačka natjecanja

Izvor: Vlastita izrada autora prema Hrvatski veslački savez (2024)

Pod okriljem Međunarodne veslačke federacije razlikuju se tri vrste natjecanja (World Rowing, 2024):

1. Međunarodna veslačka prvenstva i kupovi koji se nalaze u kalendaru Međunarodne veslačke federacije - Svjetsko prvenstvo, Svjetski kup, Europsko prvenstvo i slično).
2. Međunarodne multisportske priredbe u sklopu kojih se održava veslačko natjecanje (Olimpijske igre, Mediteranske igre, Svjetske vojne igre, Univerzijada i slično).
3. Ostale međunarodne veslačke regate

U veslanju postoji nekoliko različitih klasa čamaca, koje se prvenstveno razlikuju po broju veslača (tablica 4) (Hrvatski veslački savez, 2022).

Tablica 4. Podjela klasa čamaca

KLASA	OZNAKA
Samac	1x
Dvojac na pariće	2x
Dvojac bez kormilara	2-
Dvojac s kormilarom	2+
Četverac na pariće	4x
Četverac bez kormilara	4-
Četverac s kormilarom	4+
Osmerac	8x

Izvor: vlastita izrada autora prema Hrvatski veslački savez (2022)

## 2.2 Morfološke karakteristike

Jedan od glavnih čimbenika uspješnosti u veslanju upravo su morfološke karakteristike. Veslači su općenito visoki i s velikim udjelom mišićne mase. Iako je izvedba u veslanju multifaktorijalna, visina je postala karakteristika na kojoj je velik fokus posljednjih godina. Smatra se da je ona vrlo bitna u stvaranju konkurentske prednosti između veslača sličnih fizioloških i tehničkih sposobnosti. Upravo je to jedan od razloga zašto su veslači u prosjeku viši od svjetskog prosjeka (Nolte, 2024). Veslači su uglavnom visoki jer s većom visinom se povećava dužina zamaha vesla, a dodatno se povećava i prijenos sile na površinu vesla. Viši veslači mogu stvoriti prednost postizanjem većeg zamaha koji omogućuje i veću brzinu kretanja čamca. Uz visinu, veslači uglavnom imaju i veću težinu s visokim postotkom mišićne mase.

Veći udio mišićne mase osigurava stvaranje većih sila tijekom veslanja. Tjelesna je masa kod lakih veslača ograničena pravilima pa se oni više oslanjaju na snagu nego na tjelesnu masu. Dugački donji i gornji ekstremiteti djeluju pozitivno na izvedbu veslača jer omogućuju učinkovitiju upotrebu poluge tijekom veslanja (Nolte, 2011). Što se konstitucije i somatotipske karakteristike tiče, prema Mikulić i sur. (2005) kod veslača prevladava mezomorfna komponenta, dok je ektomorfna komponenta najslabije izražena.

Veslanje je prema Petković (2024) korisno za sagorijevanje kalorija, može pomoći u održavanju tjelesne težine ili gubitku suvišnih kilograma. Potiče rast mišićne mase i tonusa, što potiče optimizaciju tjelesne forme i oblikovanja tijela.

Uspoređujući veslače rimen i skul discipline, utvrđeno je da su veslači u rimen disciplinama superiorniji po pitanju morfoloških karakteristika. Razlog tome je što vesla koja koriste veslači u rimen disciplinama su duža i šira, s većom površinom lopatice vesla te imaju veću težinu od onih u skul disciplinama. Dužina zaveslaja je nedvojbeno jedan od faktora koji utječu na uspješnost izvedbe u veslanju. Duge noge kod veslača omogućuju povećanje faze provlaka vesla kroz vodu što znači da veslači s dužim nogama imaju biomehaničku prednost u odnosu na ostale veslače. Sukladno tome, kako bi veslači uspjeli iskoristiti puni potencijal ovako dizajniranih vesala, moraju imati razvijenije morfološke karakteristike (Gulin i Vučetić, 2017)

## **23 Motoričke sposobnosti**

Veslanje je aktivnost tijekom koje dominantnu ulogu ima mišićna izdržljivost i zahtijeva aktivaciju gotovo svih mišića ljudskog tijela. Ono zahtijeva visoku razinu kondicijske spremnosti i koordinacijskih sposobnosti (Rupčić, 2017). Čimbenik cikličnosti, koji se ogleda u monotonom ponavljanju iste motoričke kretnje djeluje na tijelo u okviru dinamičkih kretanja u brzinskim karakteristikama, što sportaša dovodi u uvjete visoke izdržljivosti, kako kardiogene tako i mišićne (Wang i sur., 2022). Mišići opružaći potkoljenice i natkoljenice su dominantno aktivni tijekom faze zaveslaja uz opružaće trupa te mišiće savijače ruku. Tijekom faze slobodnog kretanja dominira aktivnost mišića savijača potkoljenice i natkoljenice, opružaći ruku te savijači trupa (Rupčić, 2017; Sablić, 2019). Na samom startu utrke, kako bi stekli prednost nad protivnikom, veslači aktiviraju brza mišićna vlakna tijekom početne faze ubrzanja, dok se veći dio utrke savladava energijom koju stvaraju spora mišićna vlakna. Razvijenost motoričke sposobnosti snage bitna je za pokretanje čamca, kretanje tijekom utrke i održavanje

njegove brzine. Izdržljivost je ključna radi održavanja željene brzine tijekom cijele dužine veslačke staze (Sablić, 2019).

U usporedbi s drugim sportašima u sportovima izdržljivosti, jakost kod veslača zahtijeva veći udio komponente snage nego komponente brzine. Jakost je proizvod snage i brzine, a sve tri su ključne za uspjeh u veslanju. Vjerojatnije je da će snažniji veslači biti odabrani u posade. Tijekom utrke veslači će veslati s razinom snage koja je ekvivalentna oko 40% njihove maksimalne snage. Povećanje snage omogućuje im da veslaju brže koristeći 40% svoje maksimalne snage ili veslaju s nižim postotkom svoje maksimalne snage, što rezultira manjim umorom tijekom utrke. Na početak utrke, kada veslač mora ubrzati čamac od nulte brzine do trkaćeg tempa što je brže moguće, najviše utječe razina razvijenosti snage. Najveće sile proizvedene tijekom utrke javljaju se tijekom prvog zaveslaja. Iako trening snage može potaknuti prilagodbe u mnogim tjelesnim sustavima, neuralne i mišićne prilagodbe su od primarnog interesa za veslače. Brzina, snaga i jakost ključni su elementi veslačke izvedbe. U usporedbi s drugim sportovima izdržljivosti na srednje udaljenosti, veslači razvijaju snagu pri relativno niskoj stopi obrtaja, zbog čega se njihov razvoj jakosti više temelji na snazi nego na brzini (Nolte, 2024).

## **24 Funkcionalne sposobnosti**

Veslanje se smatra mješovitim sportom po pitanju aktivnosti energetske sustava što ga čini aerobno-anaerobnim sportom gdje je dominantno aktivan aerobni sustav opskrbe energijom (Rupčić, 2017). Veslači uglavnom pokazuju visoko razvijene aerobne i anaerobne kapacitete. Kalorijska potrošnja za vrijeme veslanja, koja je procijenjena na temelju potrošnje kisika, iznosi 36 kcal/min što je jedan od najvećih energetske troškova zabilježenih u području sportova gdje dominiraju aerobne sposobnosti. Većina energije (70-75%) potrebne za izvedbu veslačke utrke od 2000m potječe iz aerobnih izvora, a preostalih 25 do 30% iz anaerobnih izvora energije. Izvrsne vrijednosti maksimalnog primitka kisika kod veslača pokazatelj je kardiorespiratorne učinkovitosti (Smith i Hopkins, 2012). Kod vrhunskih veslača prosječna vrijednost maksimalnog primitka kisika iznosi 7 L/min, dok je kod veslačica iznad 4 L/min (Nielsen i Christensen, 2020; Bourdin i sur., 2017). Veslači koriste fiziološki obrazac trkačkog tempa; započinju utрку snažnim sprintom koji predstavlja velike napore za anaerobni metabolizam, nakon čega slijedi duže razdoblje u kojem dominira aerobni metabolizam i zatim iscrpljujući sprint prije cilja (Smith i Hopkins, 2012).

Na početku veslačke utrke na 2000m energija potrebna za ubrzanje čamca je vrlo visoka. Potražnja premašuje ono što aerobni metabolizam može stvoriti u tom trenutku. U ovoj najranijoj fazi utrke, takozvani anaerobni alaktatni metabolizam stvara najveći postotak energije, uglavnom izvedene iz trenutno dostupnih zaliha adenzin trifosfata i fosfokreatina u mišićima. Nakon nekoliko sekundi utrke, anaerobni laktatni metabolizam daje sve više energije kako bi se održala visoka potražnja i proizvodio se laktat. Laktat se nakuplja u krvi, a aerobni metabolizam održava koncentraciju laktata u krvi u razumnim granicama tako što ga oksidira i koristi kao gorivo. Stoga, aerobni i anaerobni putovi rade jedan za drugog jer se njihov relativni doprinos mijenja tijekom utrke (Nolte, 2024)

### **3. RAZRADA**

#### **3.1 Ciljevi istraživanja**

Ciljevi istraživanja bili su identifikacija i razumijevanje čimbenika koji utječu na prerani prestanak bavljenja veslanjem te detekcija životne dobi u kojoj najčešće dolazi do prestanka bavljenja veslanjem.

#### **3.2 Problem istraživanja**

Aktivno treniranje veslanja zahtijeva predanost i popriličnu količinu vremena koju sportaši posvećuju treningu s ciljem da postanu vrhunski sportaši. Uz takav cilj, sportašima ne preostaje previše vremena za druge obaveze poput onih školskih ili obiteljskih. Nažalost, svjedoci smo toga da upravo mladi veslači brzo odustaju i u potpunosti napuštaju veslanje. Mnogo je još čimbenika koji utječu na prerano odustajanje poput nesigurne egzistencije po završetku sportske karijere, nedostatka novca za vrijeme sportske karijere, loši odnosi s trenerom, zasićenje itd. Upravo detekcija uzroka odustajanja može usmjeriti put kako taj broj smanjiti, a rezultati ovog rada doprinijeti će poboljšanju rada trenerskog kadra i klubova koji će uvidjeti određene razloge odustajanja od veslanja te moći poboljšati svoj rad i približiti veslanje većem broju ljudi s ciljem unapređenja veslanja u Hrvatskoj.

#### **3.3 Metode istraživanja**

##### **3.3.1 Uzorak ispitanika**

Uzorak ispitanika za potrebe ovog istraživanja činilo je ukupno 91 bivših veslača od čega je 73 osobe muškog spola i 18 osoba ženskog spola, što u postocima iznosi 80,2% muškaraca te 19,8% žena. Ispitanici su bili raspodijeljeni u 4 dobne skupine, a najviše ih pripada u dobnu skupinu između 18 i 25 godina, njih 37 što čini 40,7% ukupnog broja ispitanika. Svi ispitanici su stanovnici Republike Hrvatske, a najviše ih je iz Grada Zagreba (28), što u postocima iznosi 30,8%. Zatim slijede Istarska županija sa 27 te Vukovarsko-srijemska županija sa 17 ispitanika.



### **3.3.2 Opis protokola**

Ispitanici su pristupili anonimnoj anketi online putem, pomoću programa "Google obrasci". Ispitanici su bili odabrani uz pomoć metode snježne grude, dakle anketa se slala točno određenoj skupini ljudi koja je istu širila ciljanim ispitanicama, u ovom slučaju bivšim veslačima i veslačicama. Anketa je u uvodu sadržavala opis i osnovne informacije o svrsi provođenja te uputama o ispunjavanju ankete, trajanju ankete, ciljanom uzorku ispitanika. Anketu su ispunjavale samo punoljetne osobe jer je bila postavljena dobna granica od 18 godina. Ispitanicima je bilo postavljeno 30 pitanja te je na svako pitanje bio obavezan odgovor. Anketa je bila dostupna za ispunjavanje i poslana ispitanicima 24. srpnja 2024. godine, a zatvorena je 24. kolovoza 2024. godine.

### **3.3.3 Opis mjernih instrumenata i varijabli**

Za prikupljanje podataka o čimbenicima preranog prestanka bavljenja veslanjem korišten je upitnik na hrvatskom jeziku osmišljen u programu "Google obrasci" koji se sastojao od 30 pitanja. Na postavljena pitanja u anketi, ispitanicima su u prvom i drugom dijelu ankete ponuđeni odgovori jednostrukog i višestrukog odabira te tekstovi kratkog odgovora gdje su ispitanici pisali odgovore svojim riječima. U trećem dijelu su bila pitanja jednostrukog odabira, tekstovi kratkog odgovora te ocjenjivanja po Likertovoj skali od najmanje ocjene (1) do najveće ocjene (5). Ispitanici su ocjenjivali u kolikoj je mjeri pojedini čimbenik utjecao na njihov prestanak bavljenja veslanjem. Primjer za takav tip pitanja je "Koliko je kompetentnost trenerskog kadra utjecala na odluku o prestanku bavljenja veslanjem?", a ponuđeni odgovori bili su: "Nimalo nije utjecalo (1)", "Vrlo malo je utjecalo (2)", "Donekle je utjecalo (3)", "Jako je utjecalo (4)" te "Vrlo jako je utjecalo (5)".

Uzorak varijabli činila su pitanja podijeljena u 3 skupine, gdje su se u prvoj skupini prikupljali opći, odnosno sociodemografski podaci o spolu, dobi, mjestu stanovanja, razini obrazovanja, radnom i bračnom statusu. U drugoj skupini prikupljale su se informacije o samom sportu, točnije o početku bavljenja veslanjem, razdoblju treniranja, prestanku bavljenja veslanjem, klubu, disciplini, broju treninga tjedno, razini natjecanja te o najvećem ostvarenom plasmanu na natjecanju kao i o plasmanu na zadnjem natjecanju prije prestanka bavljenja veslanjem. Posljednja skupina pitanja bila je usmjerena na razloge prestanka bavljenja veslanjem kao što su kompetentnost trenerskog kadra, nedovoljna financijska sredstva, zahtjevni vremenski uvjeti, manjak slobodnog vremena, obiteljske obveze, školske/akademske obveze, poslovne obveze, utjecaj ostalih sportova, nedostatak motivacije, pojava ozljede ili bolesti, nedovoljna socijalna potpora, promjena veslačke discipline te kolege i odnosi u klubu.

Tablica 5. Pitanja anketnog upitnika

1. Kojeg ste spola?
2. Kojoj dobnoj skupini pripadate?
3. Iz koje ste županije?
4. Koja je razina Vašeg obrazovanja (završena do trenutka ispunjavanja ankete)?
5. Koji je Vaš radni status?
6. Koji je Vaš bračni status?
7. S koliko godina ste se počeli baviti veslanjem?
8. Koliko godina ste trenirali veslanje?
9. S koliko godina ste se prestali baviti veslanjem?
10. Upišite naziv kluba u kojem ste trenirali veslanje najduži dio svoje karijere.
11. Kojom disciplinom ste se bavili u tom klubu?
12. Koliko treninga veslanja ste imali tjedno?
13. Najviša kategorija natjecanja na kojoj ste bili u veslanju?
14. Upišite svoj najveći ostvareni plasman i kategoriju na veslačkom natjecanju.
15. Upišite svoj zadnji plasman i kategoriju natjecanja iz veslanja prije prestanka treniranja veslanja.
16. Koliko je kompetentnost trenerskog kadra utjecala na odluku o prestanku bavljenja veslanjem?
17. Koliko su nedovoljna financijska sredstava (kluba, grada, sponzorstva i drugih izvora) utjecala na prestanak bavljenja veslanjem?
18. Koliko su zahtjevni vremenski uvjeti utjecali na prestanak bavljenja veslanjem?
19. Koliko je manjak slobodnog vremena utjecao na prestanak bavljenja veslanjem?
20. Koliko su obiteljske obveze (djeca, selidba, skrb o bližnjima...) utjecale na prestanak bavljenja veslanjem?
21. Koliko su školske/akademske obveze utjecale na prestanak bavljenja veslanjem?
22. Koliko su poslovne obveze utjecale na prestanak bavljenja veslanjem?
23. Koliko su ostali sportovi utjecali na prestanak bavljenja veslanjem?
24. Koliko je nedostatak motivacije utjecao na prestanak bavljenja veslanjem?
25. Koliko je pojava ozljede ili bolesti utjecala na prestanak bavljenja veslanjem?
26. Koliko je nedovoljna socijalna potpora utjecala na prestanak bavljenja veslanjem?
27. Koliko je promjena veslačke discipline utjecala na prestanak bavljenja veslanjem?
28. Koliko su kolege i odnosi u klubu utjecali na prestanak bavljenja veslanjem?
29. Koji je čimbenik najviše utjecao na Vaš prestanak bavljenja veslanjem?
30. Što Vas je prije prestanka zadržavalo u veslanju (iako ste se možda ranije htjeli prestati baviti veslanjem)?

Izvor: vlastita izrada autora

### 3.3.4 Metode obrade podataka

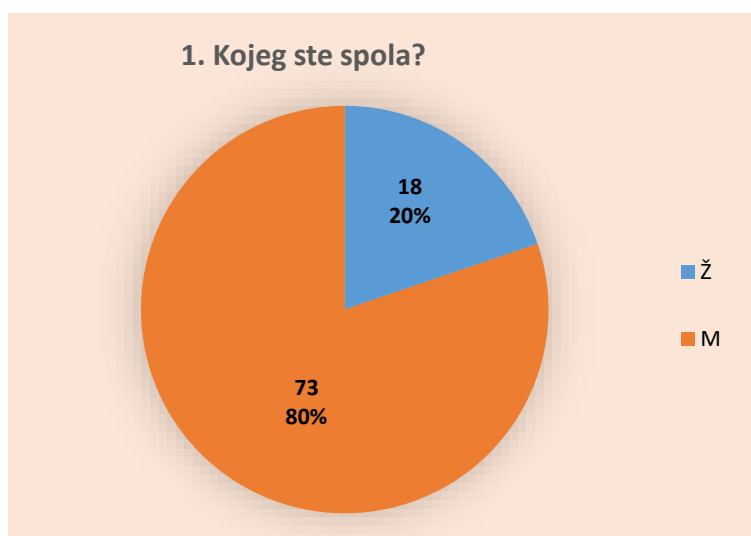
Podaci dobiveni online anketom, u programu "Google obrasci", obrađeni su pomoću programa Statistica 13. Obrada je uključivala analizu podataka deskriptivnom statistikom i frekvencijom čestica.

## 4. REZULTATI

### 4.1 Opći podaci ispitanika

Prva skupina pitanja u anketi bili su opći podaci ispitanika, vrlo bitni za istraživanje kako bi okvirna slika ispitanika koji su popunjavali anketu bila potpuna, a radilo se o njihovoj dobi, spolu, mjestu stanovanja, radnom te bračnom statusu.

Na slici 1. i u tablici 6. prikazan je spol ispitanika. Od ukupno 91 ispitanika, 73 (80%) je muškog spola, dok je ostalih 18 (20%) je ženskog spola.

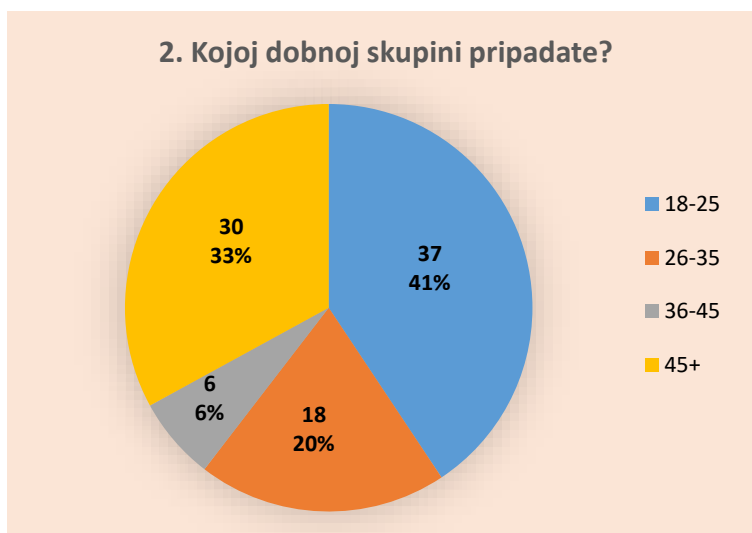


Slika 1. Prikaz spola ispitanika

Tablica 6. Prikaz spola ispitanika

SPOL	Frekvencija (n)	Udio (%)
Muškarac	73	80,2
Žena	18	19,8

Na slici 2. i tablici 7. prikazana je dob ispitanika. Dobnoj skupini od 18 do 25 godina pripalo je 37 ispitanika, od kojih je 24 muškarca i 13 žena. Skupinu od 26 do 35 godina, činilo je 16 muškaraca i 2 žene, što je ukupno 18 ispitanika. 6 muških ispitanika činilo je skupinu od 36 do 45 godina, bez ženskih ispitanika. 30 muškaraca i 3 žene činili su dobnu skupinu starijih od 45 godina, što je ukupno iznosilo 33 ispitanika starijih od 45 godina.



*Slika 2. Prikaz dobi ispitanika*

*Tablica 7. Prikaz dobi ispitanika*

DOB	M	Ž	Ukupno
18 - 25	24	13	37 (40,7%)
26 - 35	16	2	18 (19,8%)
36 - 45	6	0	6 (6,6%)
45 +	27	3	30 (33%)

Na sljedećoj slici i tablici rezultati su ispitanika o županijama iz kojih dolaze. Najviše ispitanika dolazi iz Grada Zagreba (28), zatim iz Istarske županije (27) koju slijedi Vukovarsko – srijemska županija (17). 5 ispitanika dolazi iz Zadarske županije, zatim iz Zagrebačke, Splitsko – dalmatinske i Šibensko – kninske županije po 3 ispitanika, iz Primorsko – goranske županije bila su 2 ispitanika te iz Karlovačke, Krapinsko – zagorske i Osječko – baranjske županije po jedan ispitanik.

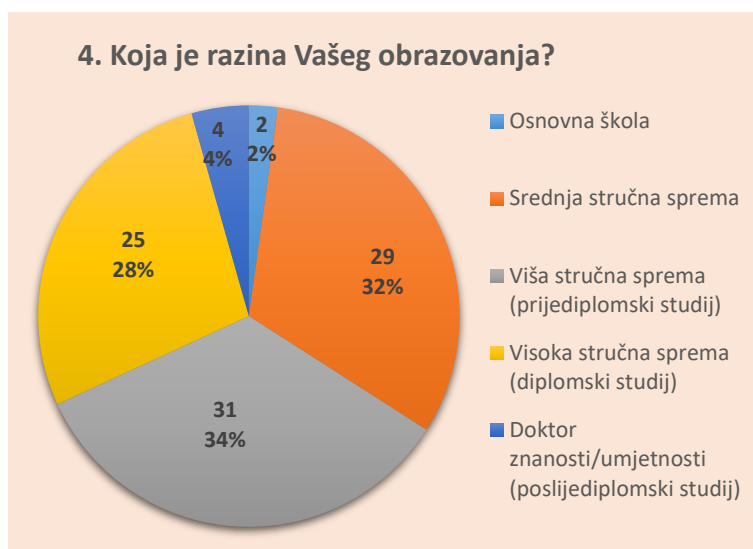


Slika 3. Prikaz županija iz kojih ispitanici dolaze

Tablica 8. Prikaz županija iz kojih ispitanici dolaze

ŽUPANIJA	M	Ž	Ukupno
Bjelovarsko-bilogorska županija	-	-	-
Brodsko-posavska županija	-	-	-
Dubrovačko-neretvanska županija	-	-	-
Istarska županija	20	7	27 (29,7%)
Karlovačka županija	1	0	1 (1,1%)
Koprivničko-križevačka županija	-	-	-
Krapinsko-zagorska županija	0	1	1 (1,1%)
Ličko-senjska županija	-	-	-
Međimurska županija	-	-	-
Osječko-baranjska županija	0	1	1 (1,1%)
Požeško-slavonska županija	-	-	-
Primorsko-goranska županija	2	0	2 (2,2%)
Sisačko-moslavačka županija	-	-	-
Splitsko-dalmatinska županija	3	0	3 (3,3%)
Šibensko-kninska županija	2	1	3 (3,3%)
Varaždinska županija	-	-	-
Virovitičko-podravska županija	-	-	-
Vukovarsko-srijemska županija	16	1	17 (18,7%)
Zadarska županija	2	3	5 (5,5%)
Zagrebačka županija	3	0	3 (3,3%)
Grad Zagreb	24	4	28 (30,8%)

Na slici 4. i tablici 9. prikazana je razina obrazovanja ispitanika. 2 ispitanice imaju završenu osnovnu školu, a 29 ispitanika ima stečenu srednju stručnu spremu. Najviše ispitanika ima završen prijediplomski studij, njih 31, dok 25 ispitanika ima završen diplomski studij. Anketu su ispunila 4 ispitanika sa završenim poslijediplomskim studijem.

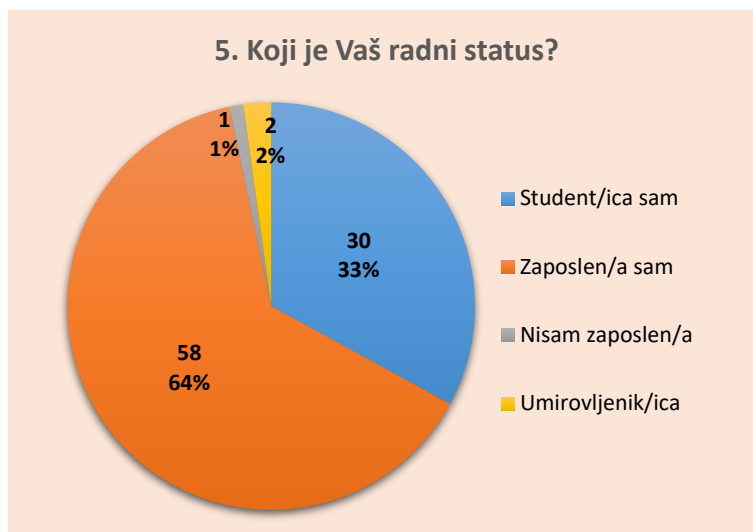


*Slika 4. Prikaz razine obrazovanja ispitanika*

*Tablica 9. Prikaz razine obrazovanja ispitanika*

RAZINA OBRAZOVANJA	M	Ž	Ukupno
Osnovna škola	0	2	2 (2,2%)
Srednja stručna sprema	22	7	29 (31,9%)
Viša stručna sprema (prijediplomski studij)	27	4	31 (34,1%)
Visoka stručna sprema (diplomski studij)	20	5	25 (27,5%)
Doktor znanosti/umjetnosti (poslijediplomski studij)	4	0	4 (4,4%)

Na slici 5. i tablici 10. prikazan je radni status ispitanika. Zaposlenih ispitanika je 64%, studenata je 33%, nezaposlenih je 2% i umirovljenika 1%.

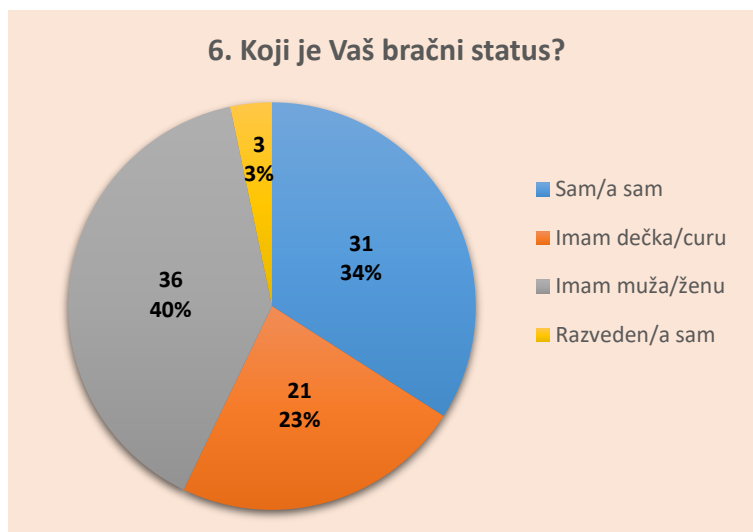


*Slika 5. Prikaz radnog statusa ispitanika*

*Tablica 10. Prikaz radnog statusa ispitanika*

<b>RADNI STATUS</b>	<b>M</b>	<b>Ž</b>	<b>Ukupno</b>
<b>Student/ica sam</b>	19	11	30 (33%)
<b>Zaposlen/a sam</b>	53	5	58 (63,7%)
<b>Nisam zaposlen/a</b>	0	1	1 (1,1%)
<b>Umirovljenik/ica</b>	1	1	2 (2,2%)

Slika 6. i tablica 7. prikazuju bračni status ispitanika. U braku je 36 ispitanika, 31 ispitanik je bez partnera, 21 ispitanik ima curu ili dečka, te je troje ispitanika razvedeno.



*Slika 6. Prikaz bračnog statusa ispitanika*

*Tablica 11. Prikaz bračnog statusa ispitanika*

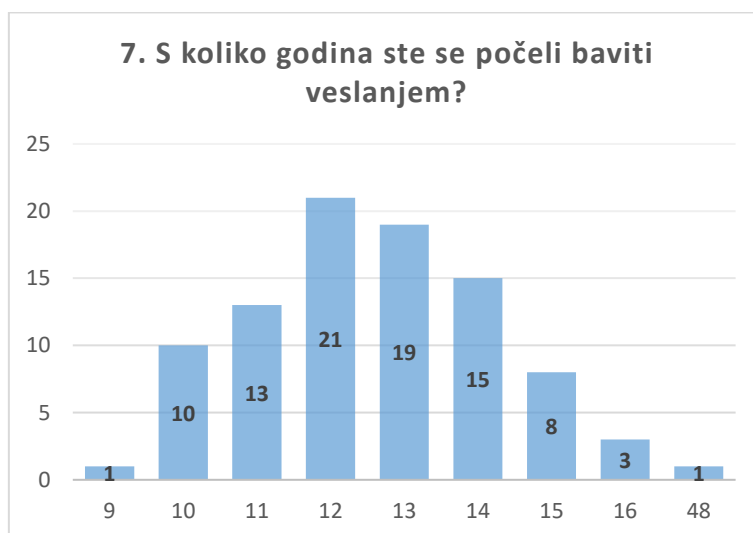
BRAČNI STATUS	M	Ž	Ukupno
Sam/a sam	22	9	31 (34,1%)
Imam dečka/curu	17	4	21 (23,1%)
Imam muža/ženu	32	4	36 (39,6%)
Razveden/a sam	2	1	3 (3,3%)



## 4.2 Podaci o sportu

Druga skupina pitanja odnosila se na pitanja o veslanju, a činila su ih godina početka bavljenja veslanjem, broj godina treniranja veslanja, godina odustajanja od veslanja, klub u kojem su ispitanici trenirali veslanje najduži dio karijere, disciplina/e kojom su se bavili, prosječan broj treninga tjedno, najviša kategorija na veslačkom natjecanju u kojoj su sudjelovali, najveći ostvareni plasman i kategorija na veslačkom natjecanju te zadnji plasman i kategorija prije prestanka treniranja veslanja.

Na slici 7. i u tablici 12. prikazani su podaci o početku bavljenja veslanjem, odnosno s koliko godina su se ispitanici počeli baviti veslanjem. S 9 godina veslanjem se počeo baviti 1 ispitanik, s 10 godina 10 ispitanika, s 11 godina 13 ispitanika, s 12 godina 21 ispitanik, s 13 godina 19 ispitanika, s 14 godina 15 ispitanika, s 15 godina 8 ispitanika, sa 16 godina 3 ispitanika te sa 48 godina 1 ispitanik se počeo baviti veslanjem.

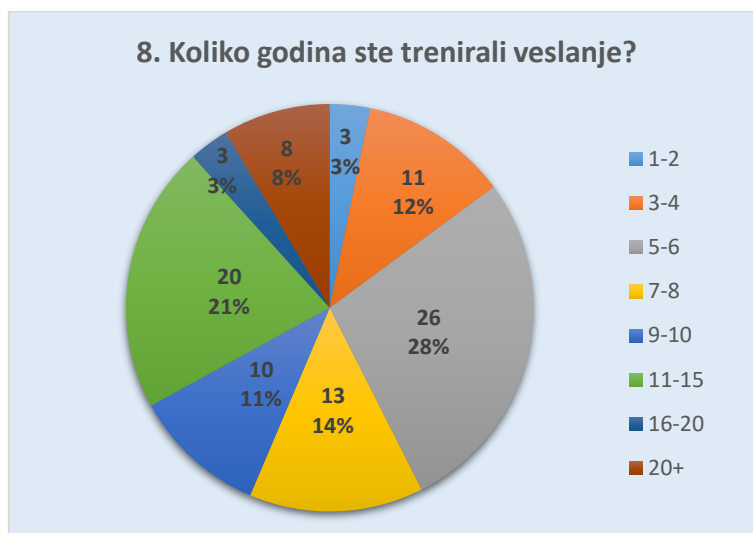


Slika 7. Prikaz bračnog statusa ispitanika

Tablica 12. Prikaz godine početka bavljenja veslanjem

GODINA	M	Ž	Ukupno
9	1	0	1 (1,1%)
10	8	2	10 (11%)
11	12	1	13 (14,3%)
12	20	1	21 (23,1%)
13	12	7	19 (20,9%)
14	10	5	15 (16,5%)
15	8	0	8 (8,8%)
16	2	1	3 (3,3%)
48	0	1	1 (1,1%)

Slika 8. i tablica 13. prikazuju koliko su godina ispitanici trenirali veslanje. Tri ispitanika trenirali su veslanje jednu do dvije godine, 11 ispitanika treniralo je 3 do 4 godine, 25 ispitanika trenirali su 5 do 6 godina, 13 ispitanika treniralo je 7 do 8 godina, 10 ispitanika treniralo je 9 do 10 godina, 20 ih je treniralo 11 do 15 godina, 20 ih je treniralo 11 do 15 godina, troje 16 do 20 godina, a 6 ispitanika treniralo je veslanje više od 20 godina.



*Slika 8. Prikaz broja godina treniranja veslanja*

*Tablica 13. Prikaz broja godina treniranja veslanja*

GODINA	M	Ž	Ukupno
1-2	2	1	3 (3,3%)
3-4	7	4	11 (12,1%)
5-6	21	4	25 (27,5%)
7-8	10	3	13 (14,3%)
9-10	9	1	10 (11%)
11-15	16	4	20 (22%)
16-20	3	0	3 (3,3%)
20+	5	1	6 (6,6%)

Podaci o životnoj dobi u kojoj su se ispitanici prestali baviti veslanjem prikazani su na slici 9. i tablici 14. Najmanje ispitanika veslanjem se prestalo baviti u životnoj dobi od 10. do 15. godine (2,2% ispitanika), a najviše ih se prestalo baviti veslanjem u životnoj dobi od 15. do 20. godine (45,1%). 35,2% ispitanika prestalo je veslati u dobi od 20. do 25. godine, 7,7% ispitanika u dobi od 25. do 30. godine i 9,9% ispitanika veslanjem se prestalo baviti poslije 30. godine života.

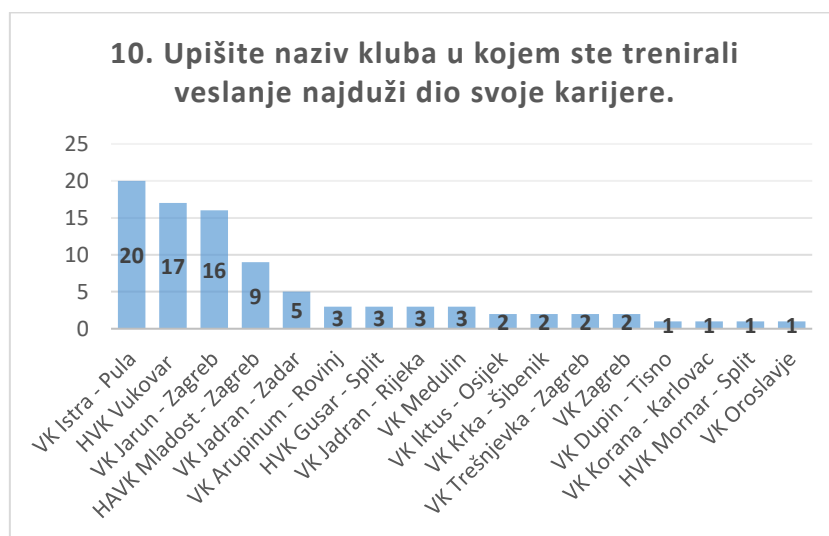


*Slika 9. Prikaz godine prestanka bavljenja*

*Tablica 14. Prikaz godine prestanka veslanjem bavljenja veslanjem*

GODINA	M	Ž	Ukupno
10-15	1	1	2 (2,2%)
15-20	31	10	41 (45,1%)
20-25	28	4	32 (35,2%)
25-30	6	1	7 (7,7%)
30+	7	2	9 (9,9%)

Klubovi u kojima su ispitanici trenirali veslanje najduži dio svoje karijere su dominantno: Veslački klub Istra – Pula (20), Hrvatski veslački klub Vukovar (17), Veslački klub Jarun – Zagreb (16) te Hrvatski akademski veslački klub Mladost – Zagreb (9). Po učestalosti odgovora slijede Veslački klub Jadran – Zadar (5), Veslački klub Arupinum – Rovinj (3), Hrvatski veslački klub Gusar – Split (3), Veslački klub Jadran – Rijeka (3), Veslački klub Medulin (3), Veslački klub Iktus – Osijek (2), Veslački klub Krka – Šibenik (2), Veslački klub Trešnjevka – Zagreb (2), Veslački klub Zagreb (2). Po jedan ispitanik bio je član Veslačkog kluba Dupin – Tisno, Veslačkog kluba Korana – Karlovac, Hrvatski veslački klub Mornar – Split te Veslački klub Oroslavje (slika 10., tablica 15.).

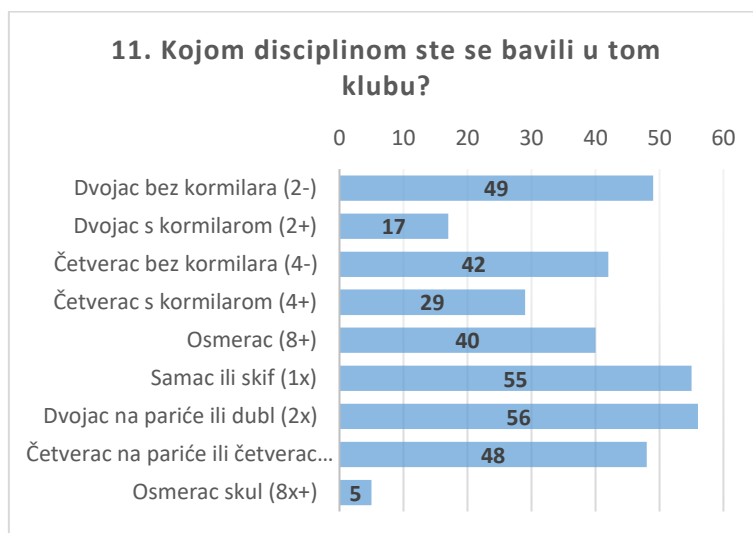


Slika 10. Veslački klubovi ispitanika

Tablica 15. Veslački klubovi ispitanika

NAZIV KLUBA	M	Ž	Ukupno
VK Istra - Pula	16	4	20 (22%)
HVK Vukovar	16	1	17 (18,7%)
VK Jarun - Zagreb	12	4	16 (17,6%)
HAVK Mladost - Zagreb	9	0	9 (9,9%)
VK Jadran - Zadar	2	3	5 (5,5%)
VK Arupinum - Rovinj	2	1	3 (3,3%)
HVK Gusar - Split	3	0	3 (3,3%)
VK Jadran - Rijeka	3	0	3 (3,3%)
VK Medulin	1	2	3 (3,3%)
VK Iktus - Osijek	1	1	2 (2,2%)
VK Krka - Šibenik	2	0	2 (2,2%)
VK Trešnjevka - Zagreb	2	0	2 (2,2%)
VK Zagreb	2	0	2 (2,2%)
VK Dupin - Tisno	0	1	1 (1,1%)
VK Korana - Karlovac	1	0	1 (1,1%)
HVK Mornar - Split	1	0	1 (1,1%)
VK Oroslavje	0	1	1 (1,1%)

Od ponuđenih 9 veslačkih disciplina najviše ispitanika bavilo se disciplinama dvojac na pariće ili dubl (56) te samac ili skif (55). Zatim slijede discipline: dvojac bez kormilara (49), četverac na pariće ili četverac skul (48), četverac bez kormilara (42), osmerac (40), četverac s kormilarom (29), dvojac s kormilarom (17) te osmerac skul (5) kao najrjeđe veslana disciplina (slika 11., tablica 16.).



Slika 11. Veslačke discipline ispitanika

Tablica 16. Veslačke discipline ispitanika

DISCIPLINA	M	Ž	Ukupno
Dvojac bez kormilara (2-)	44	5	49
Dvojac s kormilarom (2+)	17	0	17
Četverac bez kormilara (4-)	41	1	42
Četverac s kormilarom (4+)	28	1	29
Osmerac (8+)	37	3	40
Samac ili skif (1x)	43	12	55
Dvojac na pariće ili dubl (2x)	40	16	56
Četverac na pariće ili četverac skul (4x)	35	11	46
Osmerac skul (8x+)	3	2	5

Sljedeća slika i tablica prikazuju prosječan broj treninga veslanja tjedno pojedinog ispitanika. Četiri ispitanika imala su trening 3 do 4 puta tjedno, 35 ispitanika imalo je trening 5 do 6 treninga tjedno. 7 do 10 treninga tjedno imao je 41 ispitanika, a 11 do 14 treninga tjedno (ovisno o natjecateljskom periodu) imalo je 10 ispitanika. Jedan ispitanik imao je više od 14 treninga tjedno.

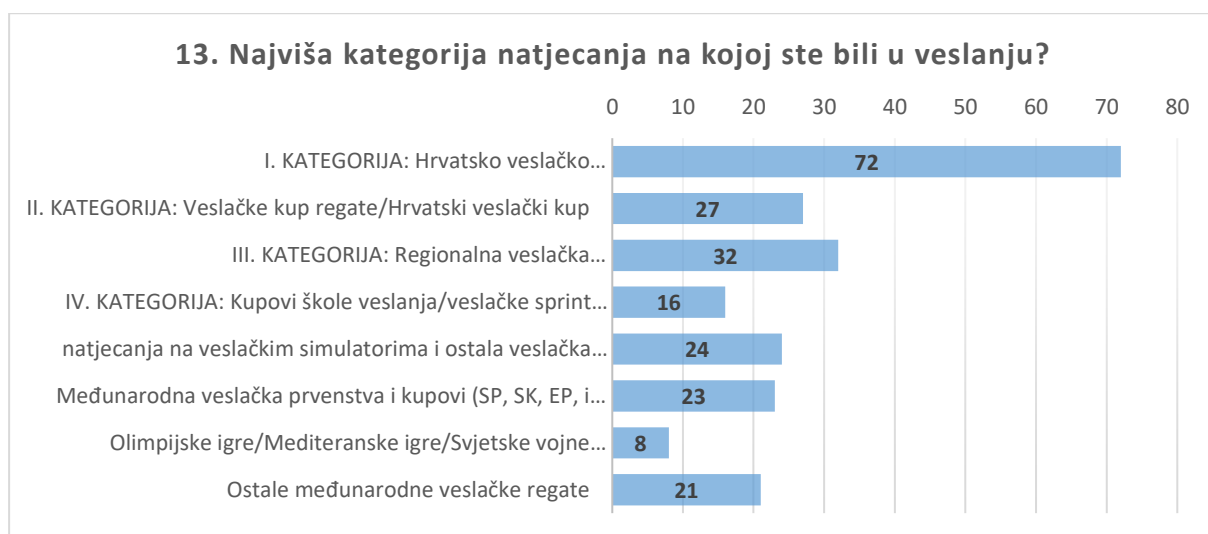


*Slika 12. Broj tjednih treninga ispitanika*

*Tablica 17. Broj tjednih treninga ispitanika*

BROJ TRENINGA	M	Ž	Ukupno
3-4	4	0	4 (4,4%)
5-6	26	9	35 (38,5%)
7-10	34	7	41 (45,1%)
11-14	8	2	10 (11%)
14+	1	0	1 (1,1%)

Posljednja slika i tablica u ovoj skupini pitanja odnose se na kategoriju natjecanja na kojoj su ispitanici sudjelovali. Najviše veslača (72) sudjelovalo je u 1. kategoriji natjecanja, zatim u 3. kategoriji natjecanja sudjelovalo je 32 ispitanika, u 2. kategoriji natjecanja sudjelovalo je 27 ispitanika, a u 4. kategoriji sudjelovalo je 16 ispitanika. Zatim slijede natjecanja na veslačkim simulatorima na kojima je bilo 24 ispitanika, Međunarodna veslačka prvenstva i kupovi (SP, SK, EP i sl.) sa 23 ispitanika, Olimpijske, Mediteranske i Svjetske vojne igre sa 8 ispitanika te ostale međunarodne veslačke regate na kojima je nastupio 21 ispitanik.



Slika 13. Najviša kategorija natjecanja ispitanika

Tablica 18. Najviša kategorija natjecanja ispitanika

KATEGORIJA	M	Ž	Ukupno
<b>I. KATEGORIJA: Hrvatsko veslačko prvenstvo</b> Međunarodne veslačke regate	58	14	72
<b>II. KATEGORIJA: Veslačke kup regate</b> Hrvatski veslački kup	24	3	27
<b>III. KATEGORIJA: Regionalna veslačka natjecanja</b> Studentska veslačka natjecanja	27	5	32
<b>IV. KATEGORIJA: Kupovi škole veslanja</b> veslačke sprint regate veslačke daljinske regate	13	2	15
<b>natjecanja na veslačkim simulatorima i ostala veslačka natjecanja</b>	19	5	24
<b>Međunarodna veslačka prvenstva i kupovi (SP, SK, EP, i sl.)</b>	21	2	23
<b>Olimpijske igre/Mediteranske igre/Svjetske vojne igre/Univerzijada i sl.</b>	6	2	8
<b>Ostale međunarodne veslačke regate</b>	17	3	20

### 4.3. Podaci o razlozima prestanka bavljenja veslanjem

Posljednja skupina pitanja bila je usmjerena na razloge prestanka bavljenja veslanjem kao što su kompetentnost trenerskog kadra, nedovoljna financijska sredstva, zahtjevni vremenski uvjeti, manjak slobodnog vremena, obiteljske obveze, školske/akademske obveze, poslovne obveze, utjecaj ostalih sportova, nedostatak motivacije, pojava ozljede ili bolesti, nedovoljna socijalna potpora, promjena veslačke discipline te kolege i odnosi u klubu.

Ukupno 41,8% ispitanika izjasnilo se da kompetentnost trenerskog kadra nimalo nije utjecala na odluku prestanka bavljenja veslanjem, 20,9% tvrdi da je imala vrlo mali utjecaj, 14,3% ispitanika se izjasnilo da je vrlo jako utjecalo, kod 12,1% ispitanika je jako utjecalo, 11% ispitanika tvrdi da je donekle utjecalo (slika 14., tablica 19.).



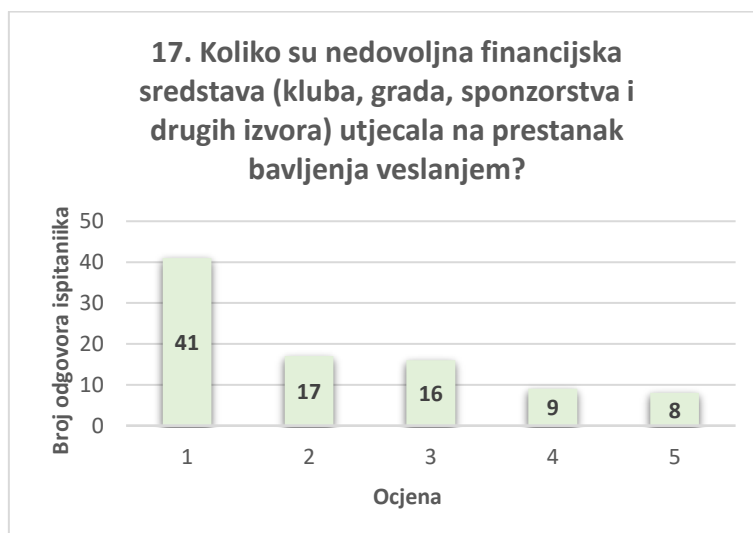
Slika 14. Utjecaj kompetentnosti trenerskog kadra na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

Tablica 19. Utjecaj kompetentnosti trenerskog kadra na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

OCJENA	M	Ž	Ukupno
1	34	4	38 (41,8%)
2	13	6	19 (20,9%)
3	6	4	10 (11%)
4	8	3	11 (12,1%)
5	12	1	13 (14,3%)



Kod 45,1% ispitanika financijska sredstva nisu nimalo utjecala na prestanak bavljenja veslanjem, kod njih 18,7% su financije imalo vrlo mali utjecaj, a 17,6% posto ispitanika tvrdi da su financijski razlozi donekle utjecali na njihovu odluku o prestanku bavljenja sportom. Najmanji udio ispitanika izjasnio se da su financijska sredstva jako (9,9%) ili vrlo jako (8,8%) utjecala na odluku o prestanku bavljenja veslanjem (slika 15., tablica 29.).

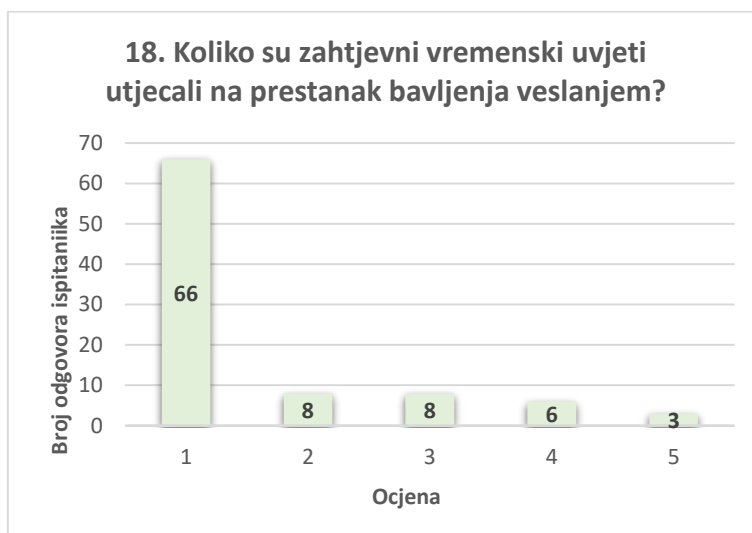


*Slika 15. Utjecaj nedovoljnih financijskih sredstava na odluku o prestanku bavljenja veslanjem*

*Tablica 20. Utjecaj nedovoljnih financijskih sredstava na odluku o prestanku bavljenja veslanjem*

OCJENA	M	Ž	Ukupno
1	32	9	41 (45,1%)
2	12	5	17 (18,7%)
3	13	3	16 (17,6%)
4	8	1	9 (9,9%)
5	8	0	8 (8,8%)

Kod većine ispitanika (72,5%) vremenski uvjeti nisu imali utjecaj na odluku o prestanku bavljenja veslanjem. 8,8% ispitanika tvrdi da su vremenski uvjeti vrlo malo ili donekle utjecali na njihovu odluku. Udio od 6,6% ispitanika izjasnio se da su vremenski uvjeti imali jaki utjecaj, a najmanji udio (3,3%) tvrdi da su vremenski uvjeti imali vrlo jak utjecaj na prestanak bavljenja veslanjem (slika 16., tablica 21.).

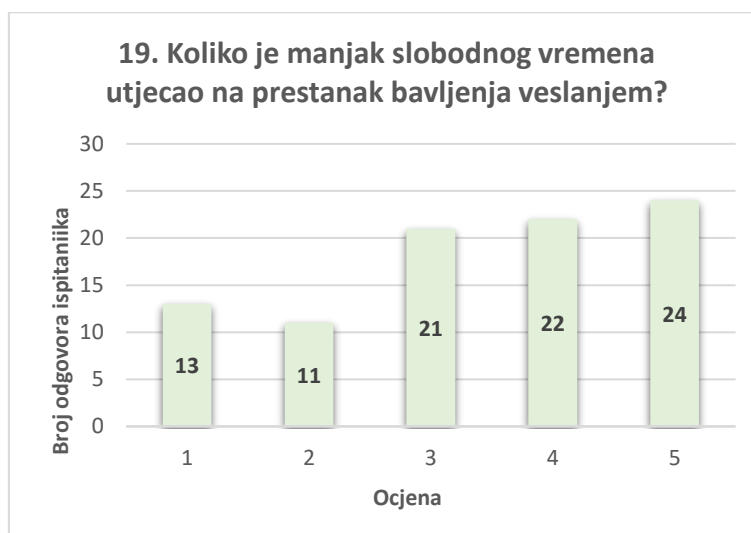


*Slika 16. Utjecaj zahtjevnih vremenskih uvjeta na odluku o prestanku bavljenja veslanjem*

*Tablica 21. Utjecaj zahtjevnih vremenskih uvjeta na odluku o prestanku bavljenja veslanjem*

OCJENA	M	Ž	Ukupno
1	53	13	66 (72,5%)
2	6	2	8 (8,8%)
3	6	2	8 (8,8%)
4	5	1	6 (6,6%)
5	3	0	3 (3,3%)

26,4% ispitanika tvrdi da je manjak slobodnog vremena vrlo jako utjecao na prestanak bavljenja sportom, 24,2% tvrdi da je imao jak utjecaj, 23,1% da je manjak vremena donekle utjecao, 14,3% smatra da nije imao nikakav utjecaj, te 12,1% smatra da je manjak vremena utjecao vrlo malo na odluku o prestanku bavljenja veslanjem (slika 17., tablica 22.).

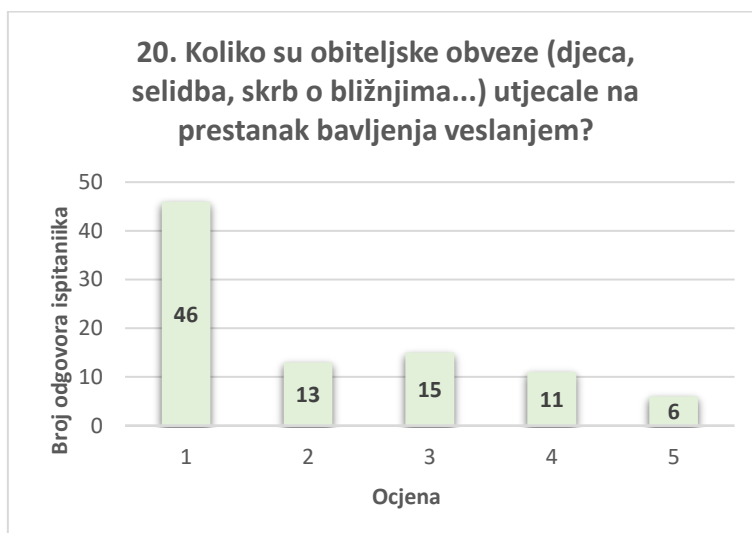


Slika17. Utjecaj manjka slobodnog vremena na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

Tablica 22. Utjecaj manjka slobodnog vremena na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

OCJENA	M	Ž	Ukupno
1	12	1	13 (14,3%)
2	9	2	11 (12,1%)
3	16	5	21 (23,1%)
4	18	4	22 (24,2%)
5	18	6	24 (26,4%)

Kod polovice ispitanika (50,5%) obiteljske obaveze nisu nimalno utjecale na prestanak bavljenja veslanjem, kod 16,5% ispitanika one su donekle utjecale, 14,3% ispitanika tvrdi da su vrlo malo utjecale, 12,1% ispitanika tvrdi da su jako utjecale te najmanji udio ispitanika (6,6%) se izjasnio da su obiteljske obaveze vrlo jako utjecale na njihovu odluku i prestanku bavljenja veslanjem (slika 18., tablica 23.).

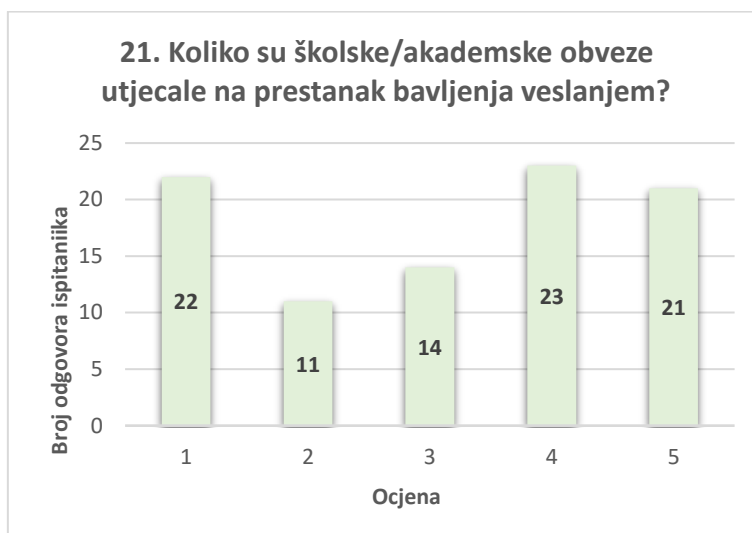


Slika 18. Utjecaj obiteljskih obveza na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

Tablica 23. Utjecaj obiteljskih obveza na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

OCJENA	M	Ž	Ukupno
1	37	9	46 (50,5%)
2	10	3	13 (14,3%)
3	13	2	15 (16,5%)
4	8	3	11 (12,1%)
5	5	1	6 (6,6%)

Što se tiče školskih i akademskih obaveza gotovo jednak udio ispitanika se izjasnilo da one nisu nimalo (24,2%), jako (25,3%) ili vrlo jako (23,1%) utjecale na njihovu odluku o prestanku bavljenja veslanjem. 15,4% ispitanika tvrdi da su poslovne obaveze donekle imale utjecaj, a 12,1% tvrdi da su imale vrlo mali utjecaj na prestanak bavljenja veslanjem (slika 19., tablica 24.).

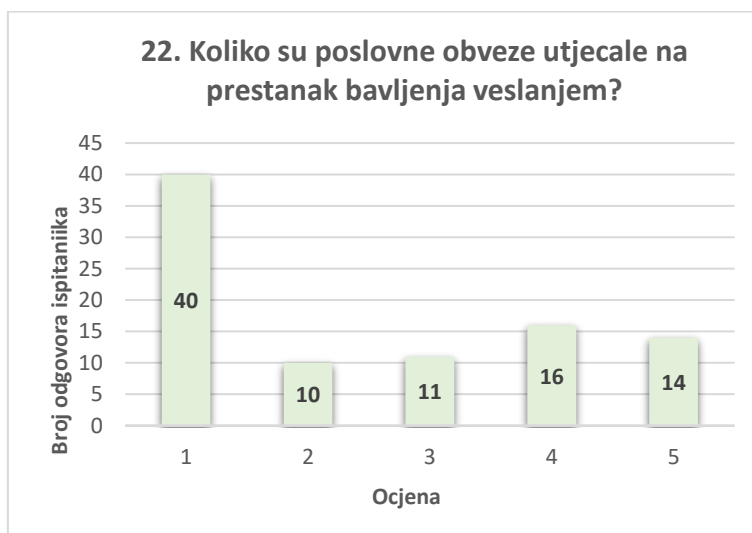


Slika 19. Utjecaj školskih/akademskih obveza na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

Tablica 24. Utjecaj školskih/akademskih obveza na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

OCJENA	M	Ž	Ukupno
1	20	2	22 (24,2%)
2	10	1	11 (12,1%)
3	11	3	14 (15,4%)
4	18	5	23 (25,3%)
5	14	7	21 (23,1%)

Što se tiče poslovnih obaveza, najveći udio ispitanika (44%%) tvrdi da one nisu nimalo utjecale na prestanak bavljenja veslanjem, a najmanji udio (11,1%) tvrdi da su vrlo malo utjecale. 17,6% ispitanika smatra da su jako utjecale dok su kod 15,4% ispitanika imale vrlo jak utjecaj. 12,1% ispitanika se izjasnilo da su školske/akademske obaveze donekle imale utjecaj na prestanak bavljenja veslanjem (slika 20., tablica 25.).



Slika 20. Utjecaj poslovnih obaveza na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

Tablica 25. Utjecaj poslovnih obaveza na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

OCJENA	M	Ž	Ukupno
1	29	11	40 (44%)
2	9	1	10 (11,1%)
3	9	2	11 (12,4%)
4	15	1	16 (17,6%)
5	11	3	14 (15,4%)

Većina ispitanika (79,1%) se izjasnila da ostali sportovi nisu imali nikakav utjecaj na prestanak bavljenja veslanjem, a najmanji udio (3,3%) tvrdi da je neki drugi sport imao vrlo jaki utjecaj (slika 21., tablica 26.).

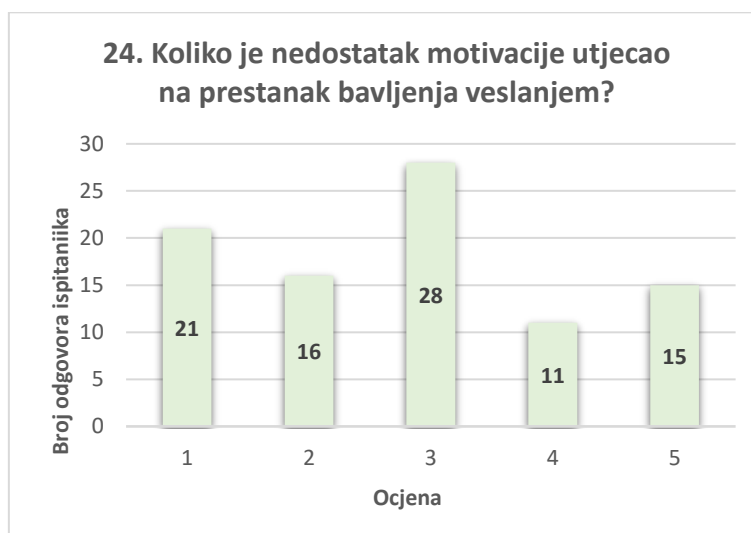


Slika 21. Utjecaj ostalih sportova na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

Tablica 26. Utjecaj ostalih sportova na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

OCJENA	M	Ž	Ukupno
1	55	17	72 (79,1%)
2	8	0	8 (8,8%)
3	4	0	4 (4,4%)
4	3	1	4 (4,4%)
5	3	0	3 (3,3%)

Trećina ispitanika (30,8%) tvrdi da je nedostatak motivacije donekle utjecao na prestanak bavljenja sportom, kod 23,1% ispitanika nije nimalo utjecao. 17,6% ispitanika tvrdi da je imao vrlo mali utjecaj, 16,5% ih tvrdi da je imao vrlo jak utjecaj, a najmanji udio ispitanika (12,1%) tvrdi da je imao jak utjecaj na prestanak bavljenja veslanjem (slika 22., tablica 27.).



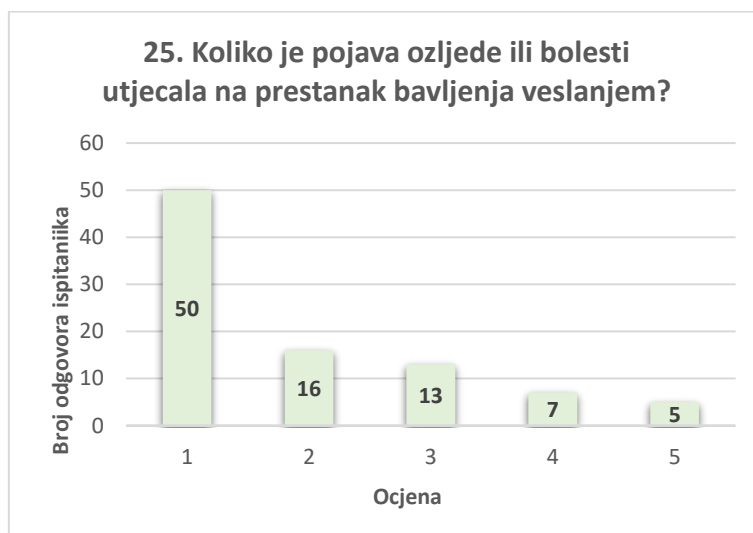
Slika 22. Utjecaj nedostatka motivacije na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

Tablica 27. Utjecaj nedostatka motivacije na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

OCJENA	M	Ž	Ukupno
1	18	3	21 (23,1%)
2	15	1	16 (17,6%)
3	22	6	28 (30,8%)
4	9	2	11 (12,1%)
5	9	6	15 (16,5%)



Više od polovice ispitanika (54,9%) je potvrdila da ozljeda ili bolest nisu imale nimalo utjecaja na prestanak bavljenja veslanjem. 17,6% tvrdi da su ozljeda ili bolest imale vrlo mali utjecaj. Kod 14,3% imale su donekle utjecaja, 7% ispitanika tvrdi da su imale jak utjecaj, a 5,5% da su imale vrlo jak utjecaj na odluku o prestanku bavljenja veslanjem (slika 23., tablica 28.).

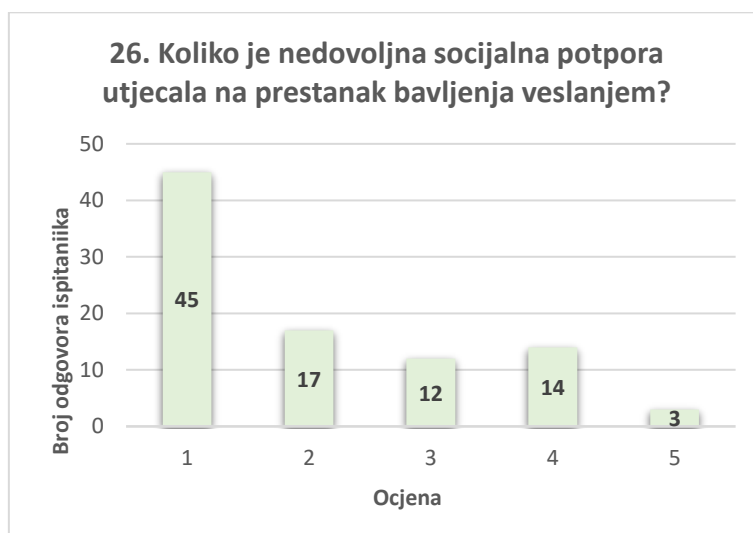


Slika 23. Utjecaj pojave ozlijede ili bolesti na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

Tablica 28. Utjecaj pojave ozlijede ili bolesti na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

OCJENA	M	Ž	Ukupno
1	43	7	50 (54,9%)
2	13	3	16 (17,6%)
3	9	4	13 (14,3%)
4	5	2	7 (7,7%)
5	3	2	5 (5,5%)

Polovica ispitanika (49,5%) tvrdi da nedovoljne socijalne potpore nisu imale nikakav utjecaj na odluku o prestanku bavljenja veslanjem, 18,7% tvrdi da su imale vrlo mali utjecaj, 15,4% smatra da su imale jak utjecaj, 13,2% smatra da su donekle imale utjecaj, a samo 3,3% su se izjasnili da su imale vrlo jak utjecaj (slika 24., tablica 29.).

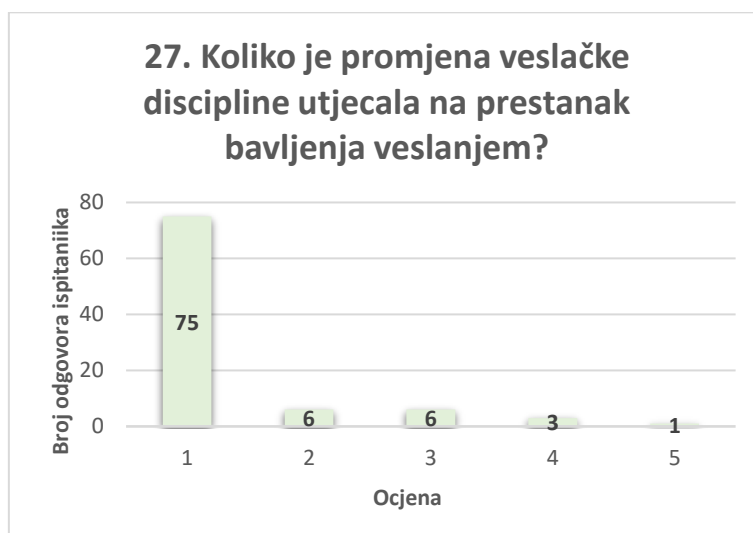


Slika 24. Utjecaj nedovoljne socijalne potpore na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

Tablica 29. Utjecaj nedovoljne socijalne potpore na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

OCJENA	M	Ž	Ukupno
1	35	10	45 (49,5%)
2	13	4	17 (18,7%)
3	10	2	12 (13,2%)
4	12	2	14 (15,4%)
5	3	0	3 (3,3%)

Promjena veslačke discipline prema slici 25. i tablici 30. kod većine ispitanika (82,4%) nije imala nikakav utjecaj na prestanak bavljenja veslanjem, a samo jedan ispitanik (1,1%) izjasnio se da je promjena discipline vrlo jako utjecala na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.

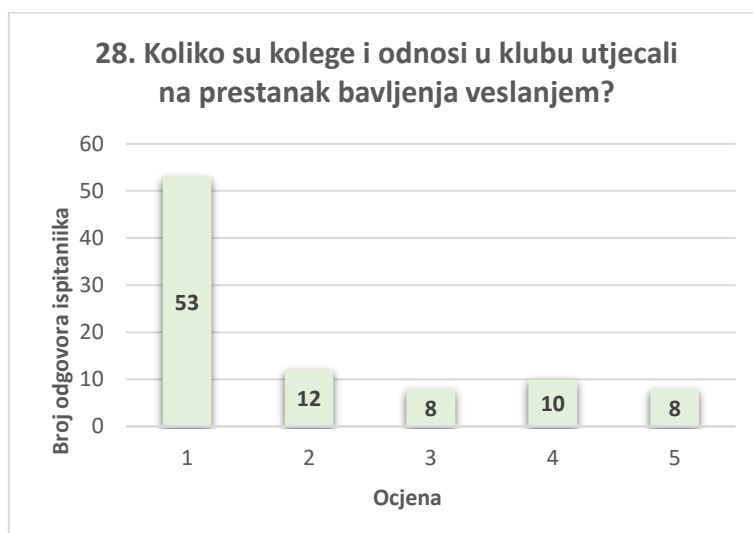


*Slika 25. Utjecaj promjene veslačke discipline na odluku o prestanku bavljenja veslanjem*

*Tablica 30. Utjecaj promjene veslačke discipline na odluku o prestanku bavljenja veslanjem*

OCJENA	M	Ž	Ukupno
1	61	14	75 (82,4%)
2	6	0	6 (6,6%)
3	4	2	6 (6,6%)
4	2	1	3 (3,3%)
5	0	1	1 (1,1%)

Više od polovice ispitanika (58,2%) tvrdi da kolege i odnosi u klubu nisu imali nikakav utjecaj na odluku o prestanku bavljenja sportom, njih 13,2% tvrdi da su imali vrlo mali utjecaj, 11% da su donekle utjecali, a 8,8% tvrdi da su donekle ili vrlo jako utjecali a njihovu odluku o prestanku bavljenja veslanjem (slika 26., tablica 31.).

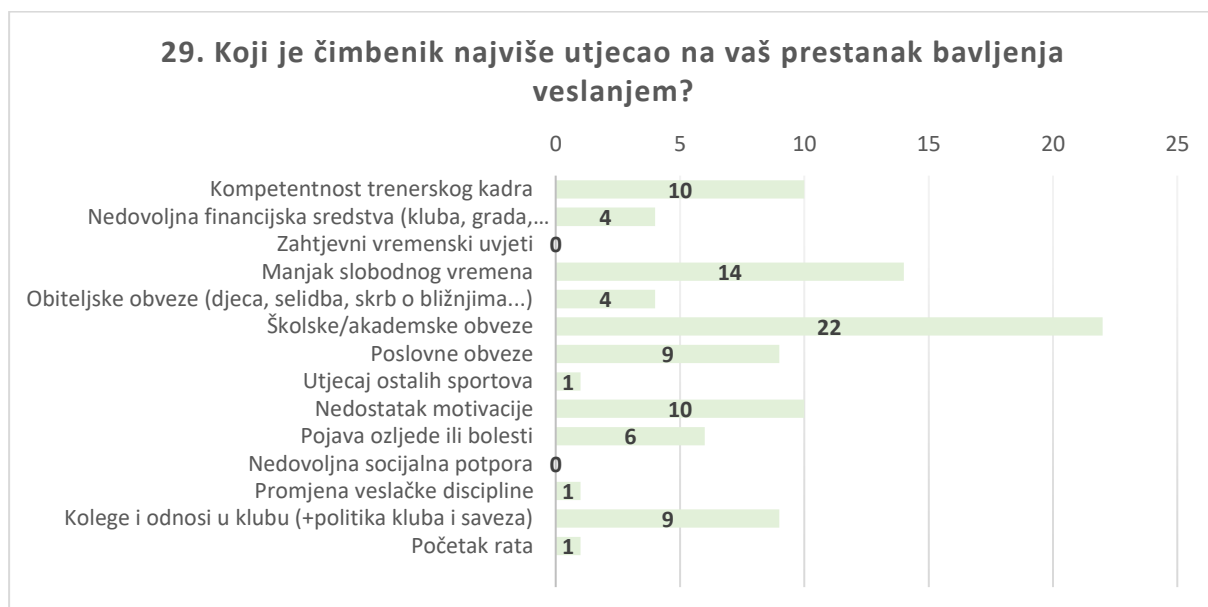


Slika 26. Utjecaj kolega i odnosa u klubu na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

Tablica 31. Utjecaj kolega i odnosa u klubu na odluku o prestanku bavljenja veslanjem

OCJENA	M	Ž	Ukupno
1	44	9	53 (58,2%)
2	9	3	12 (13,2%)
3	4	4	8 (8,8%)
4	10	0	10 (11%)
5	6	2	8 (8,8%)

Kod najvećeg dijela ispitanika (24,2%) školske i akademske obaveze su imale najveći utjecaj na odluku o prestanku bavljenja sportom, slijedi ih manjak slobodnog vremena (15,4%), kompetentnost trenerskog kadra kao i nedostatak motivacije (11%), poslovne obaveze te kolege i odnosi u klubu (9,9). Najmanji utjecaj na prestanak bavljenja veslanjem imali su zahtjevni vremenski uvjeti i nedovoljna socijalna potpora (0%) (slika 27., tablica 32.)



Slika 27. Najutjecajniji čimbenik prestanka bavljenja veslanjem ispitanika

Tablica 32. Najutjecajniji čimbenik prestanka bavljenja veslanjem ispitanika

ČIMBENIK	M	Ž	Ukupno
<b>Kompetentnost trenerskog kadra</b>	7	3	10 (11%)
<b>Nedovoljna financijska sredstva (kluba, grada, sponzorstva i drugih izvora)</b>	3	1	4 (4,4%)
<b>Zahtjevni vremenski uvjeti</b>	0	0	0
<b>Manjak slobodnog vremena</b>	11	3	14 (15,4%)
<b>Obiteljske obveze (djeca, selidba, skrb o bližnjima...)</b>	4	0	4 (4,4%)
<b>Školske/akademske obveze</b>	17	5	22 (24,2%)
<b>Poslovne obveze</b>	9	0	9 (9,9%)
<b>Utjecaj ostalih sportova</b>	1	0	1 (1,1%)
<b>Nedostatak motivacije</b>	6	4	10 (11%)
<b>Pojava ozljede ili bolesti</b>	5	1	6 (6,6%)
<b>Nedovoljna socijalna potpora</b>	0	0	0
<b>Promjena veslačke discipline</b>	0	1	1 (1,1%)
<b>Kolege i odnosi u klubu (+ politika kluba i saveza)</b>	9	0	9 (9,9%)
<b>Početak rata</b>	1	0	1 (1,1%)

U tablicama 33. i 34. su s obzirom na slobodnu mogućnost upisa odgovora istaknuti samo najzanimljiviji odgovori na 14. i 15. pitanje u anketnom upitniku koji će detaljnije biti obrazloženi u raspravi ovog rada.

*Tablica 33. Najveći ostvareni plasman i kategorija na veslačkom natjecanju*

<b>Pitanje</b>	<b>14. Upišite svoj najveći ostvareni plasman i kategoriju na veslačkom natjecanju.</b>
<b>Odgovor</b>	Medalja na Svjetskom prvenstvu
	Zlato na Svjetskom prvenstvu
	6. mjesto Olimpijske igre
	1. mjesto Svjetski kup Luzern, finale Olimpijskih igara i Svjetskih prvenstava
	Bronca na Olimpijskim igrama 8+
	4. na Svjetskom prvenstvu, 7. na Svjetskom prvenstvu
	4. mjesto na Europskom prvenstvu
	7. mjesto na Svjetskom prvenstvu

*Tablica 34. Zadnji ostvareni plasman prije prestanka treniranja veslanja*

<b>Pitanje</b>	<b>15. Upišite svoj zadnji plasman i kategoriju natjecanja iz veslanja prije prestanka treniranja veslanja.</b>
<b>Odgovor</b>	9. mjesto na Svjetskom prvenstvu
	7. mjesto na Svjetskom prvenstvu
	Zlato na univerzijadi

Pitanje pod rednim brojem 30. u anketnom upitniku glasilo je „Što vas je prije prestanka zadržalo u veslanju iako ste se možda ranije htjeli prestati baviti veslanjem?“ i ispitanici su imali slobodan izbor odgovora. Istaknuta je činjenica da je 36 ispitanika (40%) navelo društvo kao čimbenik ostanka u veslanju, a 31 ispitanik (34%) naveo je ljubav prema sportu kao čimbenik.

## 5. RASPRAVA

Na temelju dobivenih rezultata i podataka u ovome radu o čimbenicima koji utječu na prerani prestanak bavljenja veslanjem vidljivo je da je najviše bivših veslača koji su odgovorili na upitnik odustalo od veslanja u rasponu između 15-20 godina (45,1%) i 20-25 godina (35,2%). To ukazuje na činjenicu da je (80,3%) ispitanika odustalo od bavljenja veslanjem tijekom tinejdžerske dobi i rane odrasle dobi. Ove su informacije u skladu s prethodnim istraživanjem koje navodi da je adolescencija kritično razdoblje za napuštanje sporta (Crane i Temple, 2014). Podaci iz ovog rada pokazuju da većina veslača trenira 7-10 puta tjedno, a visoka učestalost treninga prema Goodge i sur. (2007) može doprinijeti pretreniranosti i zasićenosti sportaša što se često navodi kao razlog za odustajanje bavljenja sportom. Kada treninzi premašuju užitek sportaša, postoji mogućnost zasićenja zbog pretreniranosti i nedostatka vremena posvećenog oporavku koji se izdvajaju kao jedni od ključnih čimbenika prekida bavljenja sportom (Gustafsson i sur., 2008).

Većina ispitanika ovog istraživanja sudjelovala je u veslanju na najvišim državnim natjecanjima, njih čak 72%. Sportaši koji se natječu na višim razinama natjecanja često doživljavaju povećani pritisak i stres, što može dovesti do ranog odustajanja od sporta. Sportaši na višim razinama natjecanja podložniji su odustajanju od sporta zbog psiholoških i fizičkih zahtjeva sporta (Fraser-Thomas i sur., 2008).

Stručnost trenerskog kadra kod većine ispitanika ovog rada nije imala nikakav ili vrlo mali utjecaj na njihovu odluku o prekidu bavljenja veslanjem, no kao i u istraživanju Grgorinića (2023), u kojem je istraživao kako izbjeći prerani završetak sportske karijere mladih jedriličara, rezultati pokazuju da je upravo nestručnost trenerskog kadra glavni čimbenik prestanka kod 11% ispitanika. Ovi nam rezultati sugeriraju da, iako je kvaliteta treniranja bitna, ona nije nužno primarni čimbenik koji utječe na odustajanje od veslanja. U ranijem istraživanju Mageau i Vallerand (2003) utvrđeno je da uključenost i briga trenera povećava njihovu samoodređenost u motivaciji prema bavljenju sportom. Također, treneri koji su pod pritiskom ostvarivanja uspješnih rezultata često primjenjuju kontrolirajući stil treniranja što dodatno može negativno utjecati na motivaciju sportaša i povećati rizik od odustajanja od sporta.

Financijski razlozi imali su minimalan utjecaj na odluku o prestanku veslanja, a 45,1% ispitanika izjavilo je da nisu imali utjecaja. Ovaj rezultat sugerira da, za razliku od sportova u kojima financijske prepreke mogu biti značajne zbog troškova opreme i putovanja, veslanje nije toliko financijski zahtjevan sport. Primjer financijski značajnog sporta navodi Grgorinić (2023)

u istraživanju gdje je utvrdio da su financijska sredstva imala veliki utjecaj na prerani završetak jedriličarske karijere, točnije jedan je od 3 glavna razloga prestanka bavljenja jedrenjem. Rezultati ovog rada u skladu su s nedavnim istraživanjem Vojvodića i sur. (2020) u kojem je mali udio ispitanika naveo financijske razloge kao razloge odustajanja od sporta (13%). Prema rezultatima ovog istraživanja, polovica ispitanika izjavila je da obiteljske obaveze nemaju utjecaja na odluku o prestanku bavljenja sportom.

Gotovo polovica (49,5%) ispitanika navela je da nedovoljna društvena podrška nije utjecala na njihovu odluku o prestanku veslanja. Iako prema ovim informacijama možemo utvrditi da nedovoljna društvena podrška nema veliki utjecaj na odustajanje od sporta, istraživanje koje su proveli Witt i Dangi (2018) navodi da sportaši često odustaju od sporta zbog nedovoljne socijalne podrške s naglaskom na obiteljske obaveze. Konkretno, pritisak roditelja za uspjeh u sportu dovodi i pritisak na djecu za nastavkom sudjelovanja u sportu često dovodi do gubitka interesa kod djece.

Akademске obaveze imale su različit utjecaj na sudionike, pri čemu je značajan dio izvijestio o snažnom utjecaju (23,1% vrlo jak utjecaj). Uspostavljanje ravnoteže između akademskog i sportskog obrazovanja tema je koja se ponavlja u istraživanju o napuštanju škole koje su proveli Gould i Carson (2004) te je utvrđeno da dvostruki pritisak od strane sportskih i akademskih obaveza mogu natjerati sportaše da jednoj od navedenih dviju strana daju prednost, a u većini slučajeva prednost je na strani akademskih obaveza što rezultira odustajanjem od sportskih aktivnosti. Zadnjih godina sportašima se pruža mogućnost ostvarivanja dvojne karijere, točnije da uz sportsku ostvare i akademsku karijeru. Upravo po uzoru na američke koledže, gdje zbog važnosti studentskog sporta koledži stipendiraju vrhunske sportaše kako bi ojačali sport i ujedno motivirali sportaše da upišu koledž, ideja se počela javljati i u Europi. Tako je u istraživanju provedenom na tri europska studija, u Francuskoj, Finskoj i Ujedinjenom Kraljevstvu, bio pokušaj identificirati prepreke i ograničenja s kojima su se studenti sportaši susreli prilikom kombiniranja akademske i sportske karijere (Aquilina, 2013). Prema Balish i sur. (2014) adolescenti se često suočavaju sa sukobom između akademskih zahtjeva i sudjelovanja u sportu, što dovodi do veće stope odustajanja od sporta. Čimbenici kao što su povećani akademski pritisak i potreba za donošenjem odluka o karijeri značajno utječu na sposobnost mladih sportaša da se nastave baviti sportom (Crane i Temple, 2014).

Podaci u ovome radu pokazuju da je većina ispitanika (44%) izjavila da poslovne obaveze nisu utjecale na njihovu odluku o prestanku veslanja, dok je manji dio (15,4%) naveo da su



poslovne obveze imale vrlo jak utjecaj. Ovaj je nalaz u skladu s drugim studijama koje pokazuju da kako pojedinci prelaze u zahtjevnije profesionalne uloge, njihovo sudjelovanje u sportu često opada (Smith i Waddington, 2004).

Značajna većina (79,1%) ispitanika navela je da drugi sportovi nisu utjecali na njihovu odluku o prestanku veslanja. Ovi rezultati sugeriraju da veslači imaju snažnu predanost svom sportu ili da zahtjevi ovog sporta ne dozvoljavaju bavljenje dodatnim sportovima. Ovi se rezultati slažu s rezultatima prijašnjeg istraživanja koje pokazuje da je manja vjerojatnost da će se sportaši u visoko specijaliziranim sportovima prebaciti na druge sportove. Također, nakon prekida bavljenjem visokospecijaliziranih sportova, većina se sportaša ne počinju baviti nekim drugim sportom (Baker i sur., 2003).

Nedostatak motivacije kao umjereni čimbenik sugerira da dok neki sportaši ostaju motivirani intrinzičnim ili ekstrinzičnim čimbenicima, drugi mogu doživjeti smanjenu motivaciju zbog ponavljanja treninga, nedostatka napretka ili promjene osobnih ciljeva. Problemi s motivacijom čest su razlog odustajanja od sporta, osobito u sportovima izdržljivosti gdje trening može postati monoton (Pelletier i sur., 2001.). U ovom istraživanju sukladno rezultatima također možemo zaključiti da nedostatak motivacije često uvjetuje odluku u prestanku bavljenja veslanjem (30,8%).

S obzirom da je većina ispitanika izjavilo da ozljede nisu utjecale na njihovu odluku o prestanku bavljenja veslanjem, možemo zaključiti da je u ovom sportu relativno niska stopa ozljeda ili ozljede nisu ozbiljnije naravi što potvrđuju Bernardes i sur. (2015) koji su u svojem istraživanju utvrdili da su ozljede kod veslača uglavnom mišićne i slabije su ozbiljnosti. Slične zaključke donosi i istraživanje koje se proveli Bahr i Krosshaug (2005) gdje je ustanovljeno da ozljede nisu dominantan čimbenik za prestanak bavljenja sportom, osim ako su ozljede ozbiljne ili se ponavljaju.

Promjena veslačke discipline kod većine ispitanika (82,4%) nije imala nikakav utjecaj na prestanak bavljenja veslanjem na čemu se može temeljiti pretpostavka da veslanje ima relativno slične zahtjeve u različitim disciplinama u vidu kondicije. Promjena discipline unutar veslanja ne predstavlja drastičnu promjenu u treningu ili natjecateljskom iskustvu veslača. Više od polovice ispitanika tvrdi da kolege i odnosi u klubu nisu imali nikakav utjecaj na odluku o prestanku bavljenja sportom. Ovi se rezultati mogu povezati sa spoznajama Weiss i Smith (2002) koji sugeriraju da osobna motivacija i postizanje osobnih ciljeva često nadmašuju

društvene faktore stoga kolege i odnosi u klubu ne predstavljaju bitan faktor za odluku o prestanku bavljenja veslanjem.

U 14. i 15. pitanju anketnog upitnika ovog rada istaknuti su samo određeni odgovori ispitanika na temelju kojih se može uvidjeti da su se veslanjem prestali baviti i vrlo uspješni sportaši koji su ostvarivali najviše plasmane na natjecanjima europskih i svjetskih razina, a veslanjem su se prestali baviti na temelju jednih od čimbenika navedenih u 29. pitanju anketnog upitnika što također može biti pokazatelj nedovoljne razvijenosti sporta u Hrvatskoj, nedovoljne financijske potpore ostvarenih rezultata ili nekog drugog čimbenika koji motivira veslače da se bave sportom. U 30. pitanju većina je ispitanika navela da su u veslanju ostajali zbog društva i ljubavi prema sportu čime možemo zaključiti da financijska potpora i razvijenost sporta ipak nisu glavni izvori motivacije za bavljenje veslanjem u Hrvatskoj. Ovi izvori motivacije uspješnih sportaša u veslanju može biti tema za ispitivanje u budućim istraživanjima.

Najutjecajniji čimbenik za odustajanje pokazao se nedostatak slobodnog vremena, zatim akademske obveze i nedostatak motivacije. Vremenska ograničenja čest su razlog odustajanja u mnogim sportovima. Kao što su istaknuli Crane i Temple (2014), sposobnost balansiranja višestrukih obveza postaje sve teža kako sportaši stare, što dovodi do većih stopa odustajanja. Ovo je otkriće u skladu s literaturom o gubitku sportaša, koja često navodi pitanja upravljanja vremenom kao značajnu prepreku za nastavak sudjelovanja (Butcher i sur., 2002).

## 6. ZAKLJUČAK

Cilj istraživanja u ovom diplomskom radu bio je razumjeti čimbenike koji utječu na prerani prestanak bavljenja veslanjem te prikazati najutjecajnije čimbenike. Vrste pitanja korištene u anketnom upitniku bile su raznovrsne kako bi se prikupili sveobuhvatni podaci o ispitanicima i njihovim iskustvima s veslanjem: pitanja zatvorenog tipa s jednim mogućim odgovorom, pitanja zatvorenog tipa s višestrukim izborom te pitanja s ocjenjivanjem po Likertovoj skali. Prema dobivenim podacima, glavni čimbenici koji dovode do preranog prestanka bavljenja veslanjem su prvenstveno povezani s obvezama koje mladi sportaši imaju izvan sportskih aktivnosti. Naime, najznačajniji čimbenik koji su ispitanici naveli jest preokupiranost školskim i akademskim obvezama. To ukazuje na to da se veslači često suočavaju s teškoćama u usklađivanju intenzivnih treninga i natjecanja s akademskim zahtjevima, što dovodi do toga da moraju birati između obrazovanja i sporta. Drugi značajan čimbenik koji je utjecao na odluku o prestanku bavljenja veslanjem kod ispitanika je manjak slobodnog vremena. Veslanje je sport koji zahtijeva visoku razinu posvećenosti i redovite treninge, što može ograničiti vrijeme dostupno za druge aktivnosti, uključujući društveni život, hobije i druge interese. Na temelju ovih nalaza, može se zaključiti da su glavni čimbenici koji utječu na prestanak bavljenja veslanjem među mladim sportašima povezani s vanjskim obvezama i ograničenim vremenom. Ključne preporuke za smanjenje broja onih koji se prerano prestaju baviti veslanjem uključuju pružanje bolje podrške u usklađivanju sportskih i akademskih obveza, omogućavanje fleksibilnijih rasporeda treninga, osiguravanje financijske pomoći i pružanje kvalitetne trenerske podrške. Ove mjere mogle bi pomoći u smanjenju stope preranog odustajanja od sporta i omogućiti mladim sportašima da se u potpunosti posvete sportu bez da pritom žrtvuju druge važne aspekte svog života.

## 7. LITERATURA

- Armstrong, N. (2019). *Development of the Youth Athlete*. New York: Routledge.
- Aquilina, D. (2013). A Study of the Relationship Between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance. *International Journal of the History of Sport*, 30, 374-392. <https://doi.org/10.1080/09523367.2013.765723>
- Bahr, R., i Krosshaug, T. (2005). Understanding injury mechanisms: A key component of preventing injuries in sport. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 324-329.
- Baker, J., Côté, J., Deakin, J. (2003). Sport specialization and diversification in youth sport. *Sports Medicine*, 33(2), 106-116.
- Balish, S. M., McLaren, C., Rainham, D., Blanchard, C. (2014). Correlates of youth sport attrition: A review and future directions. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(4), 429-439. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.04.003>
- Bernardes, F., Mendes-Castro, A., Ramos, J., Costa, O. (2015). Musculoskeletal injuries in competitive rowers. *Acta Médica Portuguesa*, 28(4), 427-434.
- Bourdin, M., Lacour, J.-L., Imbert, C., Messonnier, L. A. (2017). Factors of Rowing Ergometer Performance in High-Level Female Rowers. *International Journal of Sports Medicine*, 38(13), 1023-1028. doi: 10.1055/s-0043-118849
- Butcher, J., Lindner, K. J., & Johns, D. P. (2002). Withdrawal from competitive youth sport: A retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior*, 25(2), 145-163.
- Crane, J. i Temple, V. (2014). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131. <https://doi.org/10.1177/1356336X14555294>
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 645-662. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003>
- Godfrey, R. J., Williams, C. A., Gilchrist, S., Richard Davison, R. C. (2022). *Sport and Exercise Physiology Testing Guidelines: Volume I - Sport Testing*. London: Routledge.

- Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2), 127-151. <https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127>
- Gould, D. i Carson, S. (2004). Fun and games? Myths surrounding the role of youth sports in developing Olympic champions. *Youth Studies Australia*, 23(1), 19-26.
- Grgorinić, P. (2023). Kako izbjeći prerani završetak sportske karijere mladih jedriličara?. Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet
- Gulin, J. i Vučetić, V. (2017). Postoje li razlike u morfološkim parametrima između veslača rimen i skul disciplina?. U I. Jukić, L. Milanović, V. Wertheimer (ur.), 15. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša (str. 104-109). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., Lundqvist, C. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 800-816. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.11.004>
- Hrvatski veslački savez. (2022). Pravila o veslačkim natjecanjima i provedbena pravila. Zagreb: Vijeće klubova Hrvatskog veslačkog saveza.
- Macanović, H. (1975). Enciklopedija fizičke kulture 2 P-Ž, Veslanje – sportovi na vodi. Zagreb: Jugoslovenski leksikografski zavod.
- Mageau, G. i Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904. doi: 10.1080/0264041031000140374
- Mikulić, P., Vučetić, V., Matković, B., Oreb, G. (2005). Morfološke i somatotipske karakteristike vrhunskih hrvatskih veslača. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 20(1), 15-19.
- Molnar, I. i Molnar, B. (1992). Đepni športski priručnik. Zagreb: Centar za strane jezike.
- Nielsen, H.B. i Christense, P.M. (2020). Rower With Danish Record in Maximal Oxygen Uptake. *Ugeskrift for Laeger*, 182(8).
- Nolte, V. (2024). *Rowing Science*. Champaign: Human Kinetics.
- Nolte, V. (2011). *Rowing Faster* (2nd edition). Champaign: Human Kinetics.
- Nolte, V. i Fritsch, W. (2021). *Masters Rowing: Training for Technique, Fitness, and Competition*. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport.

- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Brière, N. M. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25(4), 279-306.
- Petković, L. (11.04.2024). Veslačke discipline / discipline u veslanju. HrSport.  
<https://hrsport.hr/veslacke-discipline-discipline-u-veslanju/>
- Rupčić, D. (2017). Longitudinalno praćenje fizičkih, fizioloških i izvedbenih karakteristika višestrukih svjetskih veslačkih prvaka (diplomski rad). Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Sablić, T. (2019). Povezanost morfoloških karakteristika i motoričkih sposobnosti s rezultatima na veslačkom ergometru (diplomski rad). Split: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu.
- Smith, T.B. i Hopkins, W. G. (2012). Measures of Rowing Performance. *Sports Medicine*, 42, 343-358. <https://doi.org/10.2165/11597230-000000000-00000>
- Smith, B. i Waddington, I. (2004). Using sport in the community schemes to tackle crime and drug use among young people: Some policy issues and problems. *European Physical Education Review*, 10(3), 279-298.
- Vojvodić, M., Simović, S., Paspalj, D. (2020). Analysis of causes which make young people quit sports and sport activities. *Journal of Sports Science*, 9(1), 1-9.
- Wang, Y., Liu, L., Geng, Y. (2022). Increasing endurance during the physical training of rowers. *Astra Salvensis - evista de istorie si cultura*, 10(1), 527-543.
- Weiss, M. R. i Smith, A. L. (2022). Friendship quality in youth sport: Relationship to age, gender, and motivation variables. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 44(1), 20-35. <https://doi.org/10.1123/jsep.2021-0123>
- Witt, P. A. i Dangi, T. (2018). Why Children/Youth Drop Out of Sports. *Journal of Park and Recreation Administration*, 36, 191-199.  
<https://doi.org/10.18666/JPra-2018-V36-I3-8618>
- World Rowing. (2024). Rule book. Lausanne: World Rowing Council.

## PRILOZI

Slika 1. Prikaz spola ispitanika .....	11
Slika 2. Prikaz dobi ispitanika.....	12
Slika 3. Prikaz županija iz kojih ispitanici dolaze.....	13
Slika 4. Prikaz razine obrazovanja ispitanika.....	14
Slika 5. Prikaz radnog statusa ispitanika .....	15
Slika 6. Prikaz bračnog statusa ispitanika .....	16
Slika 7. Prikaz bračnog statusa ispitanika .....	17
Slika 8. Prikaz broja godina treniranja veslanja .....	18
Slika 9. Prikaz godine prestanka bavljenja.....	19
Slika 10. Veslački klubovi ispitanika .....	20
Slika 11. Veslačke discipline ispitanika .....	21
Slika 12. Broj tjednih treninga ispitanika.....	22
Slika 13. Najviša kategorija natjecanja ispitanika.....	23
Slika 14. Utjecaj kompetentnosti trenerskog kadra na odluku o prestanku bavljenja veslanjem .....	24
Slika 15. Utjecaj nedovoljnih financijskih sredstava na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.....	25
Slika 16. Utjecaj zahtjevnih vremenskih uvjeta na odluku o prestanku bavljenja veslanjem..	26
Slika 17. Utjecaj manjka slobodnog vremena na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.....	27
Slika 18. Utjecaj obiteljskih obveza na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.....	28
Slika 19. Utjecaj školskih/akademskih obveza na odluku o prestanku bavljenja veslanjem...	29
Slika 20. Utjecaj poslovnih obveza na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.....	30
Slika 21. Utjecaj ostalih sportova na odluku o prestanku bavljenja veslanjem .....	31
Slika 22. Utjecaj nedostatka motivacije na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.....	32
Slika 23. Utjecaj pojave ozlijede ili bolesti na odluku o prestanku bavljenja veslanjem .....	33
Slika 24. Utjecaj nedovoljne socijalne potpore na odluku o prestanku bavljenja veslanjem..	34
Slika 25. Utjecaj promjene veslačke discipline na odluku o prestanku bavljenja veslanjem ..	35
Slika 26. Utjecaj kolega i odnosa u klubu na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.....	36
Slika 27. Najutjecajniji čimbenik prestanka bavljenja veslanjem ispitanika .....	37
Tablica 1. Klasifikacija kategorija u veslanju .....	2
Tablica 2. Klasifikacija veslača s obzirom na starosnu dob prema Međunarodnoj veslačkoj federaciji (2024). .....	3
Tablica 3. Podjela veslačkih regata u Republici Hrvatskoj s obzirom na važnost.....	3
Tablica 4. Podjela klasa čamaca.....	4
Tablica 5. Pitanja anketnog upitnika .....	10
Tablica 6. Prikaz spola ispitanika.....	11
Tablica 7. Prikaz dobi ispitanika .....	12
Tablica 8. Prikaz županija iz kojih ispitanici dolaze .....	13
Tablica 9. Prikaz razine obrazovanja ispitanika.....	14
Tablica 10. Prikaz radnog statusa ispitanika .....	15
Tablica 11. Prikaz bračnog statusa ispitanika .....	16
Tablica 12. Prikaz godine početka bavljenja veslanjem .....	17
Tablica 13. Prikaz broja godina treniranja veslanja .....	18

Tablica 14. Prikaz godine prestanka veslanjem bavljenja veslanjem .....	19
Tablica 15. Veslački klubovi ispitanika .....	20
Tablica 16. Veslačke discipline ispitanika .....	21
Tablica 17. Broj tjednih treninga ispitanika .....	22
Tablica 18. Najviša kategorija natjecanja ispitanika .....	23
Tablica 19. Utjecaj kompetentnosti trenerskog kadra na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.....	24
Tablica 20. Utjecaj nedovoljnih financijskih sredstava na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.....	25
Tablica 21. Utjecaj zahtjevnih vremenskih uvjeta na odluku o prestanku bavljenja veslanjem .....	26
Tablica 22. Utjecaj manjka slobodnog vremena na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.	27
Tablica 23. Utjecaj obiteljskih obveza na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.....	28
Tablica 24. Utjecaj školskih/akademskih obveza na odluku o prestanku bavljenja veslanjem	29
Tablica 25. Utjecaj poslovnih obveza na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.....	30
Tablica 26. Utjecaj ostalih sportova na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.....	31
Tablica 27. Utjecaj nedostatka motivacije na odluku o prestanku bavljenja veslanjem .....	32
Tablica 28. Utjecaj pojave ozlijede ili bolesti na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.....	33
Tablica 29. Utjecaj nedovoljne socijalne potpore na odluku o prestanku bavljenja veslanjem	34
Tablica 30. Utjecaj promjene veslačke discipline na odluku o prestanku bavljenja veslanjem .....	35
Tablica 31. Utjecaj kolega i odnosa u klubu na odluku o prestanku bavljenja veslanjem.....	36
Tablica 32. Najutjecajniji čimbenik prestanka bavljenja veslanjem ispitanika .....	37
Tablica 33. Najveći ostvareni plasman i kategorija na veslačkom natjecanju .....	38
Tablica 34. Zadnji ostvareni plasman prije prestanka treniranja veslanja .....	38