

Razlozi zbog kojih adolescenti prestaju trenirati judo

Družeta, Dominik

Master's thesis / Diplomski rad

2020

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:117:329932>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-17**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:
magistar kineziologije)

Dominik Družeta

RAZLOZI ZBOG KOJIH ADOLESCENTI
PRESTAJU TRENIRATI JUDO

diplomski rad

Mentor:
prof. dr. sc. Hrvoje Sertić

Zagreb, srpanj 2020.

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:

prof. dr. sc. Hrvoje Sertić

Student:

Dominik Družeta

RAZLOZI ZBOG KOJIH ADOLESCENTI PRESTAJU TRENIRATI JUDO

Sažetak

Zbog odustajanja mladih od treniranja juda teško je za očekivati da se smjenom generacija nastave održavati visoki seniorski rezultati. Iako se veliki potencijal nalazi među mlađim uzrastima, pogotovo u ženskom judu, potrebno je zadržati kadete i juniore kako bi se seniorski rezultati mogli održati. Cilj ovog rada je utvrditi razloge zbog kojih mladi judaši/ce odustaju od treniranja juda između 15. i 20. godine odnosno u razdoblju od mlađih kadeta (U16) do juniora (U21). Za dobivanje rezultata koristila se anketa sa 35 čestica ispitujući razloge povezane sa odnosom sportaša i trenera, roditelja, kolega i slično. Anketa je ispunjavana tijekom travnja 2020. godine, a ispunilo ju je 137 bivših judaša/ica od kojih je 102 zadovoljilo kriterije. Dobiveni rezultati obrađeni su u programu Statistica. Rezultati ukazuju da su najznačajniji razlozi zbog kojih se odustaje od treniranja juda sljedeći: nedostatak motivacije, teške ozljede, loš odnos sa trenerom i školske obaveze. Preporučene smjernice za daljnji rad sa ciljem smanjenja odustajanja mladih od juda su veće uključivanje sportskih psihologa u trenerske seminare, veći broj druženja trenera i sportaša izvan dvorane i tzv. „team buildinga“, veći naglasak na prevenciju ozljeda u trenažnom procesu i ulaganje u kvalitetna klupska obilježja i opremu.

Ključne riječi: judo, odustajanje, motivacija

REASONS WHY ADOLESCENTS GIVE UP ON PRACTICING JUDO

Abstract

Due to the withdrawal of young people from judo, it is difficult to expect that high senior results will continue to be maintained with the change of generations. Although there is a great potential at younger ages, especially in women's judo, it is necessary to retain cadets and juniors so that senior results can be maintained. The aim of this paper is to determine the reasons why young judokas give up judo training between the ages of 15 and 20, in the period from younger cadets (U16) to juniors (U21). To obtain the results, a questionnaire with 35 questions was used, examining the reasons related to the relationship between athletes and coaches, parents, colleagues and others. The survey was carried out during April 2020, and it was completed by 137 former judokas, 102 of whom met the criteria. The obtained results were processed in the program named Statistica. The results indicate that the most significant reasons for giving up judo training are: lack of motivation, severe injuries, poor relationship with the coach and school obligations. Guidelines for the further work are aimed at reducing the dropout rate of young people from judo are greater involvement of sports psychologists in coaching seminars, more socializing outside the gym and "team building", greater emphasis on injury prevention in the training process and investing in quality club features and equipment.

Key words: judo, dropout, motivation

SADRŽAJ

SAŽETAK	
SUMMARY	
1. UVOD	5
1.1. Povijest juda	5
1.2. Judo u svijetu.....	7
1.3. Judo u Hrvatskoj.....	8
1.4. Adolescencija i sport	10
2. OKOLINSKI ČIMBENICI USPJEŠNOSTI U SPORTU	11
2.1 Obitelj i mladi sportaš	12
2.2 Škola i društvena sredina.....	13
2.3 Trener i mladi sportaš.....	14
3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	15
4. CILJ ISTRAŽIVANJA	16
5. METODE RADA	17
5.1 Uzorak ispitanika.....	17
5.2 Uzorak varijabli.....	17
5.3 Metode obrade podataka.....	18
6. REZULTATI	19
7. RASPRAVA	30
7.1. Praktične smjernice za smanjenje odustajanja mladih.....	36
8. ZAKLJUČAK	38
9. LITERATURA	40

1. UVOD

Judo definiramo kao aciklički polistrukturalni borilački sport koji ima za cilj simboličku destrukciju protivnika (Sertić i Segedi, 2013, str. 16)

Judo, kao i svaki sport, ima veliku ulogu u pravilnom razvoju djece i mladih. Osim razvoja bitnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, vježbanjem se utječe na pravilan rast kostiju, ligamenata i tetiva. Također, ujedno se uči odgovornom društvenom ponašanju, usvajaju se moralne vrijednosti te se uči samodisciplini, toleranciji i suočavanju sa problemima. Vrijednosti sporta su višestruke, ali unatoč tome tijekom adolescencije veliki broj mladih odustaje od sporta. Prema istraživanju iz 2010. samo 20.7% hrvatskih adolescenata postiže razine tjelesne aktivnosti preporučene od strane Svjetske zdravstvene organizacije (GHO, 2010). Zbog rastućeg problema pretilosti u Hrvatskoj, potrebno je razumjeti razloge koji utječu na odustajanje mladih od sporta kako bi se izradile smjernice u radu sa mladima koje bi potaklo zadržavanje mladih u sportu. Mladi koji treniraju judo dio su trenda odustajanja tijekom adolescencije, što se vidi u broju hrvatskih seniora. Zadržavanje mladih u judu omogućit će hrvatskom judu veće mogućnosti za ostvarenjem najviših sportskih postignuća, a mladima dobar zdravstveni status i kvaliteta života.

1.1 Povijest juda

Jigoro Kano začetnik je ovog sporta i osoba zaslužna za širenje juda Japanom te kasnije svijetom. Smatra se da judo postaje borilačka vještina onda kada je Jigoro Kano počinje poučavati u svojoj dvorani, 1882. godine. Sa 17 godina, počinje učiti borilačku vještinu ju jitsu iz koje će kasnije razviti svoju vještinu juda. Nakon nekoliko godina proučavanja ju jitsu-a i ostalih borilačkih vještina postao je majstor Tenjin-shinyo-ryu ju jitsu-a. Proučio je nove efikasnije tehnike i polako je gradio svoju vlastitu borilačku vještinu. Kada je započeo poučavati u svojoj dvorani i dalje je poučavao ju jitsu, ali i druge tehnike. Polako je Kanov ju jitsu prelazio u judo, a 1883. napisao je kodeks ponašanja u Kodokanu koji su učenici potpisali. S vremenom Kano sve više počinje isticati odgojnu i moralnu komponentu juda te ukazivati na važnost načela i principa juda. Judo se temelji na dva načela i pet principa na temelju kojih se poučava sa svrhom moralnog razvoja, a ne samo tjelesnog. Načelo Seiryoku Zenyo znači „maksimalna učinkovitost uz minimalan utrošak energije“, a Jita Kyoei označava sveopći prosperitet i blagostanje.

Principi juda su sljedeći:

1. princip koncentracije energije koji označava koncentraciju fizičke i psihičke energije na tehniku koja se izvodi i to u smjeru u kojem je protivnik najslabiji;
2. princip popuštanja koji nalaže iskorištavanje protivnikove energije kako bi se upotrijebila protiv njega odnosno ne suprotstavljanje sili protivnika, već njezino iskorištavanje u vlastitu korist;
3. princip neravnoteže nalaže izbacivanje protivnika iz ravnoteže prilikom izvođenja svakog bacanja te izvođenja tehnika u parteru sa ciljem zadržavanja protivnikove ravnoteže;
4. princip pravog trenutka ukazuje na važnost izvođenja bacanja u pravom trenutku kao jedinog trenutka kako bi bacanje moglo biti uspješno izvedeno;
5. princip etičnosti koji je omogućio širenje juda, a ukazuje na važnost poštovanja prema starijima i pravilo da se znanje juda može koristiti isključivo u dvorani u sportskoj borbi i u samoobrani.

Nekoliko je ključnih razdoblja za razvoj juda, a kao jedna od bitnih godina ističe se 1886. kada je ekipa judo boraca pobijedila ekipu Yoshin-Ryu ju jitsu boraca na jednom od nekoliko natjecanja pod organizacijom policije. Judo se počeo podučavati u policiji i nadišao je ju jitsu. Iako judo još nije bio uvelike rasprostranjen unutar Japana, Jigoro Kano razmišljajući korak unaprijed 1889. kreće na prvi put izvan Japana kako bi raširio vijest o judu. Obzirom da je bio obrazovan i dobar poznavatelj engleskog jezika, mogao je prezentirati judo van Japana, onako kakvim ga je on smatrao. Tijekom godina stalnog zalaganja Jigora Kana, judo se polako širio svijetom. Dio Međunarodnog olimpijskog odbora (u daljnjem tekstu „MOO“) želio je da judo postane olimpijski sport. 1938. godine Japan je nominiran za domaćina Olimpijskih igara 1940. i judo je trebao biti uključen među sportove u programu. Jigoro Kano umire 1938., a Olimpijske igre 1940. nisu održane zbog Drugog svjetskog rata. Judo će prvi put postati dio olimpijskog programa na Olimpijskim igrama u Tokyu, 1964. godine.



Slika 1. Jigoro Kano-utemeljitelj juda (preuzeto 25.5.2020. s <https://www.ijf.org/history>)

1.2. Judo u svijetu

Osnivanje prvih klubova izvan Japana počinje početkom 1900.-ih. Prvi judo klub u Europi osnovan je 1906. godine na Sveučilištu Cambridge, dok je prvi judo klub u SAD-u osnovan 1907., u Seattleu. Jigoro Kano postaje prvi azijski predstavnik u MOO-u 1909., što je omogućilo širenje juda van Japana i kasnije uvrštavanje na popis pokaznih sportova za OI 1940., iako se one nisu održale (Sertić i Segedi, 2013, str. 10). Drugi svjetski rat zaustavio je širenje juda, zbog čega je Europska judo unija (EJU) osnovana tek 1948. godine, a prvo europsko prvenstvo održano 1951. u Parizu. Navedene je godine također osnovana Svjetska judo federacija (IJF) i stvoreni su temelji za judo kakvim ga znamo danas. Prvo svjetsko prvenstvo održano je 1956. u Tokyu. Dobro strukturiran sport sa krovnom organizacijom omogućio je nastavak širenja sporta te je judo kao dio programa sudjelovao na OI 1964. u Tokyu. Godine 1968. judo nije bio u programu Igara, ali se od 1972. nalazi u stalnom programu olimpijskih sportova. Žene prvi put nastupaju na svjetskom prvenstvu 1980. godine, dok na Olimpijskim igrama demonstracijski nastupaju 1988. godine. Od 1992. službeno nastupaju u programu Olimpijskih igara. Kroz godine se judo kontinuirano širio po svijetu te danas Svjetska judo federacija ima 204 zemlje članice, a na posljednjim Olimpijskim igrama 2016. godine, sudjelovalo je 386 natjecatelja iz 138 zemalja te je judo bio među sportovima s najviše zemalja na natjecanju.



Slika 2. Logo Svjetske judo federacije (preuzeto 25.5.2020. s <https://www.ijf.org/history>)

1.3. Judo u Hrvatskoj

Practiciranje juda u Hrvatskoj kreće 1950.-ih godina kada Hugo Roschanz, ratni zarobljenik i njemački judaš, održava judo i ju jitsu tečaj. 1951. godine osniva se prvi judo klub u Hrvatskoj kojeg danas poznajemo pod imenom Akademski judo klub „Mladost“ Zagreb. Iduće godine, održava se prvo prvenstvo Zagreba. U početcima se treninzi nisu održavali kao što je to danas slučaj. Strunjače i ostalih specifičnih rekvizita za judo nije bilo, zbog čega je treniranje na parketu bilo uobičajeno. Prva judo dvorana sa fiksnom strunjačom u Zagrebu otvorena je 1962./1963. Žene započinju trenirati judo nedugo nakon samih početaka juda u Hrvatskoj, a 1969. održano je prvo prvenstvo Hrvatske za žene. Iako je veći broj muških osoba koje treniraju judo u Hrvatskoj, posljednjih desetak godina žene rezultatski dominiraju. Najbolji rezultati hrvatskih natjecatelja na europskim prvenstvima prije osamostaljenja Republike Hrvatske su srebro Radovana Krajnovića 1968., zlato Gorana Žuvele 1974. i bronca 1975. godine. Jedinu svjetsku medalju, brončanu, osvojio je Vojo Vujević 1981. (Baršnik, 2013). Nakon osamostaljenja, prvo prvenstvo Republike Hrvatske održava se 1992. godine, a osvajanje europskih medalja u mlađim uzrastima započinje 1999. kada Saša Šafranić postaje prvak Europe te je do danas jedini muški europski prvak u mlađim uzrastima. Barbara Matić postaje kadetska prvakinja Europe 2010., a kadetske prvakinje Europe postale su i Brigita Matić Ljuba (2012.), Ana Viktorija Puljiz (2017.) i Lara Cvjetko (2017.). Svjetske kadetske prvakinje postale su Karla Prodan (2015.) i Helena Vuković (2017.). Titulu juniorske europske prvakinje Barbara Matić osvojila je 2013., a titulu svjetske juniorske prvakinje osvaja 2013. i 2014. godine. Brigita Matić Ljuba osvaja zlato na svjetskom juniorskom prvenstvu 2015. godine. Jedinu prvakinja Europe u mlađim seniorima (U23) postaje Ivana Šutalo 2016. godine. Uz europska i svjetska zlata osvojeno je još mnogo srebrnih i brončanih medalja u mlađim uzrastima.

Osvajanje seniorskih europskih medalja počelo je sa broncom Marijane Mišković Hasanbegović 2009. godine, a nastavilo se srebrom Tomislava Marijanovića (2013.), brončanim medaljama Barbare Matić (2014., 2017., 2019.), broncom Dominika Družete (2017.) te osvajanje ženske ekipne brončane medalje na europskom prvenstvu 2017. (Judobase.org, n.d.).

Prvi hrvatski olimpijci postaju Marijana Mišković Hasanbegović i Tomislav Marijanović 2012. godine u Londonu, a Barbara Matić postaje olimpijka 2016. u Rio de Janeiru.

U posljednjih desetak godina hrvatski se judo podigao na novu razinu, što je rezultiralo velikim brojem medalja u mlađim uzrastima i potencijalnim vrhunskim seniorima. Vrhunski rezultati potrebni su radi medijske promocije juda, kako bi roditelji svoju djecu usmjeravali prema treniranju juda. Kvalitetan rad sa mladima potreban je kako bi ih se zadržalo u sportu, kako bi hrvatski seniorski judo postao što masovniji, a iz kojeg bi se mogli razviti novi judaši, potencijalni osvajači svjetskih i olimpijskih medalja koje još nedostaju u trezoru Hrvatskog judo saveza. Ostvarivanjem vrhunskih rezultata te medijskom pozornošću i financijskim sredstvima koji idu uz rezultate omogućava se širenje sporta koji nosi moralna načela i usmjeren je na razvoj društveno odgovornih osoba.



Slika 3. Povezanost kvalitetnog rada sa mladima i vrhunskih rezultata sa masovnošću sporta

1.4. Adolescencija i sport

Adolescencija je vrijeme prelaska iz dječje u odraslu dob te prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji traje od 10. do 19. godine (WHO, 2020). Dijelimo je na tri razdoblja: ranu, srednju i kasnu adolescenciju. Svako razdoblje nije strogo vremenski definirano jer se razlikuje od djeteta do djeteta. Tijekom adolescencije, mlade osobe imaju brojne nove potrebe čijim zadovoljavanjem ostvaruje velik broj razvojnih zadataka. Tijekom rane adolescencije, puberteta, koji počinje između 11. i 13. godine, dolazi do brojnih bioloških i fizičkih promjena u koje spadaju spolno sazrijevanje i nagli rast. Uz to dolazi do kognitivnog i socijalno-emocionalnog razvoja pa je za to razdoblje karakteristična sve veća važnost vršnjaka i osjećaj pripadnosti vršnjačkim grupama. Srednja adolescencija je razdoblje koje traje od 14. do 16. godine. Tjelesno sazrijevanje je u ovom razdoblju većinom završeno, ali kognitivni i socijalno-emocionalni razvoj je sve burniji. Tijekom ovog razdoblja adolescenti imaju potrebu za samostalnošću i donošenjem vlastitih odluka, a zbog preispitivanja vlastitog sebe, često dolazi i do pada samopoštovanja. Treće razdoblje, kasna adolescencija, traje od 17. do 20. godine, tijekom koje su adolescenti puno stabilniji i zreliji. Karakteristično za ovaj period je čvršći osjećaj vlastitog identiteta, pojačava se emocionalna stabilnost i jača samopoštovanje (Buljan Flander, 2013).

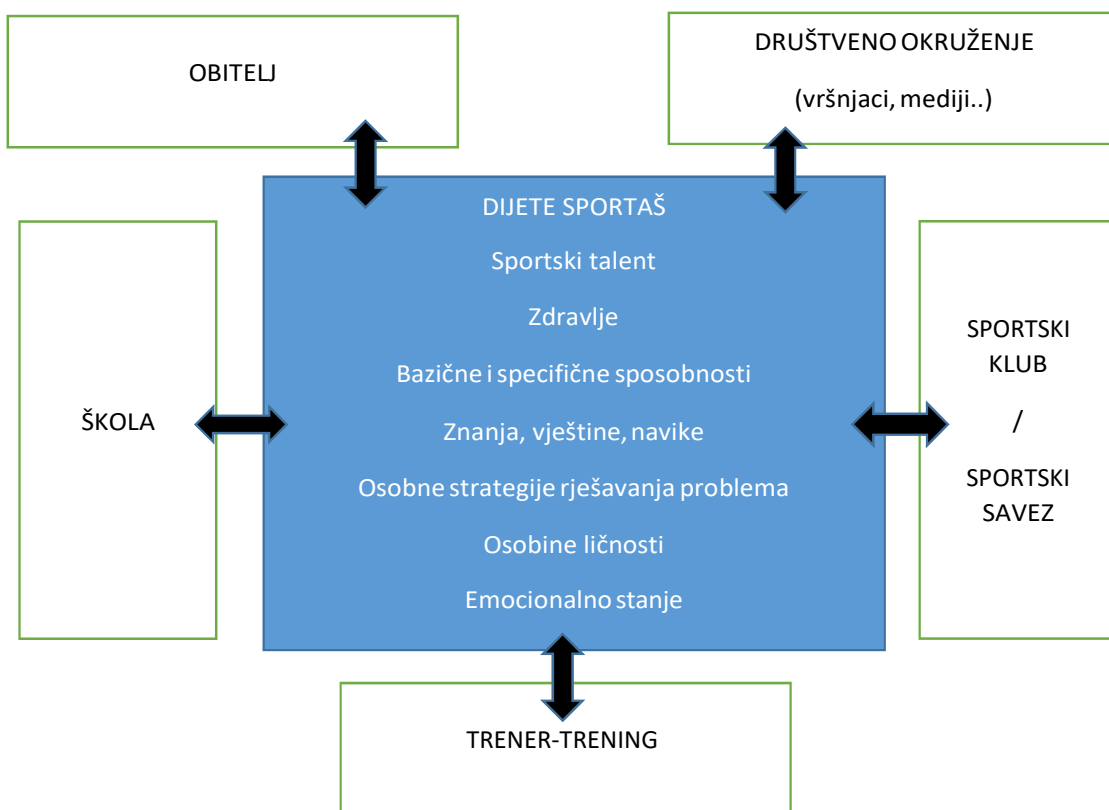
Sport i mentalno zdravlje

Adolescencija je period naglašenijeg negativizma, depresije kao i vrijeme eksperimentiranja, zbog čega se mladi često upuštaju u rizična ponašanja. Istraživanja pokazuju da do 20% mladih ima neki oblik poremećaja mentalnog zdravlja poput depresije, intelektualnih poteškoća, rizičnih ponašanja i dr. (Ledinski Fičko, Čukljek, Smrekar i Hošnjak, 2017). Kroz sport mladi uče o zdravim životnim navikama koje prenose i van konteksta sporta, a tjelesnom aktivnošću pozitivno se utječe na raspoloženje adolescenata. Vjeruje se da se tjelesnim vježbanjem može povećati lučenje endorfina koji utječe na osjećaj euforije i opuštenosti te na taj način tjelesna aktivnost može umanjiti česti negativizam adolescenata (Žigman i Ružić, 2008). Sudjelovanjem u sportu mladi zadovoljavaju potrebu za pripadanjem i stvaraju društvene mreže te se adekvatno socijaliziraju čime lakše prolaze kroz buran period adolescencije.

Adolescencija je razdoblje tijekom kojeg dolazi do mnogih socijalno-emocionalnih promjena. Adolescenti propitkuju norme i postavljena pravila te dolazi do promjena u odnosu sa okolinom. Iako sport može imati veliki pozitivan utjecaj na mlade tijekom adolescencije, ipak je poznato da ulaskom u pubertet većina mladih odustaje od bavljenja istim (Horga, 2009).

2. OKOLINSKI ČIMBENICI USPJEŠNOSTI U SPORTU

Pod okolinske čimbenike podrazumijevamo obitelj, školu, medije, društvo, kao i specifičnost kulture. Oni imaju veliki utjecaj na razvoj i sazrijevanje djece i mladih te poruke koje pristižu iz tih izvora imaju pozitivan i negativan utjecaj na pojedine aspekte života. Potrebno je razumjeti i analizirati okolinske čimbenike kako bi se ispravno suočilo sa izazovima te kako bi mladi mogli ispuniti svoj potencijal kao sportaši, ali još važnije kao osobe.



Slika 4. Okolinski čimbenici uspješnosti. Prerađeno prema „Teorijske osnove sporta i sportskog treninga“, D. Milanović, 2013. Teorija treninga - Kineziologija sporta, str. 152

Za mlade sportaše važno je da su obitelj, škola i sportski klub kao najutjecajnije institucije međusobno povezani kako bi ispunjavanjem obaveza mladi sportaši mogli biti podjednako uspješni u svim područjima.

2.1. Obitelj i mladi sportaš

Obitelj prema Milanoviću (2013, str. 153) definiramo kao primarnu društvenu zajednicu koju čine roditelj i djeca, a uloga u odnosu na dijete je osigurati uvjete za pravilan psihosomatski razvoj i stimulirati djetetove osobnosti.

Roditeljstvo nosi mnoge odgovornosti koje uključuju zadovoljavanje osnovnih potreba poput hrane i sigurnosti, ali i emocionalnih potreba djeteta. Temeljne dimenzije roditeljstva su emocionalnost i kontrola koje se manifestiraju npr. u obliku topline, podrške, ali i nadzora i očekivanja. Odgoj podrazumijeva pružanje podrške, ohrabrenja, topline, ali i kontrole u vidu očekivanja, nadzora i zahtjeva. Temeljem tih dviju dimenzija postoje četiri roditeljska stila.

- Autoritarni roditelji su strogi i hladni. Postavljaju prevelike zahtjeve pred dijete i zahtijevaju poslušnost, ali ne pružaju dovoljno podrške niti topline. Djeci se ne dozvoljava autonomija i donose odluke za njih. Vrlo krut odgojni stil zbog čega su djeca povučena, nesigurna, i stalno brinu kako da udovolje roditelju.
- Autoritativni roditelji su pažljivi i strpljivi. Pružaju dovoljno podrške, a zahtjeve postavljaju sukladno sposobnostima djece. Dopuštaju djetetu da donosi odluke u skladu sa sposobnostima i potiče ih se da izražavaju svoje misli. Djeca na taj način postaju samopouzdana sa visokom razine samokontrole i odgovorna.
- Permisivni ili popustljivi roditelji pružaju toplinu, ali ne postavljaju nikakve zahtjeve pred dijete. Dopuštaju donošenje odluka djetetu prije nego je spremno i imaju slabu kontrolu nad djetetovim ponašanjem. Djeca takvih roditelja su slabe samokontrole i sklona agresivnosti ako se susretnu sa trenutačnim neispunjenjem želja.
- Indiferentni ili nezainteresirani roditelji su emocionalno hladni i slabe kontrole. Ne postavljaju zahtjeve djetetu i nezainteresirani su za djetetove aktivnosti. Djeca takvih roditelja su niskog samopoštovanja, nesigurna i slabe samokontrole (Zdenković, 2012).

Značajke pojedinih stilova roditeljstva dolaze do izražaja i u sportu. Autoritarni roditelji stavljat će prevelike zahtjeve i raditi pritisak radi čega će dijete biti nesigurno te će samo željeti ugoditi roditelju i neće uživati u sportu. Permisivan roditelj će popustiti djetetu na prvi znak izazova

bavljenjem sportom te se neće naučiti ustrajnosti i htjeti će odustati. Indiferentan roditelj neće pružati podršku djetetu radi čega će ono biti nesigurno i, u slučaju kada izostane podrška trenera i kluba u pojedinim trenucima, ono će odustati od sporta. Autoritativan roditelj pružat će podršku u bavljenju sportom, a na pojedine izazove zahtijevat će da se dijete suoči sa njime. U slučaju da se dijete ne želi baviti sportom, takvi roditelji ga neće tjerati.

2.2. Škola i društvena sredina

Uz sportski klub, škola je najznačajnija institucija za razvoj djeteta sportaša. Tijekom djetinjstva i adolescencije provodi se veliki broj godina i dnevnih aktivnosti u školi. Škola bi kao odgojno-obrazovna institucija trebala omogućiti razvijanje svih potencijala učenika, ali često se potencijal i utjecaj izvanškolskih aktivnosti zanemaruje i nerijetko mladi odustaju od sporta zbog nemogućnosti usklađivanja svih obaveza. Sve izvanškolske aktivnosti imaju svoje posebnosti te je potrebna proaktivnost svih zaposlenih u školskom sustavu da se mladima pomogne u pravilnom raspolaganju vremena i obaveza. Trenutno školski sustav samo „tolerira“ bavljenje izvanškolskim aktivnostima što nije dovoljno.

Iako društvena sredina u širem kontekstu podrazumijeva školstvo, kulturu, vrijeme u kojem se živi, medije i dr., pod društvenu sredinu u užem smislu smatramo društvo odnosno prijatelje koji imaju neposrednu interakciju sa mladima. Uža društvena sredina ima veliki utjecaj na razvoj stavova i načina razmišljanja, a najveći utjecaj ima tijekom adolescencije. Sportske obaveze su često takve da ne omogućuju količinu druženja kao kod ostalih vršnjaka, što je često problem kod mladih te zbog čega neki odustaju od sporta. Ipak, mnogi mladi upravo na treninzima stječu prijatelje te im trening postaje i mjesto druženja. Podrška društvene sredine od velike je važnosti za zadržavanje u sportu. Tijekom djetinjstva najveću ulogu ima podrška roditelja, dok tijekom adolescencije utjecaj vršnjaka postaje puno veći.

2.3. Trener i mladi sportaš

U sportskom razvoju djece i mladih, trener ima ključnu ulogu te mora pomoći sportašima da se aktualiziraju i potvrde kao ličnost. Kako bi djeca i mladi bili uspješni, sport moraju prepoznati kao područje zadovoljavanja svojih primarnih i specifičnih potreba. Tijekom adolescencije trener postaje jedan u većih autoriteta u životu mladih te ima veliku odgovornost u svome radu. Kako voditi sportaša do ostvarenja punog potencijala zahtjeva specifična znanja koja mali broj trenera posjeduje. Primarno to podrazumijeva razvijanje kvalitetnog odnosa u što je velik broj

trenera nedovoljno upućeno. „Kvalitetan odnos trener-sportaš temelji se na međusobnom poštovanju, vjerovanju, povjerenju i predanosti prema zajedničkom cilju“ (Čerenšek, 2018). Tri glavne komponente dobrog odnosa između trenera i sportaša su bliskost, predanost i komplementarnost.

- Bliskost kao temelj odnosa između sportaša i trenera podrazumijeva međusobno poštovanje, podršku kao i emocionalnu brigu.
- Predanost podrazumijeva dugoročnu orijentiranost na odnos kako bi trener i sportaš bili visoko angažirani jer za uspjeh je potrebno puno vremena usvajanja novih vještina i treninga.
- Komplementarnost označava ponašanja i uloge sportaša i trenera koje zajedno tvore cjelinu. Odgovornost u izvršavanju obaveza, uloge u trenažnom procesu i ponašanja kojih se pridržavaju.

3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Istraživanja usmjerena prema mladima koji odustaju od sporta provode se već godinama, broj mladih koji odustaju i razlozi zbog kojih odustaju su u središtu istraživanja. Novije meta analize ukazuju da 23.9% mladih godišnje, uzrasta od 10 do 19 godina, odustane od sporta, pri čemu 26.8% djevojaka i 21.4% dječaka (Møllerløkken, Lorås, i Pedersen, 2015). Djevojke odustaju u većoj mjeri od dječaka, a dječaci su tjelesno aktivniji od djevojaka. Prema istraživanju Svjetske zdravstvene organizacije iz 2010. godine, procjenjuje se da preporučene razine tjelesne aktivnosti postiže 27.4% dječaka uzrasta od 11. do 17. godine dok je samo 14.6% djevojka dovoljno tjelesno aktivno. U istraživanju dr. Eystein Enoksena (2011) sudjelovalo je 202 atletičara i 98 atletičarki starosti između 14 i 18 godina. Rezultati su pokazali da sportaši najviše odustaju od bavljenja sportom u 17. godini te u većoj mjeri odustaju djevojke od dječaka. Najveći razlozi za odustajanjem od sporta bili su: ozljede, zahtjevi školovanja i nedostatak motivacije (Enoksen, 2011). U radu hrvatskih autora koje je provedeno na 128 bivših hrvatskih atletičara i atletičarki dobiveni su rezultati koji pokazuju da razlozi koji su najviše utjecali na odustajanje od sporta su smanjena motivacija za odlaske na treninge i natjecanja, preveliki zahtjevi škole, teške ozljede i loši materijalni uvjeti rada (Ljubičić, Antekolović i Antekolović, 2016). U preglednom radu „Odrednice i razlozi odustajanja u plivanju“ pronađeno je 15 istraživanja od kojih je šest u potpunosti analizirano i iz kojih su izdvojeni podaci i doneseni zaključci. Većina istraživanja provedeno je u Kanadi i SAD-u, a najveći broj sudionika su bile ženske osobe (65.74%). Glavni razlozi za odustajanje su bili: konflikt sa trenerima, nedostatak zadovoljstva te pritisak roditelja, partnera ili trenera (Monteiro, Cid, Marinho, Moutão, Vitorino i Bento, 2017). U istraživanju Jovane Trbojević „Socio-psihološki prediktori odustajanja od sporta u adolescenciji“ (2018) uzeta su u obzir tri značajna interpersonalna odnosa u adolescenciji: odnos sa roditeljima, suigračima i trenerom. Dobiveni rezultati pokazali su da roditelji, trener i suigrači značajno indirektno djeluju na razvoj motivacije za bavljenje sportom u adolescenciji. „Unatoč činjenici da sva tri socijalna agensa imaju značajno zajedničko djelovanje na motivaciju, rezultati pokazuju da je najznačajniji socijalni agens u adolescenciji upravo trener, tj. motivacijska klima stvorena od strane trenera“ (Trbojević, 2018). Dominanti razlozi za odustajanjem od sporta u navedenim istraživanjima su: školske obaveze, ozljede, nedostatak motivacije, konflikt sa trenerom te pritisak okoline.

4. CILJ ISTRAŽIVANJA

Problem ovog rada predstavlja odustajanje mladih od treniranja juda, čije se posljedice reflektiraju na kvantitetu hrvatskog juda. Mali broj seniora posebno je vidljiv na natjecanjima pa je tako na pojedinačnom prvenstvu Hrvatske 2020. u kategoriji do 60 kg nastupilo 17 natjecatelja od čega samo jedan senior, a ostalo su bili natjecatelji mlađih dobnih uzrasta. U ženskoj kategoriji do 52 kg od pet natjecateljica koje su nastupile, niti jedna nije bila seniorka (judo.hr, 2020). Iako su posljednjih godina seniorski rezultati najbolji u modernoj povijesti hrvatskog juda, teško je da će se smjenom generacija takav trend održati .

Cilj ovog istraživanja je utvrditi razloge zbog kojih adolescenti prestaju trenirati judo. Kako je već navedeno, tijekom adolescencije dolazi do velikog broja bioloških, kognitivnih i socijalno-emocionalnih promjena kod mladih. Upravo iz tog razloga, cilj ovog rada je utvrditi razloge zbog kojih mladi napuštaju judo kako bi se na temelju toga mogle pružiti praktične smjernice u radu trenera sa sportašima kao i neke smjernice koje bi se mogle uključiti u radu sa trenerima, poput uključivanja sportskih psihologa. Aktivnim zalaganjem trenera i svih djelatnika u sportu na smanjenje „osipanja“ stvara se temelj za masovniji hrvatski judo iz kojeg se mogu razviti najbolji pojedinci čiji će rezultati utjecati na popularnost i masovnost juda u Hrvatskoj. Osim zalaganja za masovnijim seniorskim sportom radi ostvarivanja sportskih rezultata, važan razlog za zadržavanjem mladih u sportu je zdravstveni. Organizirano vježbanje za mlade omogućit će dovoljnu razinu tjelesne aktivnosti, što će se pozitivno odraziti na njihovo zdravlje.

5. METODE RADA

5.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika za ovo istraživanje uključivalo je bivše judaše/ice koji su prestali trenirati judo između 15. i 20. godine. Vremensko razdoblje prestanka treniranja između 15. i 20. godine odabrano je iz razloga što se sa 15 godina judaši/ice nalaze u uzrastu mlađih kadeta (U16), a sa 20 godina u posljednjoj godini juniora (U21). Kriterij za odabir ispitanika je bilo aktivno treniranje juda najmanje dvije godine. Uključeno je 102 ispitanika od 137 koliko ih je ispunilo anketu, budući da 35 ispitanika nije zadovoljilo zadane kriterije.

Tablica 1. Osnovni deskriptivni pokazatelji uzorka

	Broj Ispitanika	Prosjek početka treniranja (g.)	Prosjek prestanka treniranja (g.)	Prosjekdužine treniranja (g.)
Muškarci	63	7,59	17,89	10,4
Žene	39	8,10	17,51	9,41
Ukupno	102	7,78	17,75	9,97

5.2. Uzorak varijabli

Anketna pitanja preuzeta su iz rada „Razlozi zbog kojih mladi odustaju trenirati atletiku“ (Ljubičić, Antekolović i Antekolović, 2016) te su prilagođena za potrebe ovog istraživanja. Anketna pitanja odabrana su zato što ispituju razloge odustajanja povezane sa odnosom između sportaša i trenera, roditelja i sportskih kolega. Interpersonalni odnosi od velike su važnosti u adolescenciji te su iz tog razloga odabrana pitanja usmjerena prema važnoj okolini. Anketa se sastojala od 3 općenita pitanja i 6 specifičnih grupacija. Općenita pitanja su uključivala spol, dob pri početku treniranja i dob pri prestanku treniranja. Specifična pitanja odnosila su se na razloge zbog kojih su ispitanici prestali trenirati sa naglaskom na interpersonalne odnose poput odnosa sportaša i trenera, sportaša i roditelja, roditelja i trenera, na vlastite sposobnosti i odnos s ostalim članovima grupe/kluba, ali i socioekonomski status te ostale subjektivne faktore. Prije ispunjavanja ispitanicima je dana uputa o anonimnom karakteru anketnog upitnika i primarni cilj istraživanja. Za ispunjavanje upitnika bilo je potrebno izdvojiti pet minuta. Istraživanje je retrospektivnog karaktera te je u potpunosti ovisilo o sjećanju ispitanika. Anketa je slana putem e-mail adresa te su podaci skupljani tijekom travnja 2020. 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 jako je utjecao.

5. 3. Metode obrade podataka

Za potrebe ovog istraživanja koristio se program „*Statistica*“ te metode osnovne statistike, kao što su deskriptivna statistika i frekvencije. Rezultati dobiveni anketnim upitnikom uneseni su u pregledne tablice programa Microsoft Excel te su najznačajniji rezultati prikazani u obliku grafikona.

6. REZULTATI

Tablica 2. Frekvencije ispitanika prema kronološkoj dobi prestanaka treniranja

Godine	Broj ispitanika	Struktura u %
15	13	12,74510
16	18	17,64706
17	10	9,80392
18	24	23,52941
19	15	14,70588
20	22	21,56863
Ukupno	102	100%

Tablica 3. Odgovori na česticu „*imao/la sam lošu komunikaciju sa trenerom*“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	42	42	41,17647	41,1765
Neznatno je utjecao	17	59	16,66667	57,8431
Umjereno je utjecao	17	76	16,66667	74,5098
Znatno je utjecao	15	91	14,70588	89,2157
Veoma je utjecao	11	102	10,78431	100,0000

Tablica 4. Odgovori na česticu „*trener mi nije poticao osjećaj djelotvornosti i samopouzdanja*“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	40	40	39,21569	39,2157
Neznatno je utjecao	16	56	15,68627	54,9020
Umjereno je utjecao	21	77	20,58824	75,4902
Znatno je utjecao	12	89	11,76471	87,2549
Veoma je utjecao	13	102	12,74510	100,0000

Tablica 5. Odgovori na česticu „trener mi nije poticao osjećaj brige, povjerenja i poštovanja“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	44	44	43,13725	43,1373
Neznatno je utjecao	14	58	13,72549	56,8627
Umjereno je utjecao	15	73	14,70588	71,5686
Znatno je utjecao	10	83	9,80392	81,3725
Veoma je utjecao	19	102	18,62745	100,0000

Tablica 6. Odgovori na česticu „trener me često kritizirao radi mojih karakteristika“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	50	50	49,01961	49,0196
Neznatno je utjecao	15	65	14,70588	63,7255
Umjereno je utjecao	20	85	19,60784	83,3333
Znatno je utjecao	7	92	6,86275	90,1961
Veoma je utjecao	10	102	9,80392	100,0000

Tablica 7. Odgovori na česticu „nisam imao podršku trenera nakon lošeg rezultata (neuspjeha)“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	48	48	47,05882	47,0588
Neznatno je utjecao	18	66	17,64706	64,7059
Umjereno je utjecao	18	84	17,64706	82,3529
Znatno je utjecao	9	93	8,82353	91,1765
Veoma je utjecao	9	102	8,82353	100,0000

Tablica 8. Odgovori na česticu „trener me nakon lošeg rezultata/neuspjeha kažnjavao“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	69	69	67,64706	67,6471
Neznatno je utjecao	11	80	10,78431	78,4314
Umjereno je utjecao	13	93	12,74510	91,1765
Znatno je utjecao	4	97	3,92157	95,0980
Veoma je utjecao	5	102	4,90196	100,0000

Tablica 9. Odgovori na česticu „nisam imao/la podršku roditelja u slučaju neuspjeha, straha ili obeshrabrenja“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	76	76	74,50980	74,5098
Neznatno je utjecao	8	84	7,84314	82,3529
Umjereno je utjecao	9	93	8,82353	91,1765
Znatno je utjecao	6	99	5,88235	97,0588
Veoma je utjecao	3	102	2,94118	100,0000

Tablica 10. Odgovori na česticu „roditelji mi nisu pokazali da vjeruju u moje sposobnosti“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	73	73	71,56863	71,5686
Neznatno je utjecao	13	86	12,74510	84,3137
Umjereno je utjecao	9	95	8,82353	93,1373
Znatno je utjecao	4	99	3,92157	97,0588
Veoma je utjecao	3	102	2,94118	100,0000

Tablica 11. Odgovori na česticu „*roditelji mi nisu odobrali (pohvalili, nagradili) uspjehe*“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	76	76	74,50980	74,5098
Neznatno je utjecao	12	88	11,76471	86,2745
Umjereno je utjecao	9	97	8,82353	95,0980
Znatno je utjecao	0	97	0	95,0980
Veoma je utjecao	5	102	4,90196	100,0000

Tablica 12. Odgovori na česticu „*roditelji nisu slušali moje probleme niti obraćali pažnju na moje osjećaje*“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	61	61	59,80392	59,8039
Neznatno je utjecao	16	77	15,68627	75,4902
Umjereno je utjecao	12	89	11,76471	87,2549
Znatno je utjecao	6	95	5,88235	93,1373
Veoma je utjecao	7	102	6,86275	100,0000

Tablica 13. Odgovori na česticu „*roditelji bi me kritizirali kada bih napravio/la loš rezultat ili ne bi postigao/la uspjeh*“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	79	79	77,45098	77,4510
Neznatno je utjecao	9	88	8,82353	86,2745
Umjereno je utjecao	7	95	6,86275	93,1373
Znatno je utjecao	3	98	2,94118	96,0784
Veoma je utjecao	4	102	3,92157	100,0000

Tablica 14. Odgovori na česticu „loša komunikacija između trenera i roditelja“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	61	61	59,80392	59,8039
Neznatno je utjecao	15	76	14,70588	74,5098
Umjereno je utjecao	11	87	10,78431	85,2941
Znatno je utjecao	7	94	6,86275	92,1569
Veoma je utjecao	8	102	7,84314	100,0000

Tablica 15. Odgovori na česticu „sugestije roditelja prema treneru kako voditi trening“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	91	91	89,21569	89,2157
Neznatno je utjecao	7	98	6,86275	96,0784
Umjereno je utjecao	3	101	2,94118	99,0196
Znatno je utjecao	0	101	0	99,0196
Veoma je utjecao	1	102	0,98039	100,0000

Tablica 16. Odgovori na česticu „zahtjevi roditelja prema treneru za postizanjem još boljih rezultata“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	90	90	88,23529	88,2353
Neznatno je utjecao	4	94	3,92157	92,1569
Umjereno je utjecao	5	99	4,90196	97,0588
Znatno je utjecao	1	100	0,98039	98,0392
Veoma je utjecao	2	102	1,96078	100,0000

Tablica 17. Odgovori na česticu „iskazivanje ljutnje i razočaranosti roditelja prema treneru zbog postignutog lošeg rezultata“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	90	90	88,23529	88,2353
Neznatno je utjecao	5	95	4,90196	93,1373
Umjereno je utjecao	6	101	5,88235	99,0196
Znatno je utjecao	0	101	0	99,0196
Veoma je utjecao	1	102	0,98039	100,0000

Tablica 18. Odgovori na česticu „smatram da nisam imao/la dovoljne sposobnosti za postizanjem uspjeha“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	49	49	48,03922	48,0392
Neznatno je utjecao	17	66	16,66667	64,7059
Umjereno je utjecao	16	82	15,68627	80,3922
Znatno je utjecao	12	94	11,76471	92,1569
Veoma je utjecao	8	102	7,84314	100,0000

Tablica 19. Odgovori na česticu „nisam mogao/la uspješno izvršavati postavljene zahtjeve treninga“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	64	64	62,74510	62,7451
Neznatno je utjecao	19	83	18,62745	81,3725
Umjereno je utjecao	9	92	8,82353	90,1961
Znatno je utjecao	8	100	7,84314	98,0392
Veoma je utjecao	2	102	1,96078	100,0000

Tablica 20. Odgovori na česticu „postavljeni ciljevi treninga bili su preveliki da bi ih mogao/la postići“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	71	71	69,60784	69,6078
Neznatno je utjecao	11	82	10,78431	80,3922
Umjereno je utjecao	17	99	16,66667	97,0588
Znatno je utjecao	2	101	1,96078	99,0196
Veoma je utjecao	1	102	0,98039	100,0000

Tablica 21. Odgovori na česticu „bio sam prezasićen/a zahtjevima treniranja“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	41	41	40,19608	40,1961
Neznatno je utjecao	19	60	18,62745	58,8235
Umjereno je utjecao	17	77	16,66667	75,4902
Znatno je utjecao	20	97	19,60784	95,0980
Veoma je utjecao	5	102	4,90196	100,0000

Tablica 22. Odgovori na česticu „nisam imao/la više motivacije za odlaske na treninge i natjecanja“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	16	16	15,68627	15,6863
Neznatno je utjecao	12	28	11,76471	27,4510
Umjereno je utjecao	19	47	18,62745	46,0784
Znatno je utjecao	13	60	12,74510	58,8235
Veoma je utjecao	42	102	41,17647	100,0000

Tablica 23. Odgovori na česticu „članovi grupe/kluba su me ogovarali ili omalovažavali“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	65	65	63,72549	63,7255
Neznatno je utjecao	16	81	15,68627	79,4118
Umjereno je utjecao	11	92	10,78431	90,1961
Znatno je utjecao	6	98	5,88235	96,0784
Veoma je utjecao	4	102	3,92157	100,0000

Tablica 24. Odgovori na česticu „nisam imao/la podršku ostalih članova grupe/kluba“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	65	65	63,72549	63,7255
Neznatno je utjecao	12	77	11,76471	75,4902
Umjereno je utjecao	14	91	13,72549	89,2157
Znatno je utjecao	6	97	5,88235	95,0980
Veoma je utjecao	5	102	4,90196	100,0000

Tablica 25. Odgovori na česticu „nisam uopće bio/la zainteresiran za judo (već za neke druge aktivnosti)“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	53	53	51,96078	51,9608
Neznatno je utjecao	15	68	14,70588	66,6667
Umjereno je utjecao	15	83	14,70588	81,3725
Znatno je utjecao	12	95	11,76471	93,1373
Veoma je utjecao	7	102	6,86275	100,0000

Tablica 26. Odgovori na česticu „*nisam se više osjećao/la sretno i ispunjeno na treninzima*“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	23	23	22,54902	22,5490
Neznatno je utjecao	16	39	15,68627	38,2353
Umjereno je utjecao	14	53	13,72549	51,9608
Znatno je utjecao	25	78	24,50980	76,4706
Veoma je utjecao	24	102	23,52941	100,0000

Tablica 27. Odgovori na česticu „*imao/la sam ozljedu teže prirode*“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	45	45	44,11765	44,1176
Neznatno je utjecao	9	54	8,82353	52,9412
Umjereno je utjecao	11	65	10,78431	63,7255
Znatno je utjecao	10	75	9,80392	73,5294
Veoma je utjecao	27	102	26,47059	100,0000

Tablica 28. Odgovori na česticu „*nisu mi odgovarali termini treninga*“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	59	59	57,84314	57,8431
Neznatno je utjecao	14	73	13,72549	71,5686
Umjereno je utjecao	14	87	13,72549	85,2941
Znatno je utjecao	9	96	8,82353	94,1176
Veoma je utjecao	6	102	5,88235	100,0000

Tablica 29. Odgovori na česticu „mjesto odvijanja treninga mi je bilo predaleko od mjesta stanovanja“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	74	74	72,54902	72,5490
Neznatno je utjecao	9	83	8,82353	81,3725
Umjereno je utjecao	13	96	12,74510	94,1176
Znatno je utjecao	2	98	1,96078	96,0784
Veoma je utjecao	4	102	3,92157	100,0000

Tablica 30. Odgovori na česticu „loši materijalni uvjeti rada u kojima smo trenirali“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	72	72	70,58824	70,5882
Neznatno je utjecao	7	79	6,86275	77,4510
Umjereno je utjecao	11	90	10,78431	88,2353
Znatno je utjecao	2	92	1,96078	90,1961
Veoma je utjecao	10	102	9,80392	100,0000

Tablica 31. Odgovori na česticu „zahtjevi škole bili su preveliki da bi stizao/la na trening“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	38	38	37,25490	37,2549
Neznatno je utjecao	13	51	12,74510	50,0000
Umjereno je utjecao	23	74	22,54902	72,5490
Znatno je utjecao	18	92	17,64706	90,1961
Veoma je utjecao	10	102	9,80392	100,0000

Tablica 32. Odgovori na česticu „*nisam dobio/la zasluge kluba za postignute rezultate*“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	60	60	58,82353	58,8235
Neznatno je utjecao	8	68	7,84314	66,6667
Umjereno je utjecao	14	82	13,72549	80,3922
Znatno je utjecao	9	91	8,82353	89,2157
Veoma je utjecao	11	102	10,78431	100,0000

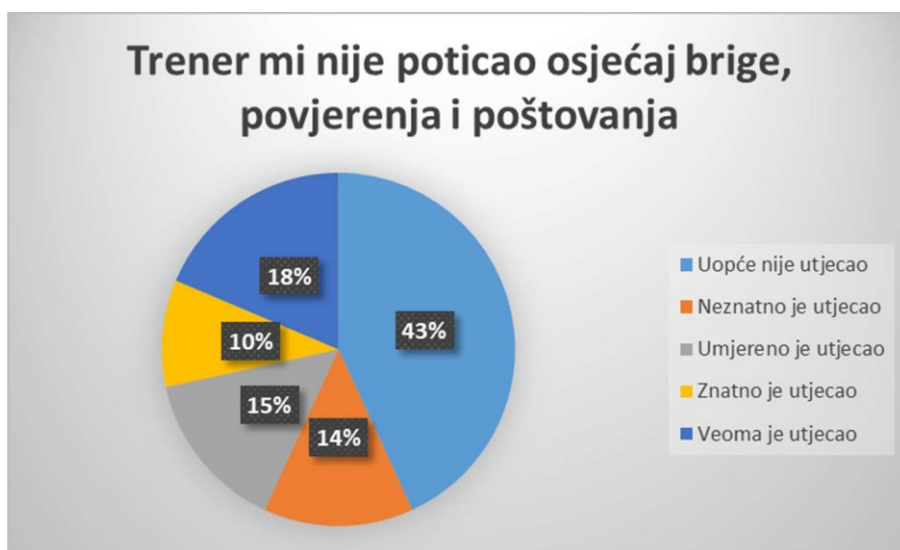
Tablica 33. Odgovori na česticu „*drugi članovi kluba imali su veće privilegije u klubu*“

Odgovor	f	cf	%	c%
Uopće nije utjecao	51	51	50,00000	50,0000
Neznatno je utjecao	8	59	7,84314	57,8431
Umjereno je utjecao	15	74	14,70588	72,5490
Znatno je utjecao	10	84	9,80392	82,3529
Veoma je utjecao	18	102	17,64706	100,0000

7. RASPRAVA

U broju anketiranih dominiraju muški ispitanici sa 62%, dok je žena 38%. Prosječno vrijeme početka treniranja ispitanika je kod muškaraca 7.59 godina, dok žene započinju trenirati judo sa 8.1 godina. Muški ispitanici započinjali su trenirati judo ranije, a prestajali su sa treniranjem kasnije (17.89 godina) nego žene (17.51). Prosječno su ispitanici trenirali judo gotovo 10 godina (9.97 godina). Najveći broj anketiranih bivših judaša/ica odustalo je od treniranja juda sa 18 godina sa postotnom frekvencijom od 23%.

Prva grupa pitanja se odnosila na odnos između sportaša i trenera. Najznačajniji razlog koji je uvelike utjecao na odluku o prestanku treniranja 28% ispitanika je trenerovo nepoticanje osjećaja brige povjerenja i poštovanja. Drugi značajni odgovori vezani za odnos sa trenerom koji su u velikoj mjeri utjecali na prestanak treniranja su loša komunikacija sa trenerom (25%) i trenerovo nepoticanje osjećaja djelotvornosti i samopouzdanja (25%).

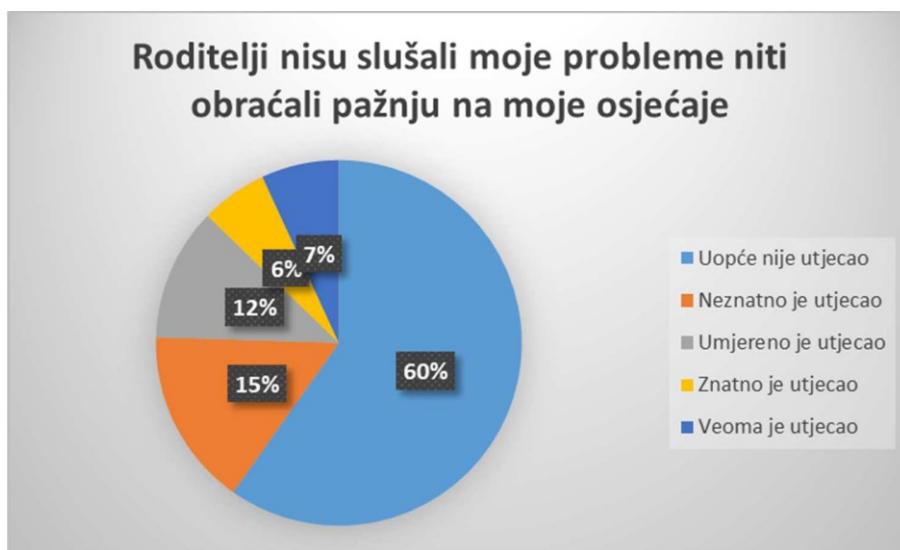


Slika 5. Grafički prikaz odgovora o utjecaju na odustajanje na pitanje „trener mi nije poticao osjećaj brige, povjerenja i poštovanja“

„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). Praćenje i zadavanje uputa te rad na unaprjeđenju izvedbe jednako su važni kao i odnos sportaša i trenera (Čerenšek, 2014). To podrazumijeva i aspekt brige odnosno ulogu trenera da aktivno brine o potrebama

sportaša, ne samo na treningu, već i izvan njega. U periodu adolescencije sportaši promjenom odnosa sa roditeljima često u treneru nalaze novi autoritet. U tom slučaju, ako trener nije svjestan svoje uloge, već smatra da je on zadužen isključivo za 60-120 minuta treninga, nije aktivan slušatelj svojih sportaša, to može dovesti do razočaranja mladih osoba i posljedično do odustajanja od sporta. Treba uzeti u obzir da je 16% ispitanika trener često kritizirao radi njihovih osobina i da je 8% ispitanika na neki način kažnjavao nakon lošeg rezultata, što nije prihvatljivo, bez obzira na mali postotak. Trener mora biti svjestan svoje uloge pedagoga kako bi mogao omogućiti sportašima da svojim radom i zalaganjem ostvare svoj potencijal kao sportaši i osobe, a ne biti izvor demotivacije i frustracije.

Druga grupa pitanja se odnosila na odnos između sportaša i roditelja. Njihov odnos u manjoj je mjeri utjecao na prestanak treniranja nego što je odnos sa trenerom. Najznačajniji odgovor koje se tiče odnosa sa roditeljima i koji je u velikoj mjeri utjecao na prestanak treniranja (12% ispitanika), bio je „roditelji nisu slušali moje probleme niti obraćali pažnju na moje osjećaje“.

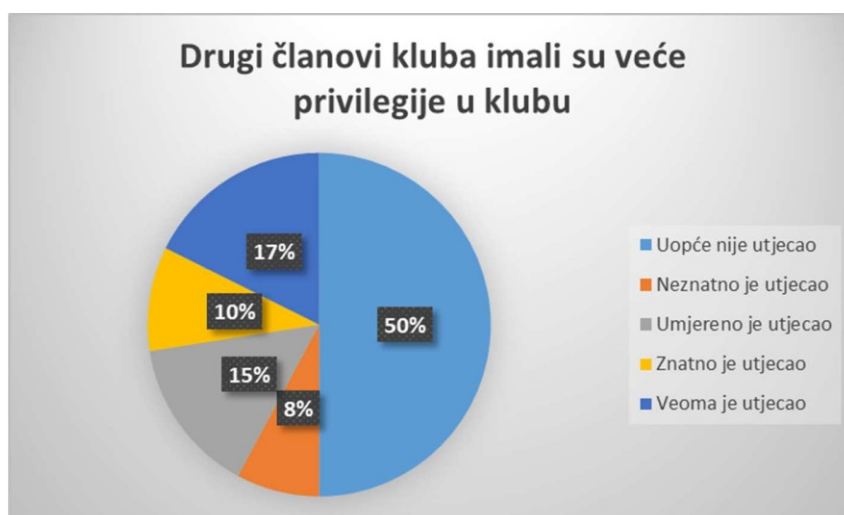


Slika 6. Grafički prikaz odgovora o utjecaju na odustajanje na pitanje „roditelji nisu slušali moje probleme niti obraćali pažnju na moje osjećaje“

Iako u adolescenciji veliku ulogu imaju vršnjaci i drugi autoriteti poput trenera, od velike je važnosti podrška roditelja. Ravnodušni roditelji koji ne pružaju podršku, ne razgovaraju sa djetetom i nisu angažirani oko njegovog bavljenja sportom mogu rezultirati smanjenom kompetentnošću i nižom motivacijom, što posljedično može dovesti do odustajanja od treniranja. Odnos roditelja i trenera je važan kako bi se sve potrebe djeteta zadovoljile te ukoliko se primijete nekakve promjene, kako bi se pravovremeno moglo reagirati. Međutim, trener u

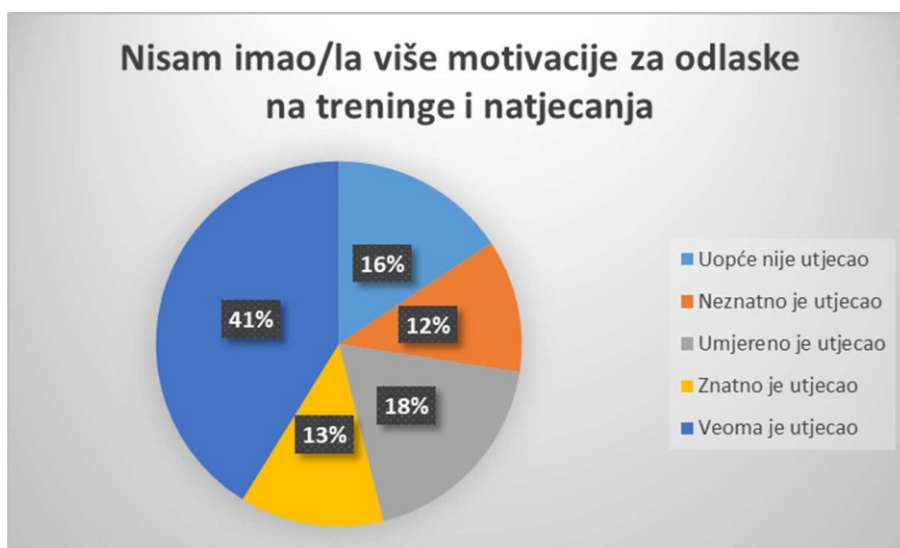
komunikaciji sa roditeljima treba postaviti granicu njihove pretjerane angažiranosti u klubu kako se ne bi stvarao pritisak sportašu. Također, trebao bi ih upoznati sa potrebama natjecanja i ostalim aktivnostima, a ne komunicirati isključivo preko samih sportaša. Rezultati grupe pitanja vezanih za odnos između trenera i roditelja sportaša pokazuju da je kod 14% ispitanika loša komunikacija između trenera i roditelja izrazito ili veoma jako utjecala na prestanak treniranja. Roditelji i trener važni su autoriteti u životu adolescenata te njihova komunikacija mora biti dobra. Često roditelji smatrajući da znaju što je najbolje za njihovu djecu žele donositi odluke koje su na treneru da ih donosi, što posljedično dovodi do lošeg odnosa između trenera i roditelja, a dijete osjećajući se „rastrgano“ između strana odlučuje odustati od sporta.

Odnosi sa ostalim članovima kluba od velikog su značaja uz odnos sa roditeljima i trenerom. Značajan utjecaj na prestanak treniranja kod 11% ispitanika je bio nedostatak podrške ostalih članova kluba, a 9% ispitanika su ostali članovi kluba ogovarali ili omalovažavali. U adolescenciji je odnos sa vršnjacima i zadovoljenje potrebe za pripadanjem od velikog značaja, a veliki je problem vršnjačko nasilje. Trener treba pratiti odnose među sportašima i intervenirati ako dolazi do neprimjerenog ponašanja. Iako je manji broj ispitanika imao loš odnos sa ostalim članovima koji je u velikoj mjeri utjecao na odluku o prestanku treniranja, ipak je 26% ispitanika smatralo da drugi članovi imaju veće privilegije, što je značajno utjecalo na prestanak treniranja, dok je 19% ispitanika smatralo da nisu dobili dovoljne zasluge kluba, što je također značajno utjecalo na prestanak treniranja.



Slika 7. Grafički prikaz odgovora o utjecaju na odustajanje na pitanje „drugi članovi imali su veće privilegije u klubu“

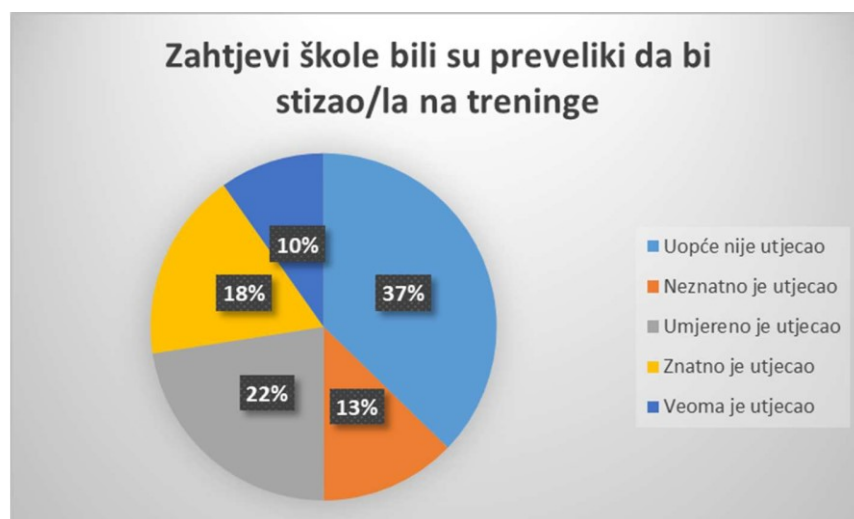
Kod 53% ispitanika je značajno utjecao na prestanak treniranja nedostatak motivacije za odlaske na treninge i natjecanja.



Slika 8. Grafički prikaz odgovora o utjecaju na odustajanje na pitanje „nisam imao/la više motivacije za odlaske na treninge i natjecanje“

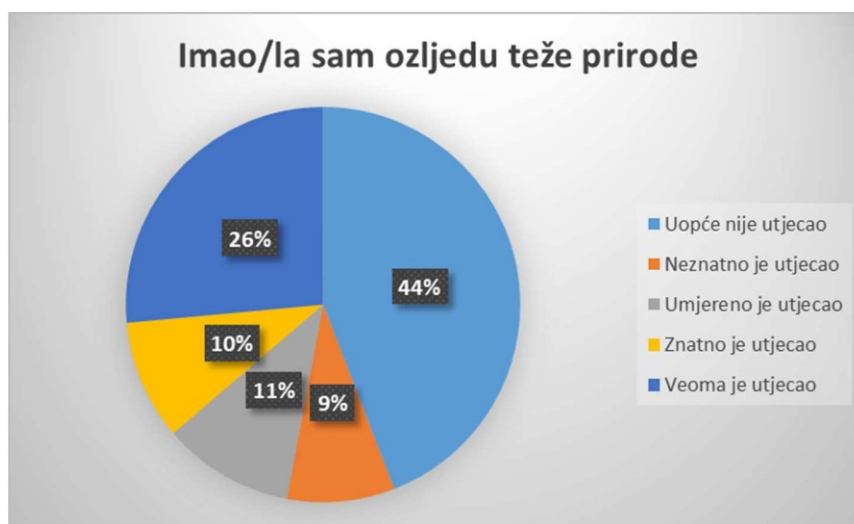
S motivacijom možemo povezati i razlog nedostatka osjećaja sreće i ispunjenosti na treningu, što je značajno utjecalo na prestanak treniranja kod 48% ispitanika te osjećaj prezasićenosti zahtjevima treniranja koji je kod 24% osoba značajno utjecao na prestanak treniranja. Motivacija ovisi o mnogim faktorima, okolinskim (situacijskim) i onima koji leže unutar same osobe (dispozicijskim) (Barić, 2004) te je zbog toga potrebno dublje istražiti pitanje motivacije u specifičnom kontekstu juda. Prosječan staž treniranja je gotovo 10 godina (9,97) te je razumljivo da dođe do zasićenja od iste aktivnosti. Nakon specijalizacije, kada slijedi faza ulaganja, treninzi nisu raznoliki kao u mlađim uzrastima te se najčešće sastoje od trenažnih operatora važnih za ostvarenje rezultata. Potrebno je razumjeti da neće svaki natjecatelj biti na najvišoj razini te uvrstiti u trening igre i aktivnosti tijekom kojih će se i sportaši zabaviti, a ne samo trenirati za ostvarenje rezultata i na taj način smanjiti mogućnost zasićenja.

Zahtjevi škole značajno su utjecali na prestanak treniranja 28% ispitanika, što se slaže sa ostalim istraživanjima, ali i govori o hrvatskom školstvu u kojem nema sluha za izvannastavne aktivnosti i njihovo usklađivanje sa sportskim obavezama.



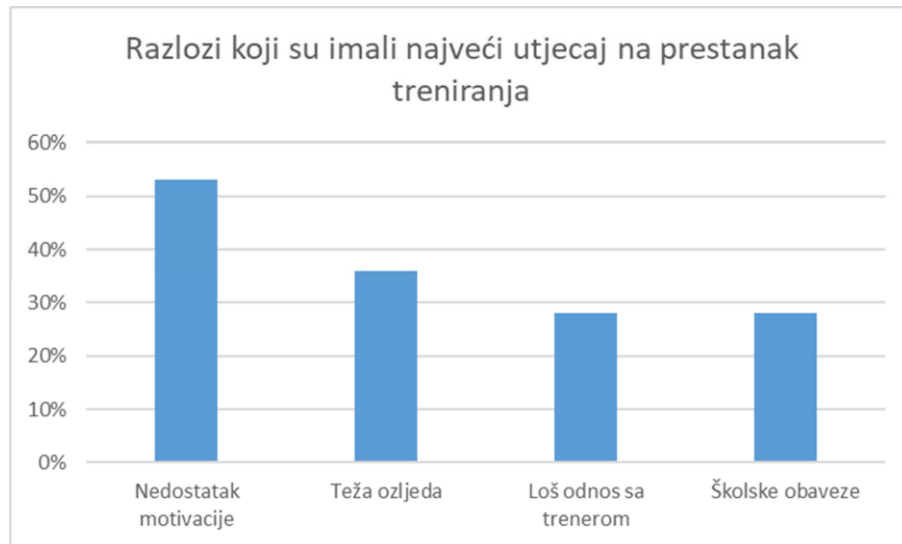
Slika 9. Grafički prikaz odgovora o utjecaju na odustajanje na pitanje „zahtjevi škole bili su preveliki da bi stizao/la na treninge“

Zbog ozljede teže prirode 36% ispitanika prestalo je trenirati judo. Sportske ozljede su sastavni dio sporta i povratak u sport je zahtjevan u tim slučajevima te je potrebna velika podrška okoline kako bi se mladog sportaša zadržala u sportu.



Slika 10. Grafički prikaz odgovora o utjecaju na odustajanje na pitanje „imao/la sam ozljedu teže prirode“

Na donošenje odluke o prestanku treniranja utječu brojni faktori, ali neke treba uzeti sa rezervom budući da se obrambenim mehanizmima odgovornost često prebacuje na druge. Ispitanici su imali mogućnost nadopisati razloge koji su značajno utjecali na prestanak, a neki od odgovora koji su se ponavljali bili su selidba u drugi grad radi studiranja, početak rada, nedovoljno materijalne satisfakcije i odustajanje vršnjaka odnosno raspad grupe.



Slika 11. Grafički prikaz razloga koji su imali najveći utjecaj na odustajanje od treniranje prema frekvenciji pojavljivanja

7.1. Praktične smjernice u radu sa ciljem smanjenja odustajanja mladih od juda

Odustajanje mladih od sporta uobičajena je pojava tijekom adolescencije. Ipak, često odustajanje od sporta znači i prestanak bilo kakve vrste tjelesnog vježbanja, što se kasnije negativno odražava na zdravstveni status. Dulji ostanak u sportu omogućava zadovoljavanje potrebne razine tjelesne aktivnosti mladih i veće vjerojatnosti za stvaranje zdravih navika tjelesnog vježbanja tijekom cijelog života. Na neke faktore zbog kojih se odustaje od sporta može se utjecati u manjoj ili većoj mjeri, a na neke faktore se ne može utjecati. Na ustrojstvo školstva teško se može utjecati sa razine trenera u klubu, ali kao kineziolozi možemo utjecati na smanjenje ozljeda i podizanje razine motivacije kod sportaša. Neke od smjernica u daljem radu sa trenerima i rad trenera sa sportašima radi smanjenja odustajanja mladih su:

- Uključivanje sportskih psihologa na trenerskim seminarima

Svrha trenerskih seminara je širenje i podizanje razine znanja trenera. Naglasak se često stavlja na kondicijske, tehničke i taktičke aspekte sporta sa ciljem stvaranja vrhunskih sportaša. Najčešće se ne razmišlja o svim izazovima kroz koje mladi prolaze i utjecaju okoline zbog kojih često i odustaju od sporta. Loša komunikacija sa trenerom veliki je uzrok odustajanja mladih od sporta. Izazovima koje donosi adolescencija treneri pristupaju najbolje što mogu, ali njihovo znanje često nije na razini da se uspješno nose sa time. Mali broj trenera će se educirati kod sportskih psihologa samoinicijativno, ali upravo zato bi se trenerske seminare trebalo ponekad usmjeriti i na taj aspekt sporta kako bi mogli sa pravim znanjem i na pravi način pristupiti izazovima kroz koje mladi sportaši prolaze.

- Veći broj druženja izvan dvorane i „team buildinga“

Cijena vrhunskih rezultata su veliko ulaganje vremena u sport kroz teške i često neraznolike treninge, ali zajedničko vrijeme trenera i sportaša potrebno je provoditi i izvan dvorane, u opuštenim uvjetima, sudjelujući u raznim aktivnostima, stvarajući zajednicu trenera i sportaša u kojem će međusobni odnos postati opušteniji. Zajednička druženja stvoriti će društvenu okolinu čega će sportaši htjeti biti dio. U slučaju niže motivacije tijekom nekog perioda sportaša će teže odlučiti odustati od sporta ako osim napornog rada postoji društvo odnosno zajednica gdje se opuštenije druži i čijim se sastavnim dijelom osjeća.

- Veći naglasak na prevenciju ozljeda u trenažnom procesu

Ozljede su kompleksna pojava i nemoguće je u potpunosti utjecati na prevenciju ozljeda, ali rezultati ukazuju da su teške ozljede jedan od značajnijih razloga odustajanja od sporta. Iako veza ozljeda i odustajanja od sporta nije uzročno posljedična one ipak imaju utjecaj na odustajanje od sporta. Veći naglasak na prevenciju ozljeda u trenažnom procesu smanjit će mogućnost njihove pojave i na taj način smanjiti vjerojatnost odustajanja od sporta.

- Ulaganje u klupska obilježja i opremu

Ulaganje u klupsku opremu koju će svi članovi nositi tijekom putovanja, natjecanja i treninga omogućiti će stvaranje „povezanije“ zajednice. Nošenje zajedničke, prepoznatljive odjeće šalje poruku da se ne mora biti olimpijac sa službenom opremom da bi se osjećao kao dio sportske zajednice i kao sportaš. Judo je „mali“ sport u Hrvatskoj i financijska stanja klubova nisu na najvišoj razini, ali ulaganje u kvalitetnu opremu i prepoznatljiva obilježja treba gledati kao ulaganje u sportsku zajednicu, a ne kao trošak. Vremensko i materijalno ulaganje u stvaranje zajednice povećat će vjerojatnost za zadržavanje mladih u sportu te je to dobar način ulaganje u dugovječnost generacija sportaša.

8. ZAKLJUČAK

Odustajanje mladih od treniranja juda uobičajena je pojava tijekom adolescencije kada mladi ljudi razvijaju nove interese i odlučuju o profesionalnom razvoju. Ipak, jako veliki broj mladih koji odustaju od sporta ukazuje da nije razlog isključivo razvijanje novih interesa i profesionalni razvoj. Rezultati ankete ukazuju da je nedostatak motivacije razlog koji je kod najvećeg broja ispitanika značajno utjecao na prestanak treniranja. Motivacija je kompleksna pojava koja ovisi o velikom broju unutrašnjih (dispozicijskih) i vanjskih (situacijskih) faktora. Potrebno je dublje proučiti pitanje motivacije odnosno utjecaj svih faktora koji su doveli do niže motivaciju i prestanka bavljenja judom. Svakako smatram da su loša komunikacija sa trenerom i ozljede, koji su kod većeg broja ispitanika utjecali na prestanak bavljenja judom, povezani sa nižom motivacijom. Rezultati ovog istraživanja podudaraju se sa rezultatima ostalih istraživanjima u kojima su se proučavali razlozi za odustajanje od pojedinih sportova, primjerice atletike. Tako Enoksen (2011) kao glavni razlog navodi ozljede, zahtjeve školovanja i nedostatak motivacije. Slični rezultati dobiveni su u radu usmjerenom na razloge odustajanja hrvatskih atletičara - smanjena motivacija za odlaske na treninge i natjecanja, preveliki zahtjevi škole, teške ozljede i loši materijalni uvjeti rada (Ljubičić i sur., 2016). Smanjenja motivacija, ozljede i školske obaveze razlozi su koji su najviše utjecali i kod odluke bivših judaša na odustajanje od sporta, ali razlog koji se ne ističe u spomenutim istraživanjima, a istaknuo se u ovom istraživanju, loš je odnos sa trenerom, koji je u jednakoj mjeri kao i školske obaveze utjecao na odluku o prestanku treniranja. Dobiveni rezultati pružaju temelj na kojem se mogu dalje raditi planovi i programi za smanjenje odustajanje mladih od juda. suočavanje sa problemom velikog odustajanja mladih od juda i sporta općenito je moguće s više razina. Svakako veliki utjecaj školskih obaveza na prestanak bavljenja judom ukazuje da školski sustav nije prilagođen sportu te su potrebne promjene u Ministarstvu znanosti i obrazovanja, mjere koje će omogućiti lakše usklađivanje obaveza sportaša. Hrvatski olimpijski odbor kao krovna organizacija i sportski savezi kao njegov dio, unatoč tome što ulažu veliki trud u edukaciju trenera, trebaju naglasiti važnost pedagoškog i psihološkog znanja trenera. Zadnja razina, ona trenerska, ima veliku važnost jer predstavlja operativan dio svih spomenutih razina te je potrebno osvijestiti odgovornost i utjecaj trenera u radu sa mladima. Iako nema apsolutnog utjecaja na prevenciju ozljeda, trener preventivnim programima može smanjiti mogućnost njihovih pojava. Teške ozljede imale su veliki utjecaj na odluku o prestanku treniranja juda. Smanjenjem mogućnosti pojava ozljeda direktno se utječe i na zadržavanje mladih u sportu.

Osim važnosti zadržavanja mladih u sportu radi postizanja vrhunskih rezultata i širenja juda, velika je važnost zadržavanja mladih u sportu zbog zadovoljavanja potrebne razine tjelesne aktivnosti i posljedično održavanja dobrog zdravstvenog statusa. Ono po čemu se judo kao sport ističe je naglasak na moralnom razvoju, a zadržavanje mladih u judu i poučavanje po načelima i principima juda poput načela Jita Kyoei, označava sveopći prosperitet i blagostanje, omogućava odgoj mladih na temelju načela tolerancije i ravnopravnosti čime utjecaj juda seže iznad same tjelesne aktivnosti i rezultata.

9. LITERATURA

- Barić, R. (2005). Motivacijska klima u sportskoj ekipi: situacijske i dispozicijske determinantne. *Časopis za opća društvena pitanja*, 14(4-5), 78-79.
- Barić, R., Horga, S. (2006). Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. U: Grgurić, J. & Batinica, M. (ur.), *Sport i zdravlje djece i mladih*, 78-83. Zagreb: Quo vadis tisak
- Baršnik, Z. (2013). Razvoj juda u Hrvatskoj. *Olimp. Povijest hrvatskog športa*, 44 (164), 26. Dostupno na: <http://www.hoo.hr/downloads/OLIMP-46-2012-CIJELI.pdf>
- Buljan Flander, G. (27. rujna 2013.). Adolescencija-izazovi odrastanja. *Glas Koncila*. Dostupno na: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/adolescencija-izazovi-odrastanja/>
- Čerenšek I. (19. listopada 2014) *Odnos trenera i sportaša: utjecaj iz oba smjera*. Dostupno na: <https://www.mentalnitrening.hr/2014/10/19/odnos-trenera-i-sportasa-utjecaj-iz-oba-smjera/>
- Čerenšek I. (23. Ožujka 2018) *Komponente odnosa trener-sportaš*. Dostupno na: <https://www.mentalnitrening.hr/2018/03/23/komponente-odnosa-trener-sportasa/>
- Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and dropout reasons among promising Norwegian track and field athletes: a 25 year study. *Scandinavian sport studies forum*, 2, 19-43.
- Horga, S. (2009). *Psihologija sporta*. Zagreb: Školska knjiga.
- Ijf.org (n.d.) *History*. Dostupno na: <https://www.ijf.org/history>
- Judo.hr (2020) *Prvenstvo Hrvatske seniori 2020*. Dostupno na: <https://judo.hr/competition/2488/results>
- Judobase.org (n.d.). *Croatia Results* . Dostupno na: <https://judobase.ijf.org/#/country/profile/44/results>
- Ledinski Fičko, S., Čukljek, S., Smrekar, M. i Hošnjak, A.M. (2017). Promocija mentalnog zdravlja i prevencija mentalnih poremećaja kod djece i adolescenata – sistematičan pregled literature. *Journal of Applied Health Sciences = Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti*, 3 (1), 61-71. <https://doi.org/10.24141/1/3/1/7>
- Ljubičić, S., Antekolović, L. i Antekolović, J. (2016) Razlozi zbog kojih mladi odustaju trenirati atletiku. U prof.emeritus dr.sc. Vladimir Findak (ur.) *Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa* (str. 647-653). Zagreb : HRVATSKI KINEZIOLOŠKI SAVEZ.

- Milanović, D. (2013) *Teorija treninga - Kineziologija sporta*. Zagreb. Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Møllerløkken, N. E., Lorås, H., i Pedersen, A. V. (2015). A Systematic Review and Meta-Analysis of Dropout Rates in Youth Soccer. *Perceptual and Motor Skills*, 121(3), 913–922. <https://doi.org/10.2466/10.PMS.121c23x0>
- Monteiro, D., Cid, L., Marinho, D. A., Moutão, J., Vitorino, A., i Bento, T. (2017). Determinants and Reasons for Dropout in Swimming -Systematic Review. *Sports*, 5(3), 50. <https://doi.org/10.3390/sports5030050>
- Sertić, H., Segedi, I. (2013). *JUDO osnove*. Zagreb: Gopal d.o.o.
- Trbojević, J. (2018). *Socio-psihološki prediktori odustajanja od sporta u adolescenciji* (doktorska disertacija, University of Novi Sad, Srbija).
- Zdenković, R. (30. kolovoza 2012) *Odgojni stilovi roditeljstva*. Dostupno na: <https://www.poliklinika-djeca.hr/za-roditelje/izazoviroditeljstva/odgojni-stilovi-roditeljstva/>
- World Health Organisations (2010) *Global recommendations on physical activity for health*. Dostupno na: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1
- Žigman, A. i Ružić, L. (2008). Utjecaj tjelesne aktivnosti na raspoloženje – fiziološki mehanizmi. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 23 (2), 75-82. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/177188>