

INTERESI I BARIJERE OSNOVNOŠKOLSKE DJECE ZA BAVLJENJE VESLANJEM U VUKOVARU

Sedlar, Karlo

Master's thesis / Diplomski rad

2023

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://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:222111>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-05**



Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

Karlo Sedlar

**Interesi i barijere osnovnoškolske djece za bavljenje
veslanjem u Vukovaru**

diplomski rad

Zagreb, kolovoz, 2023.

TEMELJNA DOKUMENTACIJSKA KARTICA

DIPLOMSKI RAD

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

Naziv studija: Kineziologija; smjer: Kineziologija u edukaciji i Kondicijska priprema sportaša

Vrsta studija: sveučilišni

Razina kvalifikacije: integrirani prijediplomski i diplomski studij

Studij za stjecanje akademskog naziva: sveučilišni magistar kineziologije u edukaciji i kondicijska priprema sportaša (univ. mag. cin.)

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Vrsta rada: Znanstveno-istraživački

Naziv diplomskog rada: Interesi i barijere osnovnoškolske djece za bavljenje veslanjem u Vukovaru je prihvaćena od strane Povjerenstva za diplomske radove Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini 2022./2023. dana (02. svibnja 2023.)

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

Pomoć pri izradi:

Interesi i barijere osnovnoškolske djece za bavljenje veslanjem u Vukovaru

Karlo Sedlar, 0034082748

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. prof. dr. sc. <i>Damir Knjaz</i> | član |
| 4. izv. prof. dr. sc. <i>Tomislav Krističević</i> | zamjena člana |

Broj etičkog odobrenja: 76/2023.

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 Physical Conditioning of Athletes

Type of program: University

Level of qualification: Integrated undergraduate and graduate

Acquired title: University Master of Kinesiology in Education and Physical Conditioning of Athletes

Scientific area: Social sciences

Scientific field: Kinesiology

Type of thesis: Scientific-research

Master thesis: Interests and impediments of middle school children to rowing in Vukovar has been accepted by the Committee for Graduation Theses of the Faculty of Kinesiology of the University of Zagreb in the academic year 2022/2023 on May 02., 2023.

Mentor: *Nikola Prlenda*, PhD, prof.

Technical support:

Interests and impediments of middle school children to rowing in Vukovar

Karlo Sedlar, 0034082748

Thesis defence committee:

- | | |
|---|----------------------------|
| 1. <i>Nikola Prlenda</i> , PhD, prof. | chairperson-
supervisor |
| 2. <i>Vjekoslav Cigrovski</i> , PhD, prof. | member |
| 3. <i>Damir Knjaz</i> , PhD, prof. | member |
| 4. <i>Tomislav Krističević</i> , PhD, prof. | substitute member |

Ethics approval number: 76/2023.

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:

Karlo Sedlar

Interesi i barijere osnovnoškolske djece za bavljenje veslanjem u Vukovaru

Sažetak

Istraživanje je provedeno na osnovnoškolskoj djeci grada Vukovara s ciljem dobivanja povratne informacije o interesu i barijerama djece za bavljenje veslanjem, te iste iskoristiti za poboljšanje strategije kojom će djelatnici klubova privlačiti djecu u sport. Sveukupno 103 ispitanika u dobi od 9 do 15 godina odgovorila su na 33 pitanja podijeljena u 6 kategorija. Rezultati pokazuju da su djeca većinski slabo tjelesno aktivna, da znaju da postoji veslački klub u Vukovaru, te više vole polistrukturalne acikličke sportove. Zaključno, razlog smanjene zainteresiranosti za veslanje proizlazi upravo iz strukture samoga sporta, te čak 46,1% ispitanika smatra veslanje dosadnim. Djelatnici kluba trebali bi kroz kvalitetnu prezentaciju pokušati promijeniti razmišljanja djece o veslanju kao sportu, i pokazati kako veslanje kao sport nudi puno više od samog treninga i natjecanja. U prezentaciji prikazati druženje prije, poslije i za vrijeme treninga. Na društvenim mrežama promovirati druženja i putovanja (regate), približiti vodu kao medij, te pojasniti na koji način se brinu za sigurnost svojih veslača.

Ključne riječi: veslanje, interes, barijera, strategija, zdravlje

Interests and impediments of middle school children to rowing in Vukovar

Abstract

The research was conducted among middle school children in the city of Vukovar with the aim of obtaining feedback on children's interest and impediments to rowing, and to use the same to improve the strategy by which club employees will attract children to the sport. A total of 103 examinees aged 9 to 15 answered 33 questions divided into 6 categories. The results show that the majority of children are not very physically active, they know that there is a rowing club in Vukovar, and that they prefer polystructural acyclic sports. In conclusion, the reason for the reduced interest in rowing comes precisely from the structure of the sport itself, and as many as 46.1% of respondents consider rowing to be boring. Through a quality presentation, club employees should try to change children's opinion about rowing as a sport, and show that rowing as a sport offers much more than just training and competition. In the presentation, show socializing before, after and during training. Promote gatherings and trips (regattas) on social networks, bring water closer as a medium, and explain how they take care of the safety of their rowers.

Key words: rowing, interest, impediment, strategy, health

SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
2. Cilj i Hipoteza istraživanja.....	3
2.1. Cilj istraživanja.....	3
2.2. Hipoteza istraživanja.....	3
3. Metode rada.....	4
3.1. Uzorak ispitanika.....	4
3.2. Uzorak varijabli.....	4
3.3. Opis protokola.....	6
3.4. Metode obrade podataka.....	7
4. Rezultati.....	7
4.1. Opća pitanja.....	7
4.2. Razina tjelesne aktivnosti.....	9
4.3. Znanje o veslanju i uspjesima hrvatskih veslača.....	12
4.4. Mišljenje ispitanika o veslanju.....	13
4.5. Nedostatci sporta u odnosu na druge sportove.....	16
4.6. Barijere.....	18
5. Rasprava.....	19
6. Zaključak.....	22
7. Literatura.....	24

1. UVOD

Veliki problem postaje sve veća tjelesna neaktivnost. U europskim i sjevernoameričkim zemljama čak 81% djece i adolescenata je tjelesno nedovoljno aktivno. Razina tjelesne neaktivnosti slična je i u Hrvatskoj, te valja naglasiti da se 60% stanovnika uopće ne uključuje u vježbanje (Jurakić i Heimer, 2012).

Tako se aktivnosti na otvorenom sve češće mijenjaju igranjem videoigara na kompjuteru ili mobitelu. Djeca su od malena prepuštena sama sebi, te sve više vremena čak i od najranije dobi provode za mobitelom.

Prisutnost videoigara u životu djece prikazuje podatak da nakon druženja s prijateljima vani (46,1%), svoje slobodne vrijeme (18,4%) ispitanika najviše voli provoditi igrajući videoigre. Gotovo svi (90%) igraju neku od vrsta virtualnih videoigara, a oni koji ih igraju, najčešće ih igraju svaki dan (39,4%), 31,2% nekoliko puta tjedno i 29,4% samo vikendom. Vrlo zabrinjavajući podatak je da Hrvati igrajući igrice provedu čak 612 sati godišnje, odnosno 25 dana (Labaš i suradnici, 2019).

Tjelesna aktivnost ima brojne benefite, samim time trebalo bi se nastojati sve više djece uključiti u sport. Učenici koji se bave nekom tjelesnom aktivnošću više od 60 minuta dnevno imaju razvijenije motoričke sposobnosti, te učenici koji su tjelesno neaktivni u usporedbi s učenicima koji dodatno tjelesno vježbaju u slobodno vrijeme imaju veći indeks tjelesne mase, odnosno veću tjelesnu masu (Badrić i suradnici, 2015).

Kada je riječ o pretilosti Kolarić i Nožinić (2016) navode: “Pretilost je kompleksna multifaktorska bolest koja se razvija pod utjecajem genetskih i metaboličkih faktora, okoliša, socijalne sredine i loših životnih navika. U 95% slučajeva pretilosti u djece postoje kombinacije uzroka od kojih su najčešće istraživani stil života, utjecaj medija, obiteljske prilike, znanje o prehrani“.

Od 2018. do 2020. godine prikupljali su se podaci u okviru Europske inicijative za praćenje debljine djece u 33 zemlje Europske regije na ukupnom uzorku djece od 411 000 dobi od 6 do 9 godina. Rezultati pokazuju da 35% djece u Hrvatskoj ima prekomjernu tjelesnu masu, te se nalaze na ukupnom 5. mjestu. (HZJZ, 2022).

Pretili osobe imaju povećan rizik za razvoj kardiovaskularnih bolesti, hipertenzije, koronarne bolesti srca, moždanog udara, karcinoma, dijabetes melitusa tipa 2, respiratornih bolesti, bolesti lokomotornog sustava i drugih (Medanić i Pucarín-Cvetković, 2012).

Upravo tjelesna aktivnost poboljšava aerobni fitness, te smanjuje pojavnosti rizičnih čimbenika za razvoj kardiovaskularnih bolesti. Redovito provođenje tjelesne aktivnosti kod djece i mladih snižava arterijski krvni tlak, poboljšava motoričke i funkcionalne sposobnosti, te pomaže pri postizanju optimalnog sastava tijela.

Utjecaj redovite tjelesne aktivnosti koja se bazira na aerobnom vježbanju i vježbama jakosti, u relevantnoj literaturi dokazan je na smanjenje ukupnog kolesterola i koncentracije triglicerida, te povećanje koncentracije HDL-kolesterola. Također, vježbanje pomaže u prevenciji dijabetes melitusa tipa 2, posebno aerobno vježbanje (Mišigoj-Duraković i suradnici, 2018).

Osim za fizičko zdravlje TA važna je i za mentalno zdravlje. Smanjuje mogućnost za razvoj depresije i razvija socijalne vještine (Krog, 2010).

Iz navedenoga može se zaključiti kako bi upravo veslanje bila idealna aktivnost kojom se djeca mogu baviti u slobodno vrijeme i koja će pozitivno utjecati na njihovo zdravlje.

Fiziološki gledano, veslanje je aerobno–anaerobni sport u kojem dominira aerobna komponenta. Tijekom veslačke utrke oba anaerobna i aerobni mehanizam maksimalno su opterećeni. Kako aerobna komponenta prevladava tako i trening treba biti usmjeren razvoju aerobne izdržljivosti s optimalnim odnosom anaerobnog i treninga snage. (Mikulić, 2011)

Osim aerobnog treninga i treninga snage, dobar dio godine trening veslanja odvija se na otvorenom, a aktivnost u prirodi može koristiti zdravlju djece sa astmom, kratkovidnosti, kroničnim problemima s boli i razvojem u djetinjstvu. (McCurdy i suradnici, 2010).

Kako se sve manje djece bavi sportom, pa tako i veslanjem cilj ovog istraživanja je kroz anketni upitnik dobiti povratne informacije od osnovnoškolske djece grada Vukovara, te dobivene informacije iskoristiti za poboljšanje strategije kojom djelatnici svih veslačkih klubova privlače djecu u sport.

2. CILJ I HIPOTEZA ISTRAŽIVANJA

2.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja je kroz anketni upitnik dobiti povratne informacije od osnovnoškolske djece grada Vukovara o njihovom mišljenju prema veslanju kao sportu, koje prednosti vide u veslanju, postoji li interes za bavljenje istim, te koje su barijere koje ih u tome sprječavaju. Dobivene informacije biti će korisne djelatnicima svih veslačkih klubova koji će moći shodno rezultatima ankete unaprijediti način na koji privlače, te kako učenicima predstavljaju veslanje kao sport i time privući veći broj djece u sport.

2.2. Hipoteza istraživanja

H0 - osnovnoškolska djeca grada Vukovara većinski su slabo tjelesno aktivna.

H1,1 - osnovnoškolska djeca grada Vukovara upoznata su s postojanjem veslačkog kluba u gradu.

H1,2 – osnovnoškolska djeca grada Vukovara više vole polistrukturalne acikličke sportove.

3. METODE RADA

3.1. Uzorak ispitanika

Uzorak ispitanika činila su osnovnoškolska djeca iz grada Vukovara. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 103 ispitanika (59 muškog spola i 44 ženskog spola), dobi od 9 do 15 godina.

3.2. Uzorak varijabli

Korištenjem alata „google obrasci“ sastavljen je anketni upitnik kojega je činilo 33 pitanja podijeljenih u 6 kategorija. Prva kategorija pitanja odnosila se na opća pitanja. Druga kategorija na razinu tjelesne aktivnosti. Treća kategorija na znanje o veslanju i uspjesima hrvatskih veslača. Četvrta kategorija na mišljenje ispitanika o veslanju. Peta kategorija na nedostatke veslanja u odnosu na druge sportove i posljednja kategorija na moguće barijere koje ih sprječavaju u bavljenju veslanjem.

Tablica 1. Prikaz pitanja i tvrdnji u anketnom upitniku

	PITANJE	ODGOVOR
	Opća pitanja	
1	DOB	upisati brojevi odgovor
2	SPOL	M/Ž
3	Volim trčati.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
4	Volim putovati.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
5	Volim se družiti s drugom djecom.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
	Razina tjelesne aktivnosti	
6	Bavite li se kakvom fizičkom aktivnošću ili sportom ?	Da/ne
7	Koliko sati tjedno se bavite nekom tjelesnom aktivnošću?	0-3, 3-5, 5-7, 7-9, 10 i više
8	Ako se ne bavite tjelesnom aktivnošću , koji su glavni razlozi tome?	-zdravstveni problemi -nedostatak vremena -nemam mogućnosti -nemam interesa za tjelesnom aktivnošću -ostalo

9	Koliko puta tjedno provodite vježbe na podu (trbušnjaci, sklekovi) najmanje u trajanju od 10 minuta ?	0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
	Znanje o veslanju i uspjesima hrvatskih veslača	
10	Jeste li ikad čuli za veslanje?	Da/ne
11	Znate li da postoji veslacki klub u Vukovaru?	Da/ne
12	Znate li da hrvatski veslači ostvaruju vrhunske rezultate?	Da/ne
13	Znate li da imamo olimpijca u veslanju porijeklom iz Vukovara?	Da/ne
14	Znate li da vukovarski veslači redovito osvajaju medalje na državnim natjecanjima?	Da/ne
	Mišljenje ispitanika o veslanju	
15	Sviđa mi se veslanje kao sport.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
16	Natjecanja u veslanju izrazito su zanimljiva za gledanje putem TV-a.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
17	Veslanje bi bilo odlična izvannastavna aktivnost.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
18	Veslanje smatram dosadnim.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
19	Veslanjem bi se sigurno bavio/la kada bih znao/la njegov utjecaj na svoje zdravlje.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
20	Smatram da veslanje pozitivno utječe na zdravlje.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
21	Smatram da mogu usvojiti tehniku veslanja.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
22	Razmišljao sam o mogućnosti da se bavim veslanjem.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
23	Smatram da je veslanje sport samo za muške.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.

24	Smatram da sam premale tjelesne građe u odnosu na veslače, te iz tog razloga smatram da nema smisla da se bavim veslanjem.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
	Nedostatci sporta u odnosu na druge sportove	
25	Više volim sportove koji imaju više strukturnih kretnji (nogomet, košarka, rukomet, tenis) od sportova gdje se stalno ponavlja jedna kretna struktura (trčanje, plivanje, veslanje, biciklizam)	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
26	Više volim sportove u dvoranama nego sportove na otvorenom.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
27	Više volim sportove s loptom.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
	Barijere	
28	Veslački klub mi je predaleko da bih trenirao.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
29	Ne treniram veslanje jer nemam novaca.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
30	Bojim se Dunava.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
31	Znam dobro plivati.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
32	Imam strah da će me uhvatiti nevrijeme dok veslam.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.
33	Roditelji mi ne daju da treniram veslanje.	1= uopće se ne slažem, 2= ne slažem se, 3= niti se slažem, niti se ne slažem, 4= slažem se, 5= u potpunosti se slažem.

3.3. Opis protokola

Poslan je upit za provođenje istraživanja ravnateljici osnovne škole u Vukovaru. Također, kontaktirani su treneri različitih sportskih klubova iz Vukovara. Anketni upitnik prosljeđen je nastavnicima, trenerima, te na kraju djeci na ispunjavanje. Prije samog ispunjavanja prikupljene su suglasnosti roditelja za sudjelovanje djece u istraživanju. Uz anketni upitnik, djeci je verbalno pojašnjeno istraživanje. Ispunjavanje anketnog upitnika bilo je u potpunosti anonimno te dobrovoljno.

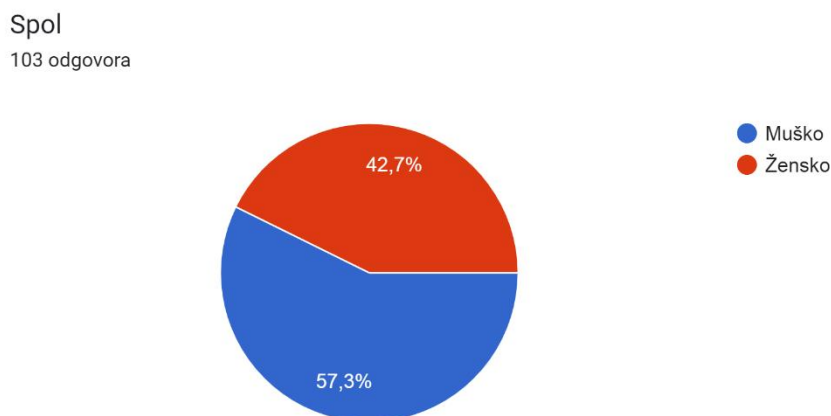
3.4. Metode obrade podataka

Za analizu podataka koristi se program Statistica 14.0. i program Microsoft Excell. Za prikaz podataka koristiti će se deskriptivna statistika i frekvencija čestica

4. REZULTATI

4.1. Opća pitanja

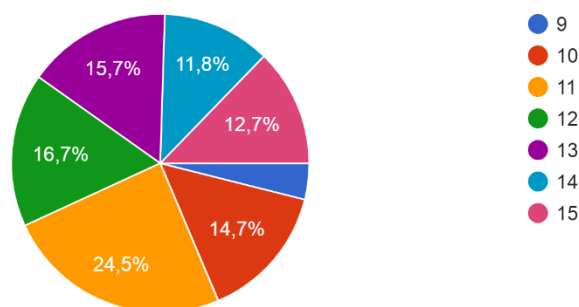
Prva kategorija sastojala se od sveukupno 5 pitanja i tvrdnji, te su se odnosila na opća pitanja. Anketni upitnik ispunila su 103 ispitanika (57,3% muškog spola i 42,7% ženskog spola), dobi od 9 do 15 godina (Graf 1., Graf 2.).



Graf 1. Spol ispitanika

Dob

102 odgovora

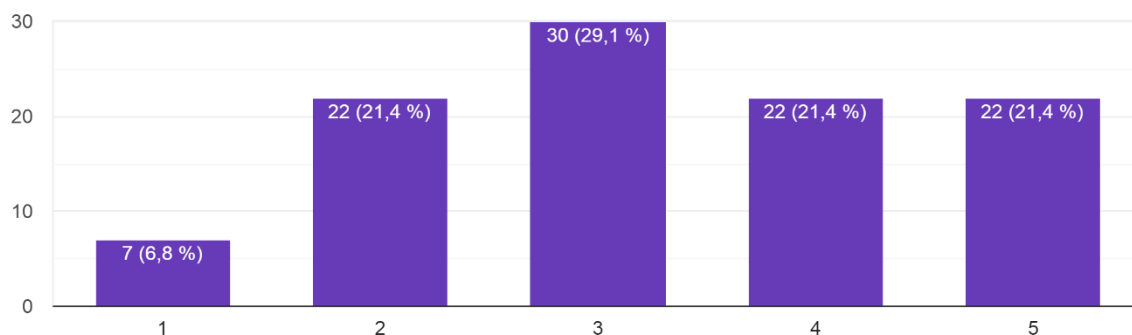


Graf 2. Dob ispitanika

Rezultati na prvu tvrdnju govore da većina, odnosno 42,8 % ispitanika voli trčati, dok 29,1 % niti se slaže, niti se ne slaže s tom tvrdnjom, te 28,2 % ispitanika ne voli trčati (Graf 3.). S tvrdnjom „Volim putovati.“ slaže se 89,3 % ispitanika (Graf 4.). Većina ispitanika, odnosno 84,4 % slaže se s tvrdnjom „Volim se družiti s drugom djecom.“ (Graf 5.)

Volim trčati.

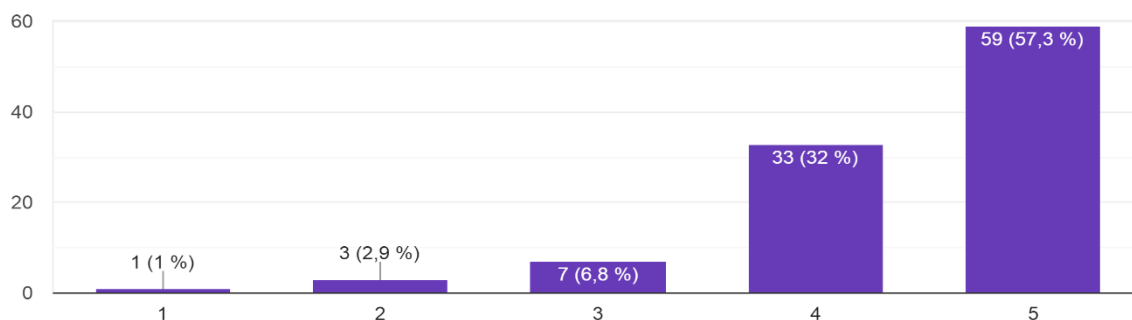
103 odgovora



Graf 3. Prikaz rezultata na tvrdnju „Volim trčati.“

Volim putovati.

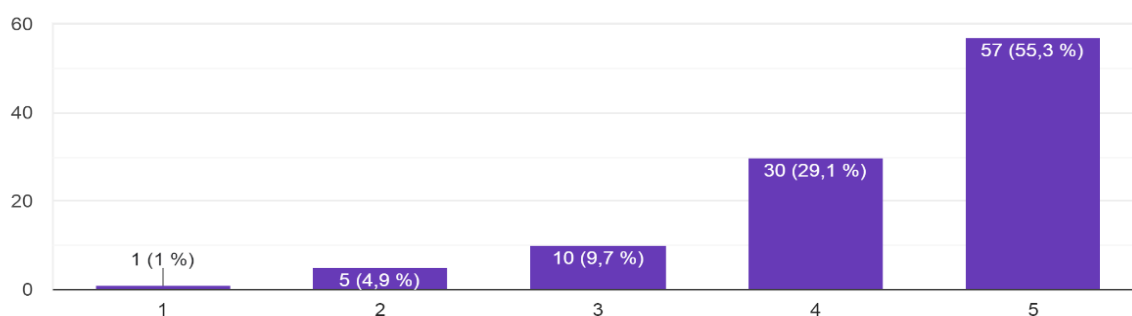
103 odgovora



Graf 4. Prikaz rezultata na tvrdnju „Volim putovati.“

Volim se družiti s drugom djecom.

103 odgovora



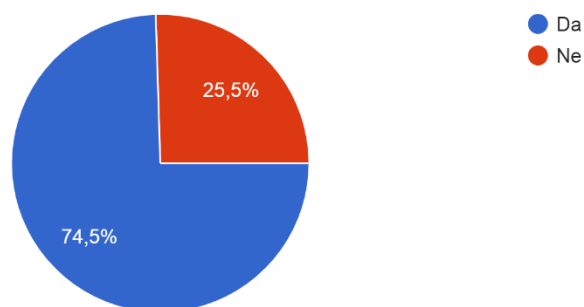
Graf 5. Prikaz rezultata na tvrdnju „Volim se družiti s drugom djecom.“

4.2. Razina tjelesne aktivnosti

Druga kategorija pitanja odnosi se na razinu tjelesne aktivnosti ispitanika. Rezultati prvog pitanja pokazuju kako se većina ispitanika odnosno 74,5% bavi tjelesnom aktivnošću ili sportom (Graf 1.).

Bavite li se kakvom tjelesnom aktivnošću ili sportom?

102 odgovora



Graf 6. Prikaz rezultata na pitanje „Bavite li se kakvom tjelesnom aktivnošću ili sportom?“

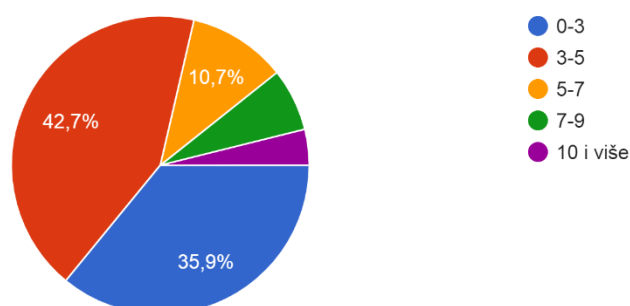
Većina ispitanika uključena je u tjelesnu aktivnost od 0 do 5 sati tjedno, odnosno 35,9 % ispitanika tjelesno je aktivno do 3 sata tjedno, te 42,7 % ispitanika tjelesno je aktivno od 3 do 5 sati tjedno (Tablica 2., Graf 7.).

Tablica 2. Prikaz rezultata na pitanje „Koliko sati tjedno se bavite nekom tjelesnom aktivnošću?“

TA	Broj odgovora	Postotak
0-3h	37	35,9 %
3-5h	44	42,7 %
5-7h	11	10,8 %
7-9h	7	6,8 %
10 i više h	4	3,9 %

Koliko sati tjedno se bavite nekom tjelesnom aktivnošću?

103 odgovora



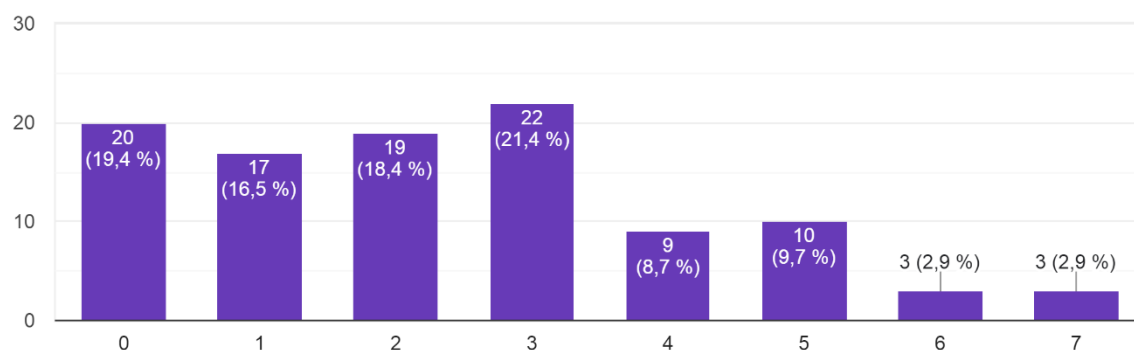
Graf 7. Prikaz rezultata na pitanje „Koliko sati tjedno se bavite nekom tjelesnom aktivnošću?“

Rezultati na pitanje „Koliko puta tjedno provodite vježbe na podu (trbušnjaci, sklekovi) najmanje u trajanju od 10 minuta?“ pokazuju kako većina ispitanika vježba 3 ili manje puta tjedno. Čak 19,4 % ispitanika uopće ne provodi jednostavne vježbe, 16,5 % vježba jednom tjedno, 18,4 % vježba 2 puta tjedno, te 21,4 % ispitanika vježba 3 puta tjedno (Graf 8.).

Ispitanici koji nisu tjelesno aktivni kao jedan od glavnih razloga navode manjak interesa za tjelesnom aktivnošću (35,9 %), nekolicina nema vremena (12,8 %), samo 5 % njih zbog zdravstvenih problema, a 41 % ispitanika ima ostale razloge zbog kojih nisu tjelesno aktivni (Graf 9.)

Koliko puta tjedno provodite vježbe na podu (trbušnjaci, sklekovi) najmanje u trajanju od 10 minuta?

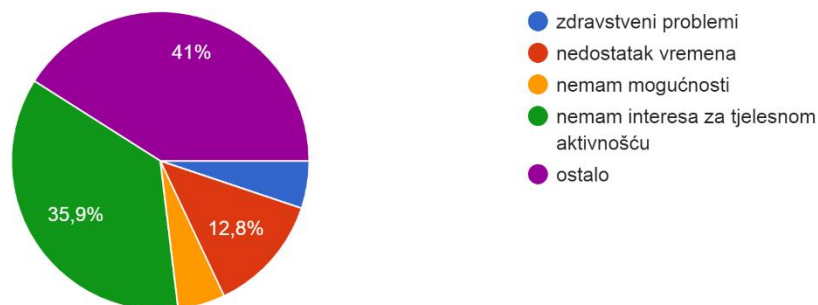
103 odgovora



Graf 8. Prikaz rezultata na pitanje: „Koliko puta tjedno provodite vježbe na podu (trbušnjaci, sklekovi) najmanje u trajanju od 10 minuta?“

Ako se ne bavite tjelesnom aktivnošću, koji su glavni razlozi tome?

39 odgovora



Graf 9. Prikaz rezultata na pitanje: „Ako se ne bavite tjelesnom aktivnošću, koji su glavni razlozi tome?“

4.3. Znanje o veslanju i uspjesima hrvatskih veslača

Gotovo svi ispitanici upoznati su s veslanjem kao sportom (98,1%) i znaju da u Vukovaru postoji veslački klub (88,3%). Na pitanje „Znate li da hrvatski veslači ostvaruju vrhunske rezultate?“, nešto manji broj ispitanika, ali i dalje većina (65%) odgovara sa „DA“. Iako upoznati s činjenicom da hrvatski veslači ostvaruju vrhunske rezultate (65%), ne znaju da je

jedan od osvajača olimpijskih medalja porijeklom upravo iz Vukovara (59,2%), a to je Damir Martin. Još manji broj ispitanika (37,9%) zna da vukovarski veslači redovito osvajaju medalje na hrvatskom veslačkom prvenstvu (Tablica 3.).

Tablica 3. Prikaz rezultata treće kategorije pitanja

	Da	Ne
Jeste li ikad čuli za veslanje?	101 (98,1%)	2 (1,9%)
Znate li da postoji veslački klub u Vukovaru?	91 (88,3%)	12 (11,7%)
Znate li da hrvatski veslači ostvaruju vrhunske rezultate?	67 (65%)	36 (35%)
Znate li da imamo olimpijca u veslanju porijeklom iz Vukovara?	42 (40,8%)	61 (59,2%)
Znate li da vukovarski veslači redovito osvajaju medalje na državnim natjecanjima?	39 (37,9%)	64 (62,1%)

4.4. Mišljenje ispitanika o veslanju

Mišljenje o veslanju kao sportu podijeljeno je kod ispitanika. Veći dio (44,6%) izjavio je da im se veslanje ne sviđa, manjem djelu (34%) se sviđa, te 21,4% niti se slaže, niti se ne slaže s navedenom tvrdnjom.

Tablica 4. Prikaz rezultata četvrte kategorije pitanja

	1	2	3	4	5
Sviđa mi se veslanje kao sport.	19 (18,4 %)	27 (26,2 %)	22 (21,4 %)	18 (17,5 %)	17 (16,5 %)
Natjecanja u veslanju izrazito su zanimljiva za gledanje putem TV-a.	21 (20,4 %)	35 (34 %)	25 (24,3 %)	8 (7,8 %)	14 (13,6 %)
Veslanje bi bilo odlična izvannastavna aktivnost.	16 (15,5 %)	34 (33 %)	17 (16,5 %)	14 (13,6 %)	22 (21,4 %)
Veslanje smatram dosadnim.	26 (25,5 %)	13 (12,7 %)	16 (15,7 %)	27 (26,5 %)	20 (19,6 %)
Veslanjem bi se sigurno bavio/la kada bih znao/la njegov utjecaj na svoje zdravlje.	29 (28,2 %)	18 (17,5 %)	28 (27,2 %)	8 (7,8 %)	20 (19,4 %)
Smatram da veslanje pozitivno utječe na zdravlje.	1 (1 %)	2 (1,9 %)	10 (9,7 %)	32 (31,1 %)	58 (56,3 %)
Smatram da mogu usvojiti tehniku veslanja.	0 (0 %)	13 (12,6 %)	25 (24,3 %)	33 (32 %)	32 (31,1 %)
Razmišljao sam o mogućnosti da se bavim veslanjem.	48 (46,6 %)	17 (16,5 %)	15 (14,6 %)	9 (8,7 %)	14 (13,6 %)
Smatram da je veslanje sport samo za muške.	70 (68 %)	11 (10,7 %)	14 (13,6 %)	2 (1,9 %)	6 (5,8 %)

Smatram da sam premale tjelesne građe u odnosu na veslače, te iz tog razloga smatram da nema smisla da se bavim veslanjem.	42 (40,8 %)	17 (16,5 %)	21 (20,4 %)	7 (6,8 %)	16 (15,5 %)
--	----------------	----------------	----------------	--------------	----------------

Više od pola, odnosno 54,4% ispitanika izjavilo je da im veslanje nije zanimljivo za gledanje putem TV-a, dok samo 21,4% ispitanika smatra veslačka natjecanja zanimljivim (Graf 10.).

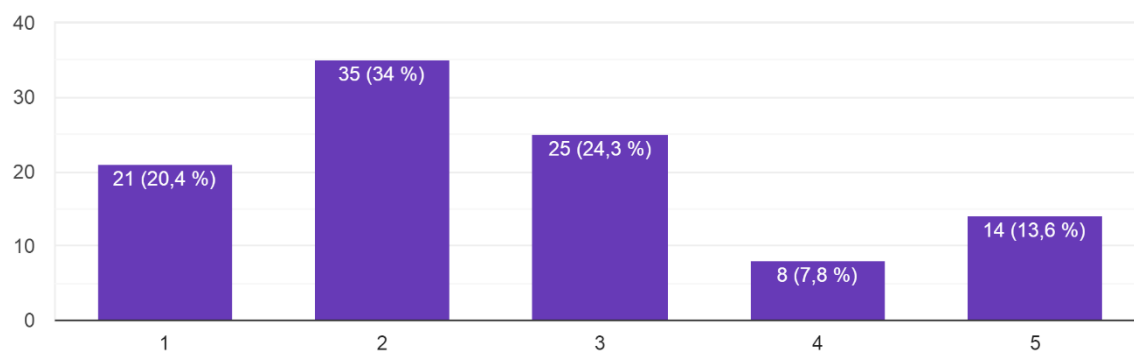
Da je veslanje dosadno smatra 46,1% djece, te podjednak broj (38,2%) ne smatra. Iako se 45,5% ispitanika ne slaže s tvrdnjom da bi veslanje bilo odlična izvan nastavna aktivnost, čak 35% njih se slaže (Graf 11.).

Kada bi znali njegov utjecaj na zdravlje čak 27,2% ispitanika je izjavilo da bi se sigurno bavili veslanjem (Graf 12.).

Usvajanje tehnike većina ispitanika (63,1%) ne smatra problemom. Svaki peti ispitanik, odnosno 22,3% njih nekad je razmišljao o mogućnosti da se počne baviti veslanjem. Većina (78,7%) smatra da veslanje nije sport samo za muške. Da su premale tjelesne građe kako bi se bavili veslanjem smatra samo 22,3% ispitanika.

Natjecanja u veslanju izrazito su zanimljiva za gledanje putem TV-a.

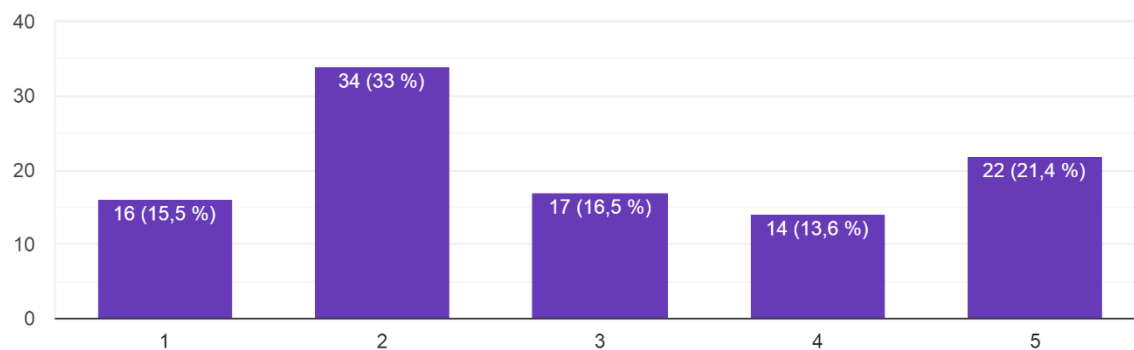
103 odgovora



Graf 10. Prikaz rezultata na pitanje: „Natjecanja u veslanju izrazito su zanimljiva za gledanje putem TV-a.?”

Veslanje bi bilo odlična izvannastavna aktivnost.

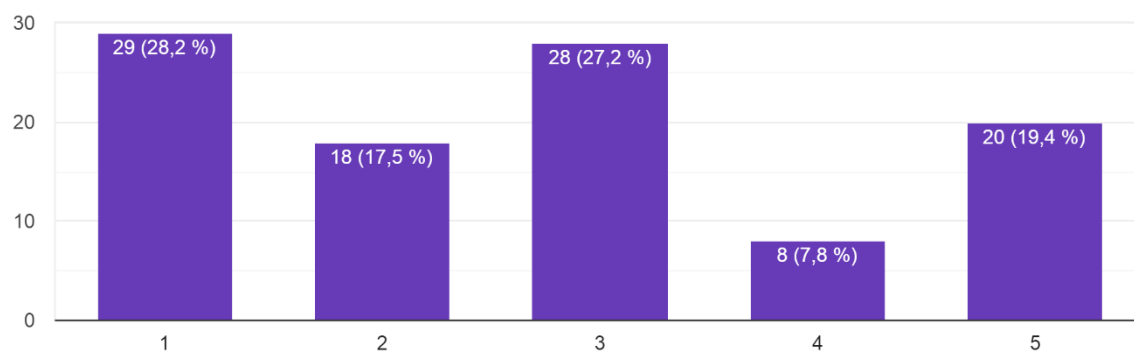
103 odgovora



Graf 11. Prikaz rezultata na pitanje: „Veslanje bi bilo odlična izvannastavna aktivnost.“

Veslanjem bi se sigurno bavio/la kada bih znao/la njegov utjecaj na svoje zdravlje.

103 odgovora



Graf 12. Prikaz rezultata na pitanje: „Veslanjem bi se sigurno bavio/la kada bih znao/la njegov utjecaj na svoje zdravlje.“

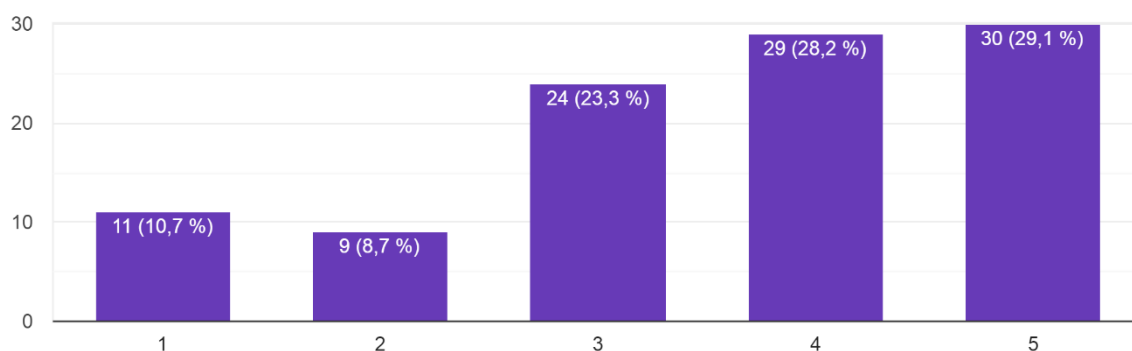
4.5. Nedostatci sporta u odnosu na druge sportove

Tablica 5. Prikaz rezultata pete kategorije pitanja

	1	2	3	4	5
Više volim sportove koji imaju više strukturnih kretnji (nogomet, košarka, rukomet, tenis) od sportova gdje se stalno ponavlja jedna kretna struktura (trčanje, plivanje, veslanje, biciklizam)	11 (10,7 %)	9 (8,7 %)	24 (23,3 %)	29 (28,2 %)	30 (29,1 %)
Više volim sportove u dvoranama nego sportove na otvorenom.	22 (21,4 %)	24 (23,3 %)	36 (35 %)	14 (13,6 %)	7 (6,8 %)
Više volim sportove s loptom.	10 (9,7 %)	12 (11,7 %)	30 (29,1 %)	24 (23,3 %)	27 (26,2 %)

Sportove koji imaju više strukturnih kretnji favorizira 57,2% djece, njih 23,3% je neodlučno, te 19,4% djece više voli monostrukturne sportove (Graf 13.).

Više volim sportove koji imaju više strukturnih kretnji (nogomet, košarka, rukomet, tenis) od sportova gdje se stalno ponavlja jedna kretna struktura (trčanje, plivanje, veslanje, biciklizam)
103 odgovora

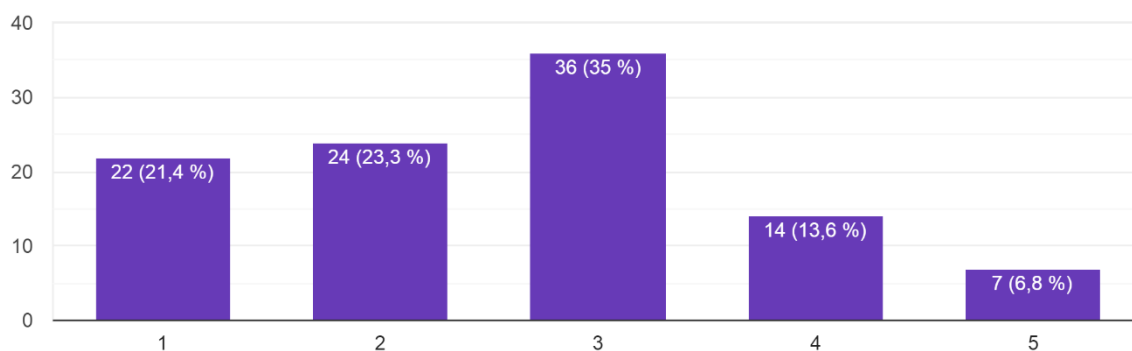


Graf 13. Prikaz rezultata na pitanje: „Više volim sportove koji imaju više strukturnih kretnji (nogomet, košarka, rukomet, tenis) od sportova gdje se stalno ponavlja jedna kretna struktura (trčanje, plivanje, veslanje, biciklizam).“

Duplo više djece(44,7%) više voli sportove na otvorenom (Graf 14.), dok 20,4% ispitanika više voli sportove u dvorani. Sportovi s loptom privlače više djece nego sportovi bez lopte (Graf 15.).

Više volim sportove u dvoranama nego sportove na otvorenom.

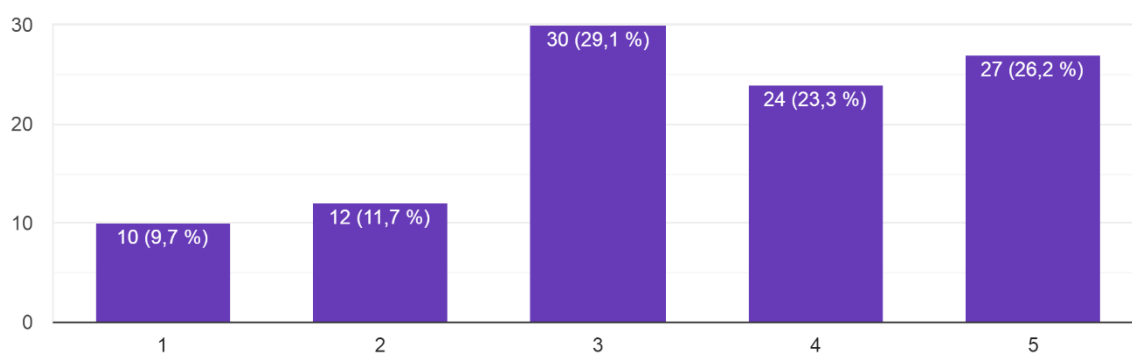
103 odgovora



Graf 14. Prikaz rezultata na pitanje: Više volim sportove u dvoranama nego sportove na otvorenom.“

Više volim sportove s loptom.

103 odgovora



Graf 15. Prikaz rezultata na pitanje: Više volim sportove s loptom.“

4.6. Barijere

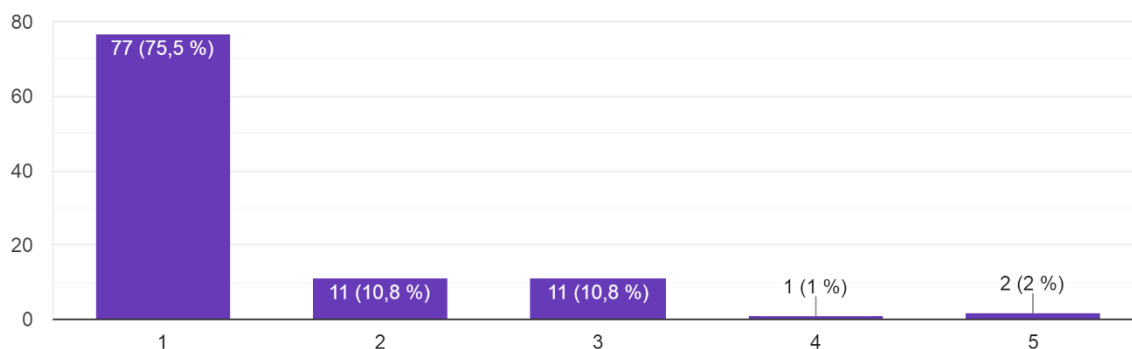
Tablica 6. Prikaz rezultata šeste kategorije pitanja

	1	2	3	4	5
Veslački klub mi je predaleko da bih trenirao.	44 (42,7 %)	29 (28,2 %)	22 (21,4 %)	2 (1,9 %)	6 (5,8 %)
Ne treniram veslanje jer nemam novaca.	77 (75,5 %)	11 (10,8 %)	11 (10,8 %)	1 (1 %)	2 (2 %)
Bojim se Dunava.	38 (36,9 %)	20 (19,4 %)	26 (25,2 %)	11 (10,7 %)	8 (7,8 %)
Znam dobro plivati.	4 (3,9 %)	5 (4,9 %)	16 (15,5 %)	32 (31,1 %)	46 (44,7 %)
Imam strah da će me uhvatiti nevrjeme dok veslam.	29 (28,2 %)	14 (13,6 %)	38 (36,9 %)	13 (12,6 %)	9 (8,7 %)
Roditelji mi ne daju da treniram veslanje.	74 (71,8 %)	19 (18,4 %)	6 (5,8 %)	1 (1 %)	3 (2,9 %)

Udaljenost od kluba za čak 70,9% ispitanika nije problem. Također, novac nije jedan od razloga zašto se ispitanici ne bave veslanjem jer 86,3% djece ne slaže se s tvrdnjom da ne treniraju veslanje jer nemaju novaca (Graf 16.).

Ne treniram veslanje jer nemam novaca.

102 odgovora

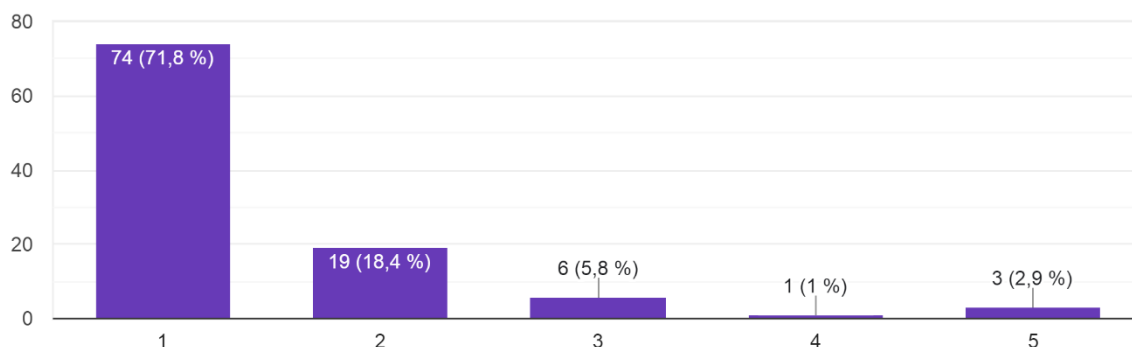


Graf 16. Prikaz rezultata na pitanje: „Ne treniram veslanje jer nemam novaca.“

Većina (75,8%) smatra da zna dobro plivati. Strah od Dunava ima 18,5% ispitanika, te 20,3% se boji da ih može uhvatiti nevrjeme dok veslaju. Zabrana roditelja problem je za samo 3,9% ispitanika (Graf 17.)

Roditelji mi ne dozvoljavaju da treniram veslanje.

103 odgovora



Graf 17. Prikaz rezultata na pitanje: „Roditelji mi ne dozvoljavaju da treniram veslanje.“

5. RASPRAVA

S obzirom da je cilj ovog istraživanja bio dobiti povratne informacije od osnovnoškolske djece grada Vukovara o njihovom mišljenju prema veslanju kao sportu, te dobivene informacije iskoristiti za poboljšanje strategije kojom djelatnici kluba privlače djecu u sport, iz prve kategorije pitanja posebno su zanimljivi odgovori na 3 tvrdnje. Trčati voli čak 42,8% ispitanika, 89,3% ih voli putovati, te 84,4% se voli družiti s drugom djecom.

Veslanje kao sastavni dio svoje kondicijske pripreme koristi sadržaj trčanja, također više puta godišnje djeca imaju priliku natjecati se, a ujedno i putovati i družiti se na regatama koje se održavaju po cijeloj Hrvatskoj (od Vukovara, Osijeka, Zagreba, Karlovca, Ogulina, Pule, Rijeke, Zadra, Splita, Metkovića, Dubrovnika itd...) i svijetu (Hrvatski veslački savez, 2023).

Druga kategorija pitanja odnosila se na razinu tjelesne aktivnosti. Rezultati na prvo pitanje koje glasi: „Bavite li se kakvom tjelesnom aktivnošću ili sportom?“ pokazuju da se čak 74,5% ispitanika bavi nekom vrstom tjelesne aktivnosti. Nadalje, većina djece tjelesno je aktivna do 5

sati tjedno (Tablica 2.) i provodi vježbe na podu 3 ili manje puta tjedno. Jedan od glavnih razloga neaktivnosti je nezainteresiranost (Graf 9.)

Preporuke svjetske zdravstvene organizacije za razinu tjelesne aktivnosti kod djece i mladih su uključenost u TA umjerenog ili visokog intenziteta najmanje 60 minuta dnevno, a više donosi dodatne dobrobiti, najmanje 2 puta u tjednu provoditi aktivnosti koje su usmjerene na jačanje mišića i kostiju, te smanjiti vrijeme koje provode sjedeći (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2023).

Iako 74,5% ispitanika sudjeluje u nekoj tjelesnoj aktivnosti, do 5 sati tjedno sudjeluje njih čak 78,6%, te uspoređujući razinu tjelesne aktivnosti s preporukama svjetske zdravstvene organizacije dolazi se do zaključka da je većina djece zapravo nedovoljno tjelesno aktivna, što potvrđuje hipotezu da je većina djece u gradu Vukovaru tjelesno slabo aktivna.

Dobiveni su slični rezultati onima koje u svome radu navodi Jurakić (2015) kako je udio djece i mladih koji su neaktivni veći od 60%.

Longitudinalne studije pokazuju kako već oko 9 godine života dolazi do smanjenja tjelesne aktivnosti. Samo 25% djece dobi od 11 godina ostvaruje preporuke za dnevnom tjelesnom aktivnošću po istraživanju provedenom 2009/2010 u sklopu međunarodnog projekta HBSC (Kamenjaš i Šamaržija, 2016).

Treća kategorija pitanja odnosila se na znanje o veslanju i uspjesima hrvatskih veslača. Skoro pa svi ispitanici (98,1%) upoznati su s veslanjem, a njih 88,3% zna da postoji veslački klub u Vukovaru. Da hrvatski veslači ostvaruju vrhunske rezultate zna 65% ispitanika, 40,8% da je olimpijac u veslanju porijeklom iz Vukovara, te 37,9% da vukovarski veslači redovito osvajaju medalje na državnim natjecanjima (Tablica 3.). Ispitanici su manje upoznati s rezultatima vukovarskih veslača, međutim većina ih zna da Hrvatski veslači ostvaruju vrhunske rezultate i gotovo svi znaju da postoji veslački klub u Vukovaru, što potvrđuje hipotezu da su djeca upoznata s postojanjem veslačkog kluba u gradu.

Četvrta kategorija pitanja odnosila se na mišljenje ispitanika o veslanju. Kao i očekivano, mišljenje o veslanju kao sportu podijeljeno je kod ispitanika. Veći dio (44,6%) izjavio je da im

se veslanje ne sviđa, a manjem djelu (34%) se sviđa. Da je veslanje dosadno smatra čak 46,1% djece. Ono što je zanimljivo da se čak 35% ispitanika slaže s tvrdnjom da bi veslanje bilo odlična izvannastavna aktivnost. Kada bi znali njegov utjecaj na zdravlje čak 27,2% ispitanika je izjavilo da bi se sigurno bavili veslanjem, a 22,3% ispitanika je nekad razmišljalo o mogućnosti da se bave veslanjem. Usvajanje tehnike 63,1% ispitanika ne smatra problemom. 22,3% ispitanika smatra da su premale tjelesne građe da bi se bavili veslanjem (Tablica 4.).

Po dobivenim rezultatima valjalo bi prilikom prezentacije samog sporta spomenuti zdravstvene dobrobiti, te mogućnost veslanja u kategoriji lakih veslača za one koji smatraju da su premale tjelesne građe. Također, prikazivanje slika s druženja na treninzima, poslije treninga i na regatama koristiti u svrhu promjene mišljenja djece o veslanju, koja u velikom broju (46,1%) smatraju da je veslanje kao sport dosadno.

Peta kategorija pitanja odnosila se na nedostatke veslanja u odnosu na druge sportove. Samo 19,4% djece više voli monostrukturne sportove (Graf 13.). Sportove u dvorani više voli 20,4% ispitanika, a čak duplo više (44,7%) njih sportove na otvorenom (Graf 14.). Sportovi s loptom privlače više djece nego sportovi bez lopte (Graf 15.). Djeca su više zainteresirane za sportove s loptom, sportove koji imaju više kretnih struktura, te su na otvorenom. Rezultati potvrđuju hipotezu da djeca više vole polistrukturne acikličke sportove. Pošto su u hrvatskoj najpopularniji sportovi nogomet, rukomet, košarka i odbojka, dalo se pretpostaviti da će i u Vukovaru biti ista situacija.

Posljednja skupina pitanja odnosila se na barijere. Udaljenost od kluba za čak 70,9% ispitanika nije problem. Također novac nije jedan od razloga zašto se ispitanici ne bave veslanjem jer 86,3% djece ne slaže se s tvrdnjom da ne treniraju veslanje jer nemaju novaca (Graf 16.). Anketni upitnik uz različite klubove u gradu, podijeljen je također i u osnovnoj školi koja je u centru Vukovara, stoga nije čudno što većini ispitanika udaljenost od kluba nije problem. Može se pretpostaviti kada bi uzorak ispitanika bio veći, te iz svih dijelova Vukovara, rezultati bi vjerojatno bili drukčiji.

Većina (75,8%) smatra da zna dobro plivati. Strah od Dunava ima 18,5% ispitanika, te 20,3% se boji da ih može uhvatiti nevjernice dok veslaju. Zabrana roditelja problem je za samo 3,9% ispitanika (Graf 17.)

Velik broj djece (18,5%) ima strah od Dunava, za razliku od istraživanja (Kajgana, 2022) u kojem je samo 8% ispitanika izjavilo je da se boji vode. Razlika u rezultatima vjerojatno se

može objasniti time da je u navedenom istraživanju starija dob ispitanika, odnosno od 16-70 godina, te su vjerojatno bolji plivači i samim time imaju manji strah od vode.

Kod uključivanja djece u veslanje roditelji ne prave problem, tako i u istraživanju (Lončar, 2021) od 216 roditelja, njih 148 se u potpunosti slaže, a 41 ih se djelomično slaže s uključivanjem svoje djece u sportove na vodi, te ih je najviše (158) odabralo upravo veslanje.

Ono što treneri mogu napraviti kako bi smanjili strah kod djece jest objasniti kako se veslati počinje u školskim čamcima koje je teže prevrnuti, uz pratnju trenera u gliseru.

6. ZAKLJUČAK

Istraživanje je provedeno na osnovnoškolskoj djeci grada Vukovara s ciljem dobivanja povratnih informacija o veslanju kao sportu, te iste iskoristiti za poboljšanje strategije kojom djelatnici kluba privlače djecu u sport. Sveukupno 103 ispitanika u dobi od 9 do 15 godina odgovorila su na 33 pitanja podijeljena u 6 kategorija. Rezultati istraživanja potvrdili su hipoteze, odnosno djeca u gradu Vukovaru većinski su slabo tjelesno aktivna, znaju da postoji veslački klub u gradu, te više vole polistrukturalne acikličke sportove. Iako se 74,5% ispitanika bavi nekom tjelesnom aktivnošću ili sportom, uspoređujući razinu tjelesne aktivnosti s preporukama svjetske zdravstvene organizacije može se doći do zaključka da je većina djece zapravo nedovoljno tjelesno aktivna. Pitanja vezana uz znanje o veslačkim uspjesima govore nam da su djeca zapravo dovoljno dobro upoznata s veslanjem kao sportom, te nepoznavanje sporta sigurno nije jedan od razloga smanjene zainteresiranosti. Iako upoznati sa sportom 40,8% ispitanika zna da imamo olimpijca porijeklom iz Vukovara, te 37,9% da vukovarski veslači redovito osvajaju medalje na državnim natjecanjima. Kako bi više djece upoznali s rezultatima vukovarskih veslača i time privukli određeni broj djece u klub, djelatnici kluba mogu početi oglašavati i objavljuvati rezultate na društvenim mrežama koje danas koristi većina, ako ne i sva djeca. Putovati voli 89,3% ispitanika, te 84,4% se voli družiti s drugom djecom. Uz rezultate natjecanja djelatnici mogu objavljuvati i slike s druženja i odlazaka na regate kako bi prikazali društveni aspekt veslanja. Također potrebno je prikazati veslanje i kao timski sport s obzirom da je samo jedna klasa predviđena za samce dok u ostalim klasama vesla više ljudi odjednom. Da bi veslanje bilo odlična izvannastavna aktivnost slaže se 35% ispitanika. Kada bi znali njegov utjecaj na zdravlje čak 27,2% ispitanika je izjavilo da bi se sigurno bavili veslanjem, a 22,3% ispitanika je nekad razmišljalo o mogućnosti da se bave veslanjem. S obzirom da je

zainteresiranost djece za veslanje općenito mala, naizgled malih 22,3% ispitanika koji su razmišljali o mogućnosti da se bave veslanjem je zapravo puno. Iz tog razloga bilo bi važno prilikom prezentacije djeci također naglasiti i važnost tjelovježbe, a tako i utjecaj veslanja na zdravlje. 22,3% ispitanika smatra da su premale tjelesne građe da bi se bavili veslanjem, stoga bi bilo dobro djeci objasniti da postoje i kategorije lakih veslača. U posljednjoj kategoriji pitanja preispitale su se moguće barijere. Od svih barijera najznačajnije su bile strah od Dunava i nevremena. Također korisna informacija za djelatnike kluba, koji mogu i trebaju naglasiti kako poduzimaju sve korake da djeca na treningu i natjecanju budu sigurna. Uzimajući u obzir sve navedeno, možemo doći do zaključka da razlog smanjene zainteresiranosti za veslanje proizlazi upravo iz strukture samoga sporta, ali i nedovoljnog poznavanja veslanja kao sporta. Ono što djelatnici kluba, a i ostali koji žele promovirati veslanje mogu napraviti je osim rezultata na društvenim mrežama promovirati druženja i putovanja (regate), objasniti utjecaj veslanja na zdravlje, te prikazati kako je veslanje siguran sport jer djeca imaju pratnju trenera u gliseru, a u slučaju lošeg vremena trening se odrađuje unutar prostorija kluba.

7. LITERATURA

- Badrić, M., Sporiš, G., & Krističević, T. (2015). Razlike u motoričkim sposobnostima učenika prema razini tjelesne aktivnosti u slobodno vrijeme. *Hrvatski športskomedicinski vjesnik*, 30(2), 92-98.
- Hrvatski veslački savez. (n.d.). KALENDAR NATJECANJA HRVATSKOG VESLAČKOG SAVEZA Dostupno na: https://www.veslanje.hr/dokumenti/kalendar_natjecanja/2023_HVS_Kalendar_natjecanja.pdf , Pristupljeno 25.08.2023.
- HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO (02.12.2022.) Objavljeni rezultati petog kruga Europske inicijative za praćenje debljine u djece (2018. – 2022.) <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/objavljeni-rezultati-petog-kruga-europske-inicijative-za-pracenje-debljine-u-djece-2018-2022/>
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo (26.8.2023.) Živjeti zdravo kod kuće: Preporučene dnevne razine tjelesne aktivnosti za sve dobne skupine – preporuke projektnog tima Živjeti zdravo <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/zivjeti-zdravo-kod-kuce-preporucene-dnevne-razine-tjelesne-aktivnosti-za-sve-dobne-skupine/>
- Jurakić, D. (2015). TJELESNA NEAKTIVNOST – JAVNOZDRAVSTVENI PRIORITET DANAŠNJICE?. *Hrana u zdravlju i bolesti, Specijalno izdanje* (Štamparovi dani), 9-9. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/157096>
- Jurakić, D., & Heimer, S. (2012). Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63(Supplement 3), 3-11.
- Kajgana, J. (2022). *Stavovi i interesi građana grada našica i okolice o osnivanju centra sportova na vodi na jezeru lapovac* (Diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
- Kamenjaš, A., & Samaržija, D. V. (2016). PREVALENCIJA I POVEZANOST RAZINE TJELESNE AKTIVNOSTI I KARDIORESPIRATORNOG FITNESSA KOD DJECE RANE ŠKOLSKE DOBI. *Magistra Iadertina*, 11(1).
- Kolarić, T. A. T. J. A. N. A., & Nožinić, D. A. N. I. J. E. L. A. (2016). Pretilost–loše navike ili stil života današnjice. *Split, Hrvatska proljetna pedijatrijska škola*.
- Krog, D. (2010). Pozitivni učinci tjelesnih aktivnosti. *Djeca u Europi: zajednička publikacija mreže europskih časopisa*, 2(4), 4-5.
- Labaš, D., Marinčić, I., & Mujčinović, A. (2019). Percepcija djece o utjecaju videoigara. *Communication Management Review*, 4(01), 8-27.
- Lončar, P. (2021). *Mišljenje građana karlovačke županije o izgradnji centra sportova na vodi* (Diplomski rad). Kineziološki fakultet, Zagreb.
- McCurdy, L. E., Winterbottom, K. E., Mehta, S. S., & Roberts, J. R. (2010). Using nature and outdoor activity to improve children's health. *Current problems in pediatric and adolescent health care*, 40(5), 102-117.

MEDANIĆ, D., & PUCARIN-CVETKOVIĆ, J. A. S. N. A. (2012). Pretilost–
javnozdravstveni problem i izazov. *Acta medica Croatica: Časopis Akademije
medicinskih znanosti Hrvatske*, 66(5), 347-354.

Mikulić, P. (2011) Fiziološka analiza veslanja /on line/. S mreže preuzeto 25.08 2023.
dostupno na
https://www.mladost.hr/Uploads/1/2/491/725/TrenerskiSeminar_FizioloskaAnalizaVeslanja.pdf

Mišigoj-Duraković, M., Duraković, Z., Findak, V., Heimer, S., Horga, S., & Latin, V.
(2018). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Znanje.