

KAKO IZBJEĆI PRERANI ZAVRŠETAK SPORTSKE KARIJERE MLADIH JEDRILIČARA?

Grgorinić, Paolo

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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:748133>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**



Repository / Repozitorij:

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

Paolo Grgorinić

**KAKO IZBJEĆI PRERANI ZAVRŠETAK
SPORTSKE KARIJERE MLADIH
JEDRILIČARA?**

diplomski rad

Zagreb, srpanj 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 Jedrenje

Vrsta studija: sveučilišni

Razina kvalifikacije: integrirani prijediplomski i diplomski studij

Studij za stjecanje akademskog naziva: sveučilišni magistar u kineziološkoj edukaciji i jedrenju (univ. mag. cin.)

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Vrsta rada: Znanstveno-istraživački rad

Naziv diplomskog rada: je prihvaćen od strane Povjerenstva za diplomске radove Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu u akademskoj godini (npr. 2022./2023.) dana 2. svibnja 2023.

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

Pomoć pri izradi:

Kako izbjeći prerani završetak sportske karijere mladih jedriličara ?

Paolo Grgorinić, 0034078257

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>Tomislav Krističević</i> | član |
| 3. izv. prof. dr. sc. <i>Vjekoslav Cigrovski</i> | član |
| 4. prof. dr. sc. <i>Damir Knjaz</i> | zamjena člana |

Broj etičkog odobrenja: 75./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 sailing

Type of program: University

Level of qualification: Integrated undergraduate and graduate

Acquired title: University Master of Kinesiology in Education and Sailing

Scientific area: Social sciences

Scientific field: Kinesiology

Type of thesis: Scientific research

Master thesis: 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 2nd, 2023.

Mentor: *Nikola Prlenda*, associate prof.

Technical support:

How to avoid the early end of the sports career of young sailing men ?

Paolo Grgorinić, 0034078257

Thesis defence committee:

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

Ethics approval number: 75./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

Prleđa

Student:

Paolo Grgorinić

KAKO IZBJEĆI PRERANI ZAVRŠETAK SPORTSKE KARIJERE MLADIH JEDRILIČARA?

Sažetak

Cilj ovoga rada bio je utvrditi najčešće razloge zbog kojih mladi jedriličari odustaju od jedrenja. Uzorak je činilo 73 bivša jedriličara i 28 bivših jedriličarki. Za utvrđivanje najčešćih razloga odustajanja od jedrenja korišten je upitnik kreiran u svrhu istraživanja. Rezultati pokazuju da su ispitanici odustali od jedrenja najčešće u dobi od 19. do 22. godine te od 16. do 18. godine. Nedostatak vremena zbog školskih ili akademskih obaveza primarni je razlog prestanka treniranja jedrenja koji navodi 27,7 % ispitanika. Nedovoljna financijska sredstva glavni su razlog odustajanja od jedrenja kod 18,8 % ispitanika dok je nekompetentnost trenerskog kadra utjecala na odustajanje od jedrenja kod 10,9 % ispitanika. Ozljeda ili bolest, nezainteresiranost, promjena klase u jedrenju i utjecaj drugih sportova su preostali najčešći razlozi zbog kojih su ispitanici odustali od jedrenja. Aktivno treniranje jedrenja u kombinaciji sa školovanjem oduzima ogromnu količinu vremena sportašu i otežava sudjelovanje u bilo kojim drugim aktivnostima. Kako bi sportaši imali mogućnost za socijaliziranje izvan sportskih i obrazovnih obaveza potrebno ih je naučiti na koji način kvalitetno upravljati vremenom. Uz to, i obrazovne institucije bi sportašima trebale pružiti fleksibilniji raspored pohađanja škole ili fakulteta. Sportaše je potrebno podržati i financijski na način da klubovi ili sponzori financiraju odlaske na natjecanje te nabavu i održavanje opreme. Jedriličare je potrebno uključiti u procese donošenja odluka i postavljanja ciljeva te ih uskladiti s željama i potrebama sportaša. Podržavanjem mladih jedriličara sa više strana omogućuje im se daljnje sudjelovanje u sportu te ostvarivanje ne samo sportskih već i drugih ciljeva. U budućnosti, potrebno je mladim jedriličarima omogućiti ostvarivanje sportske karijere uz redovno školovanje umjesto česte prakse u kojoj jedriličari moraju odabrati jedno, a od drugoga potpuno odustati.

Ključne riječi: jedrenje, prekid treniranja, odustajanje od sporta

HOW TO AVOID THE EARLY END OF THE SPORTS CAREER OF YOUNG SAILING MEN?

Abstract

The aim of this paper was to determine the most common reasons why young sailors give up sailing. The sample consists of 73 former sailors and 28 former sailors. A questionnaire created for the purpose of research was used to determine the most common reasons for giving up sailing. The results show that the respondents gave up sailing most often between the ages of 19 and 22 and between 16 and 18. The results show that the most common reasons why respondents gave up sailing training were the lack of time due to school or academic obligations, cited by 27.7% of respondents. Insufficient financial resources are the main reason for giving up sailing in the case of 18.8% of respondents, while the incompetence of the coaching staff influenced the giving up of sailing in 10.9% of respondents. Injury or illness, lack of interest, a change in sailing class and the influence of other sports are the remaining most common reasons why respondents gave up sailing. Active sailing training combined with schooling takes a huge amount of time for the athlete and makes it difficult to participate in any other activities. In order for athletes to have the opportunity to socialize outside of sports and educational obligations, it is necessary to teach them how to manage their time well. In addition, educational institutions should provide athletes with a more flexible schedule of attending school or college. Athletes need to be supported financially, in such a way that clubs or sponsors finance trips to the competition and purchase and maintenance of equipment. Sailors need to be included in the decision-making and goal-setting processes and aligned with the wishes and needs of the athletes. By supporting young sailors from several sides, it is possible for them to further participate in sports and achieve not only sporting but also other goals. In the future, it is necessary to enable young sailors to pursue a sports career with regular education instead of the frequent practice in which sailors have to choose one and give up the other completely.

Key words: sailing, training termination, giving up sports

Sadržaj

| | |
|--|----|
| 1. UVOD | 8 |
| 2. CILJ ISTRAŽIVANJA..... | 11 |
| 2.1. Problem istraživanja..... | 11 |
| 3. METODE RADA | 12 |
| 3.1 Uzorak ispitanika..... | 12 |
| 3.2 Mjerni instrumenti..... | 12 |
| 3.3 Metode prikupljanja podataka | 12 |
| 3.4 Metode obrade podataka | 12 |
| 4. REZULTATI | 13 |
| 5. RASPRAVA | 24 |
| 6. ZAKLJUČAK | 31 |
| 7. LITERATURA | 32 |

1.UVOD

Jedrenje je sport u kojem natjecatelji uz pomoć jedrilice i jedra iskorištavaju vjetar kako bi u što kraćem vremenu savladali polje i ušli u cilj. Jedrenje kao sport nalazi se na listi olimpijskih sportova još od 1896. godine. Za uspješno jedrenje potrebno je savladati određene vještine poput održavanja jedrilice u ravnoteži, održavanje jedra pod određenim kutom neprestanim podešavanjem, održavanje brzine jedrilice, balansiranje kormila i slično (Sleight, 2004). S ciljem uspješnog jedrenja pojedinac mora savladati smjerove vjetra, snagu valova kao i njihov utjecaj na brzinu jedrilice te smjer vodenih strujanja (Marinović i sur., 2004). Samim time uspjeh u sportskom jedrenju rezultat je kombinacije brojnih čimbenika poput onih motoričkih, funkcionalnih, tehničkih, taktičkih te samoj teorijskoj pripremljenosti sportaša (Prlenda i sur., 2008). Hrvatski sport može se pohvaliti sa izrazito visokim rezultatima jedriličara na velikim natjecanjima. Od osamostaljenja Hrvatske pa do danas, hrvatski jedriličari osvajali su najviša odličja od najmanjih klasa pa do onih olimpijskih.

Sudjelovanje mladih u sportu može biti dobra prilika za postizanje vrijednih razvojnih ishoda poput poboljšanja zdravlja, psihosocijalnog razvoja i učenja motoričkih znanja i vještina (Mountjoy i sur., 2011; Clark i sur., 2015). Istraživači Cote i Fraser-Thomas (2007) identificirali su tri cilja koja se trebaju postići sudjelovanjem mladih u sportu. Prvo, sport doprinosi tjelesnom zdravlju djeteta i razvoju općenito jer pruža mogućnost da dijete bude aktivno. Drugo, sport može biti podloga za adekvatan psihosocijalni razvoj djeteta jer se uče važne životne vještine poput timskog rada, discipline, samokontrole i drugih. Treće, djeca uče motoričke vještine koje predstavljaju temelj za cjeloživotno sudjelovanje u sportu. Nadalje, navike tjelesne aktivnosti u djetinjstvu i mladosti povezane su s navikama za vježbanje i tjelesnu aktivnost u odrasloj dobi (Robertson-Wilson i sur., 2003) te je razvijanje pozitivnog stava prema sportu i tjelesnoj aktivnosti u djetinjstvu ključno za kontinuirano sudjelovanje tijekom života. Tjelesno aktivne odrasle osobe imaju manju vjerojatnost razvijanja bolesti poput pretilosti, dijabetese, depresije, raka, srčanih oboljenja i osteoporoze (Berger i Owen, 1988). Također, sudjelovanje u sportu tijekom djetinjstva povezano je s razvojem karakternih osobina poput timskog rada, pozitivnih odnosa s vršnjacima i vještina vođenja (Cote i Hay, 2002). Uz to, sudjelovanje u sportu povezano je s pozitivnom percepcijom kompetentnosti (McCarthy i sur, 2008), većim samopouzdanjem (Marsh i Kleitman, 2003; Findlay i Coplan, 2008), stanjem pozitivnog raspoloženja, emocionalnom kontrolom (Marsh i Kleitman, 2003; Griffiths i sur., 2010) i poboljšanim društvenim funkcioniranjem (Griffiths i sur., 2010; Snyder

i sur., 2010). Ipak, istraživanja pokazuju da značajan udio mladih privremeno ili trajno odustaje od sporta u kratkom roku, prije ulaska u adolescenciju (Armentrout i Kamphoff, 2011; Cogley i Till, 2017) čime smanjuju vjerojatnost postizanja tjelesnih, psihosocijalnih i motoričkih koristi. Uz sve veću zabrinutost za razvoj i zdravlje djece i mladih zbog porasta u sedentarnom načinu života (Biddle i sur., 2011), pretilosti (Stewart, 2011) zajedno s njihovim trenutnim psihosocijalnim (Sanders i sur., 2015) i dugoročnim posljedicama poput povećanog rizika za razvoj srčano žilnih bolesti i raka tijekom odrasle dobi (Falkstedt i sur., 2007), odustajanje mladih od sporta može se smatrati nezdravim na razini cjelokupnog društva.

Razlozi odustajanja od sporta su brojni, a često se kao razlog navodi i kombinacija više čimbenika zbog kojih je došlo do odustajanja. Za povećanje kvalitete sporta potrebno je u svim kategorijama natjecatelja imati što više sudionika, a samim time iznjedrit će i više sportaša vrhunske razine. Kako bi to bilo ostvarivo potrebno je razumjeti zašto djeca, mladi i sportaši općenito odustaju od bavljenja sportom prije ostvarenja ili tijekom svoje profesionalne sportske karijere. Ciljna orijentacija i motivacijska klima predstavljaju važne čimbenike za nastavak sportske karijere kod adolescenata. Ciljna orijentacija na zadatak prediktor je kontinuiranog sudjelovanja u natjecateljskom sportu, dok ciljna orijentacija na ishod ne doprinosi ustrajnosti u karijeri mladih atletičara (Kontinen i sur., 2006). Mladi nogometaši koji odustaju od sporta pokazuju smanjenje u razini ciljne orijentacije na zadatak dok kod nogometaša koji nastavljaju trenirati dolazi do povećanja u ovoj varijabli kroz dvije sezone (Adie i sur., 2010). Džudaši koji su odustali od sporta percipiraju motivacijsku klimu usmjerenu na usvajanje vještina i ciljnu orijentaciju usmjerenu na zadatak značajno nižom u usporedbi sa sportašima koji su nastavili trenirati što pokazuje da ciljna orijentacija i motivacijska klima mogu utjecati na povećanje motivacije sportaša i preveniranje odustajanja od sporta (Le Bars i sur., 2009). Džudaši također navode nedostatak motivacije, teške ozljede, školske obaveze i loš odnos s trenerom kao glavne razloge prestanka treniranja (Družeta i sur., 2021). Sportaši individualnih i ekipnih sportova često odustaju od sporta zbog nedostatka zabave i ugodnog okruženja tj. percepcije motivacijske klime (Molinero i sur., 2006). Uz to, sportaši koji odustaju od sporta češće se žale na tjelesne tegobe i simptome u odnosu na sportaše koji nastavljaju trenirati (Baron-Thiene i Alfermann, 2015)

Spol također predstavlja jedan od važnih čimbenika pri donošenju odluke o prestanku bavljenja sportom. Naprimjer, čimbenici koji su povezani s većom razinom odustajanja kod djevojaka su briga o izgledu tijela (Cockburn i Clarke, 2002), pritisak za postizanje visoke natjecateljske izvedbe (Butcher i sur., 2002) te sukobi unutar grupe (Fraser-Thomas i sur., 2016). Djevojke

češće odustaju od profesionalnog sporta jer ne mogu zaraditi dovoljno financijskih sredstava da žive samo od sporta (Bjerksaeter i Lagedstad, 2022) dok muškarci najčešće prekidaju karijeru zbog ozljeda (Koch i sur., 2021). Dob je također jedan od faktora koji je naznačen kao važan u odustajanju od sporta. Najviše djece sudjeluje u sportu u dobi od 10 do 11 godina, nakon čega slijedi značajno opadanje broja mladih sportaša povezano s početkom adolescencije (Eime i sur., 2016).

Uzroci odustajanja od sporta mogu se općenito svrstati u tri domene odnosno domene osobnih ograničenja, socijalnih ograničenja i strukturalnih ograničenja (Crane i Temple, 2015). U domeni osobnih ograničenja najčešće navedeni razlozi odustajanja od sporta su nedostatak zabave i uživanja te percepcija niske tjelesne kompetentnosti. Također, kao razlozi odustajanja navode se i intrinzični pritisak odnosno stres zbog kojeg dolazi do nervoze i anksioznosti te negativni osjećaji prema treneru ili ekipi. Dva posljednja čimbenika u ovoj domeni vezana su uz sazrijevanje i odnose se na negativan položaj pojedinca obzirom na biološku dob u svome sportu te pretjerani rast pojedinca ili prelazak dobne granice za sudjelovanje. U drugoj domeni socijalnih ograničenja kao glavni razlozi odustajanja od sporta navedeni su pritisak od strane drugih osoba poput trenera, vršnjaka i obitelji. Također u ovoj domeni navode se i drugi društveni prioriteti te bavljenje drugim sportom. Treća domena opisuje strukturalna ograničenja koja podrazumijevaju nedostatak vremena zbog dugih treninga i putovanja na natjecanja, ozljede, trošak putovanja i sudjelovanja te loša infrastruktura kluba (Crane i Temple, 2015)

Prekidom sportske karijere klub i država ne gube samo sportaša već i promotora. U sportovima gdje sportaši na velikim natjecanjima nastupaju za vlastitu državu sportaši su neposredni promotori vlastite države bez obzira pripada li sport u skupinu ekipnih ili individualnih sportova. To se pogotovo odnosi na sportaše koji dolazi iz relativno manjih zemalja. Na taj način Usain Bolt je zasigurno imao doprinos u promociji Jamajke, Novak Đoković u promociji Srbije, a sportaši poput Blanke Vlašić, Sandre Perković, Luke Modrića, braće Sinković i braće Fantela zasigurno su utjecali na promociju Hrvatske. Često je utjecaj samih sportaša na promociju vlastite države veći nego utjecaj aktivnog promoviranja putem turističke zajednice i sličnih institucija. Iz prethodno navedenih razloga, mjerenje i praćenje sudjelovanja i odustajanja mladih od sporta važno je zbog razumijevanja specifičnih čimbenika koji pomažu u nastavku sudjelovanja i smanjenju stope odustajanja. Nadalje, dugoročnim praćenjem mogu se evaluirati postignuti rezultati i kreirati strategije na državnoj razini za povećanje broja aktivnih sudionika u sportu.

2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja bio je utvrditi u kojoj dobi jedriličari najčešće prestaju trenirati jedrenje i koji su to najčešći razlozi koji su ih naveli na takvu odluku.

2.1. Problem istraživanja

Aktivno treniranje jedrenja zahtijeva ustrajnost i ogromnu količinu vremena koju sportaši posvećuju treningu s ciljem da postanu vrhunski sportaši. Uz takav cilj, sportašima ne preostaje previše vremena za druge obaveze poput onih školskih ili obiteljskih. Ipak, veliki broj jedriličara odustaje od aktivnog treniranja jedrenja i ne dostižu krajnji cilj sudjelovanja u profesionalnom sportu. Samim time mladi jedriličari predstavljaju ranjivu skupinu za prerano odustajanje od sporta. Problem ovoga rada predstavlja prerani završetak sportske karijere mladih jedriličara i potreba za identificiranjem čimbenika koji dovode do takve odluke sportaša.

3. METODE RADA

3.1 Uzorak ispitanika

U ovom istraživanju sudjelovalo je 28 bivših jedriličarki i 73 bivša jedriličara što predstavlja ukupni uzorak od 101 ispitanika. Svi su ispitanici aktivno sudjelovali na regatama te su imali plasman na hrvatskoj kriterijskoj ljestvici u klasi optimist.

3.2 Mjerni instrumenti

Za prikupljanje podataka o razlozima odustajanja od jedrenja korišten je upitnik na hrvatskom jeziku osmišljen u svrhu ovog istraživanja koji se sastoji od 14 čestica. Upitnik je podijeljen na opći dio koji se odnosi na opće podatke o ispitaniku i specifični dio koji se odnosi na razloge odustajanja od jedrenja. Ispitanicima su na dobivene tvrdnje ponuđeni odgovori od kojih su ispitanici zaokruživali samo jedan koji smatraju najtočnijim. Na tvrdnju poput „Koliko ste dugo trenirali jedrenje“ ispitanicima su ponuđeni odgovori grupirani po godinama poput „1-2 godine“ ili „3-4 godine“ ili „5-6 godina“. U drugom dijelu upitnika pitanja su postavljena na način da su ispitanici odgovarali u kolikoj je mjeri određeni razlog utjecao na njihov prestanak treniranja jedrenja. Primjer je „Koliko su školske ili fakultativne obaveze utjecale na vaš prestanak treniranja jedrenja“, a ponuđeni odgovori su bili „nisu utjecale“, „minimalno su utjecale“, „donekle su utjecale“, „ubraja se kao jedan od glavnih razloga“ i „to je glavni razlog prekida“.

3.3 Metode prikupljanja podataka

Prije provedbe istraživanja ispitanicima je objašnjen cilj i svrha istraživanja. Svi ispitanici dobrovoljno su pristali sudjelovati u istraživanju te im je objašnjeno da je sudjelovanje u istraživanju u potpunosti anonimno. Ispitanici su upitnik ispunjavali online putem nakon što im je mailom prosljeđena poveznica na upitnik.

3.4 Metode obrade podataka

Rezultati su obrađeni putem statističkog programa Statistica for Windows v. 14.0. U poglavlju rezultati prikazane su frekvencije odgovora čestica i njihov udio.

4. REZULTATI

Tablica 1. Spol ispitanika

| Spol | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|--------|-----------------|----------|
| Muški | 73 | 72,3 |
| Ženski | 28 | 27,7 |

Tablica 2. Dob ispitanika

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|--------------|-----------------|----------|
| 18-25 godina | 53 | 52,5 |
| 26-35 godina | 37 | 36,6 |
| 36-45 godina | 7 | 6,9 |
| 46-55 godina | 3 | 3 |
| 55-65 godina | 1 | 1 |

Tablica 3. Godine treniranja jedrenja

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|----------------|----------------------------|---------------------|
| 1-2 godine | 4 | 4 |
| 3-4 godine | 8 | 7,9 |
| 5-6 godine | 8 | 7,9 |
| 7-8 godine | 16 | 15,8 |
| 9-10 godine | 26 | 25,7 |
| 11-15 godine | 32 | 31,7 |
| 17 godina | 1 | 1 |
| 18 godina | 2 | 2 |
| 20 godina | 2 | 2 |
| 23 godine | 1 | 1 |
| 28 | 1 | 1 |

Tablica 4. Razdoblje u kojem su ispitanici prestali trenirati jedrenje

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|--------------------|----------------------------|---------------------|
| od 6-12 godine | 4 | 4 |
| od 13-15 godine | 7 | 6,9 |
| od 16 do 18 godine | 33 | 32,7 |
| od 19 do 22 godine | 42 | 41,6 |
| Od 23 do 29 godine | 14 | 13,9 |
| 30 | 1 | 1 |

Tablica 5. Najbolji plasman ostvaren na hrvatskoj jedriličarskoj ljestvici u klasi optimist

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|----------------|----------------------------|---------------------|
| 1-5 mjesto | 38 | 37,6 |
| 6-12 mjesto | 23 | 22,8 |
| 13-20 mjesto | 17 | 16,8 |
| 21-30 mjesto | 8 | 7,9 |
| 31-50 mjesto | 11 | 10,9 |
| 51-100 mjesto | 2 | 2 |
| 101-150 mjesto | 0 | 0 |
| Ne znam | 1 | 1 |
| Ne sjećam se | 1 | 1 |

Tablica 6. Razlozi koji su utjecali na prestanak treniranja jedrenja

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|---|----------------------------|---------------------|
| nedovoljna financijska sredstva | 19 | 18,8 |
| zahtjevni vremenski uvjeti | 3 | 3 |
| manjak slobodnog vremena zbog školskih ili akademskih obaveza | 28 | 27,7 |
| utjecaj ostalih sportova | 6 | 5,9 |
| nekompetentnost trenerskog kadra | 11 | 10,9 |
| Nezainteresiranost | 7 | 6,9 |
| ozljeda ili bolest | 8 | 7,9 |
| nedovoljna obiteljska potpora | 1 | 1 |
| promjena klase u jedrenju | 6 | 5,9 |
| Morfološka obilježja | 4 | 4 |
| Društvo i odnosi u klubu | 1 | 1 |
| Posao | 1 | 1 |
| Životni prioriteti | 1 | 1 |
| Emocionalno maltretiranje | 1 | 1 |

Tablica 7. Utjecaj nekompetentnosti trenera utjecala na odluku o prestanku treniranja jedrenja

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|--|----------------------------|---------------------|
| nije utjecala | 38 | 37,6 |
| minimalno je utjecala | 22 | 21,8 |
| donekle je utjecala | 19 | 18,8 |
| ubraja se kao jedan od glavnih razloga | 21 | 20,8 |
| to je glavni razlog prekida | 1 | 1 |

Tablica 8. Utjecaj teških i zahtjevnih vremenskih uvjeta na prestanak treniranja jedrenja

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|--|----------------------------|---------------------|
| nisu utjecali | 69 | 68,3. |
| minimalno su utjecala | 16 | 15,8 |
| donekle su utjecala | 11 | 10,9 |
| ubraja se kao jedan od glavnih razloga | 5 | 5 |
| to je glavni razlog prekida | 0 | 0 |

Tablica 9. Utjecaj zainteresiranosti za neki drugi sport na prestanak treniranja jedrenja

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|--|----------------------------|---------------------|
| nije utjecala | 71 | 70,3. |
| minimalno je utjecala | 14 | 13,9 |
| donekle je utjecala | 9 | 8,9 |
| ubraja se kao jedan od glavnih razloga | 4 | 4 |
| to je glavni razlog prekida | 3 | 3 |

Tablica 10. Utjecaj školskih ili fakultativnih obaveza na prestanak treniranja jedrenja

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|--|----------------------------|---------------------|
| nisu utjecale | 28 | 27,7 |
| minimalno su utjecale | 15 | 14,9 |
| donekle su utjecale | 14 | 13,9 |
| ubraja se kao jedan od glavnih razloga | 26 | 25,7 |
| to je glavni razlog prekida | 18 | 17,8 |

Tablica 11. Utjecaj nedovoljnih financijskih sredstava (jedriličarskog kluba, grada, sponzorstva i ostalih izvora) na prestanak treniranja jedrenja

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|--|----------------------------|---------------------|
| nije utjecala | 32 | 31,7 |
| minimalno je utjecala | 15 | 14,9 |
| donekle je utjecala | 24 | 23,8 |
| ubraja se kao jedan od glavnih razloga | 20 | 19,8 |
| to je glavni razlog prekida | 10 | 9,9 |

Tablica 12. Utjecaj manjka motivacije i nezainteresiranosti za jedrenje na vaš prestanak treniranja

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|--|----------------------------|---------------------|
| nije utjecalo | 44 | 44 |
| minimalno je utjecalo | 28 | 28 |
| donekle je utjecalo | 14 | 14 |
| ubraja se kao jedan od glavnih razloga | 12 | 12 |
| to je glavni razlog prekida | 2 | 2 |
| Nema odgovora | 1 | 0 |

Tablica 13. Utjecaj ozljede ili bolesti na prestanak treniranja jedrenja

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|---|----------------------------|---------------------|
| nije utjecala | 73 | 74,3 |
| minimalno je utjecala | 11 | 10,9 |
| donekle je utjecala | 5 | 5 |
| ubraja se kao jedan od glavnih razloga | 4 | 4 |
| to je glavni razlog prekida | 6 | 5,9 |

Tablica 14. Utjecaj nedovoljne obiteljske potpore na prestanak treniranja jedrenja

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|---|----------------------------|---------------------|
| nije utjecala | 88 | 87,1 |
| minimalno je utjecala | 5 | 5 |
| donekle je utjecala | 6 | 5,9 |
| ubraja se kao jedan od glavnih razloga | 2 | 2 |
| to je glavni razlog prekida | 0 | 0 |

Tablica 15. Utjecaj promjene klase (optimist, ILCA, 420, 470) na prestanak treniranja jedrenja.

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|--|----------------------------|---------------------|
| nije utjecala | 61 | 60,4 |
| minimalno je utjecala | 16 | 15,8 |
| donekle je utjecala | 16 | 15,8 |
| ubraja se kao jedan od glavnih razloga | 6 | 5,9 |
| to je glavni razlog prekida | 2 | 2 |

Tablica 16. Utjecaj morfoloških obilježja (nedovoljna tjelesna težina, nedovoljna tjelesna visina, sastav masti) na prestanak treniranja jedrenja

| Odgovor | Frekvencija (n) | Udio (%) |
|--|----------------------------|---------------------|
| nisu utjecala | 70 | 69,3 |
| minimalno su utjecala | 11 | 10,9 |
| donekle su utjecala | 13 | 12,9 |
| ubraja se kao jedan od glavnih razloga | 6 | 5,9 |
| to je glavni razlog prekida | 1 | 1 |

Tablica 17. Najčešći razlozi odustajanja po spolu

| Muškarci (n) | Žene (n) |
|---|--------------------------------------|
| Nedostatak vremena (20) | Nedostatak vremena (7) |
| Financijska sredstva (15) | Nekompetentnost trenerskog kadra (5) |
| Nezainteresiranost / nekompetentnost trenerskog kadra (6) | Financijska sredstva (4) |

U uzorku ispitanika veći udio čine muškarci sa 72,3 % dok žene čine 27,7 % ukupnog broja ispitanika (Tablica 1). Najviše ispitanika nalazi se u dobi od 15 do 25 godina, njih 52,5 %, a slijede ih ispitanici u dobi od 26 do 35 godina točnije njih 36,7 %. Ispitanika u dobi od 36 do 45 godina je 6,9 %, onih u dobi od 46 do 55 godina 3 % dok je samo 1 % ispitanika u dobi od 55 do 65 godina (Tablica 2). Najveći udio ispitanika jedrenje je trenirao od 11 do 15 godina, njih čak 31,7 %. Slijede oni koji su trenirali 9 do 10 godina, a čine 25,7 % ukupnog udjela ispitanika, dok 15,8 % čine oni koji su jedrenje trenirali 7 do 8 godina. Tek nešto više od 7 % ispitanika treniralo je jedrenje više od 15 godina (Tablica 3). Najveći udio ispitanika (41,6 %) prestao je trenirati jedrenju između 19-e i godine. U razdoblju od 16-te do 18-te godine 32,7 % ispitanika prestalo je trenirati jedrenje dok je 13,9 % ispitanika prestalo trenirati jedrenje između 23-e i 29-e godine (Tablica 4). Veliki broj ispitanika je na hrvatskoj jedriličarskoj ljestvici u klasi optimist ostvario plasman između prvog i petog mjesta (37,6 %), 22,8 % ispitanika ostvarilo je plasman između šestog i dvanaestog mjesta dok je 16,8 % ispitanika ostvarilo plasman između trinaestog i dvadesetog mjesta (Tablica 5). Tri najvažnija razloga zbog kojih su ispitanici odustali od treniranja jedrenja su manjak vremena zbog školskih ili akademskih obaveza (27,7 %), nedovoljna financijska sredstva (18,8 %) i nekompetentnost trenerskog kadra (10,9 %) (Tablica 6). 37,6 % ispitanika smatra da nekompetentnost trenera nije utjecala na njihovu odluku o prestanku treniranju jedrenja, 21,8 % smatra da je minimalno utjecala dok 20,8 % vjeruje da je to jedan od glavnih razloga prestanka treniranja (Tablica 7). Teški i zahtjevni vremenski uvjeti nisu utjecali na prestanka treniranja jedrenja kod 68,3 % ispitanika. 15,8 % smatra da su minimalno utjecali, dok 10,9 % ispitanika smatra da su utjecali donekle (Tablica 8). Zainteresiranost za drugi sport nije utjecala na prestanak treniranja jedrenja kod 70,3 % ispitanika, minimalno utjecala kod 13,9 %, a donekle kod 8,9 % ispitanika (Tablica 9). Školske i fakultativne obaveze nisu utjecale na prestanak treniranja jedrenja kod 27,7 % ispitanika. Navodi se kao jedan od glavnih razloga prestanka kod 25,7 % ispitanika dok je kod 17,8 % ispitanika to glavni razlog prekida (Tablica 10). Nedovoljna financijska sredstva

nisu utjecala na prestanak treniranja jedrenja kod 31,7 % ispitanika. Donekle je utjecalo kod 23,8 % dok 19,8 % smatra da je to jedan od glavnih razloga prekida treniranja jedrenja (Tablica 11). Manjak motivacija i nezainteresiranost nije utjecalo na prestanak treniranja jedrenja kod 44 % ispitanika, kod 28 % je minimalno utjecalo dok je kod 14 % donekle utjecalo (Tablica 12). Ozljeda ili bolest nije utjecala na prestanak bavljenja jedrenjem kod 74,3 % ispitanika. Minimalno je utjecala kod 10,9 % ispitanika dok je to glavni razlog prekida treniranja kod 5,9 % ispitanika (Tablica 13). Nedovoljna obiteljska potpora nije utjecala na prestanak bavljenja jedrenjem kod 87,1 % ispitanika, dok je kod 5,9 % donekle utjecala, a kod 5 % minimalno (Tablica 14). Promjena klase nije utjecala na prestanka bavljenja jedrenjem kod 60,4 % ispitanika dok je minimalno ili donekle utjecala kod 15,8 % ispitanika (Tablica 15). Morfološka obilježja nisu utjecala na prestanak bavljenja jedrenjem kod 69,3 % ispitanika dok su kod 12,9 % ispitanika donekle utjecala, a minimalno utjecala kod 10,9 % ispitanika (Tablica 16). Nedostatak vremena, nedovoljna financijska sredstva, nezainteresiranost i nekompetentnost trenerskog kadra najčešći su razlog odustajanja od jedrenja kod muškaraca, dok su kod žena najčešći razlozi manjak vremena, nekompetentnost trenerskog kadra i nedovoljna financijska sredstva (Tablica 17).

5. RASPRAVA

Rezultati pokazuju da je manjak slobodnog vremena zbog školskih ili akademskih obaveza naveden kao najčešći razlog prestanka treniranja jedrenja. Nastojanje pojedinca da ostvari uspješnu sportsku karijeru može biti iscrpljujući zadatak koji oduzima mnoštvo vremena, ali u isto vrijeme predstavlja uzbudljivo i ugodno iskustvo. Za mlade sportaše najveći izazov predstavlja balansiranje dvojne karijere tj. one sportske i učeničke ili studentske. Veliki broj istraživanja pokazuje da je nedostatak vremena zbog školskih ili akademskih obaveza značajan čimbenik ograničenja daljnjeg sudjelovanja u sportu što se podudara s rezultatima ovoga istraživanja (Butcher i sur., 2002; Gatouillat i sur., 2019; Persson i sur., 2019). U jednom trenutku obrazovanje počinje uzimati sve više i više vremena kako mladi sportaši odrastaju i prisiljeni su birati između sporta ili obrazovanja. Uz povećanje obujma školskih obaveza raste i obujam sportskih obaveza koje postaju ozbiljnije i oduzimaju više vremena (Persson i sur., 2019). U posljednje vrijeme stavlja se naglasak na mogućnost sportaša da ostvare dualnu karijeru, tj. akademsku karijeru usporedno s onom sportskom. Sami koncept dualne karijere ima dužu tradiciju u američkom koledž sportu, ali interes za navedenu temu pobudio se i u Europi. Istraživanja na studentima sportašima iz Finske, Francuske i Ujedinjenog Kraljevstva pokazuju da se sport i obrazovanje nadopunjuju kroz tjelesne zahtjeve sporta i intelektualne zahtjeve obrazovanja (Aquilina, 2013). Kombiniranje vlastitog sportskog treninga i natjecanja zajedno sa školovanjem predstavlja veliki izazov. Obzirom da je takav zadatak vrlo zahtjevan, sama tema rezultirala je objavljivanjem „EU smjernica za dualnu karijeru sportaša“ (EU Expert Group „Education and Training in Sport“, 2012) koji predstavlja dokument s preporukama kako pomoći sportašima u ostvarenju dualne karijere. Smjernice EU navode da je sportska karijera ne samo rezultat odnosa u trokutu sportaš-trener-roditelj već i posljedica šireg socijalnog okruženja. Stambulova i Ryba (2013) navode niz programa i rješenja za dualnu karijeru sportaša u različitim zemljama. Istraživanja o utjecaju okoline na karijeru sportaša ukazuju da optimalna okolina može donekle kompenzirati nedostatak u osobnim i socijalnim resursima u ostvarenju sportske karijere (Henriksen i sur., 2010; Larsen i sur., 2013). Primjer optimalnog okruženja za mlade sportaše su sportske škole gdje se nadopunjuju i podržavaju akademsko obrazovanje i natjecateljski sport.

Studenti sportašu percipiraju dualnu karijeru kao teško ostvarivu. Uspješno upravljanje vremenom jedna je od najvećih prepreka za ostvarenje tog cilja. Kako se s vremenom povećava trenajno opterećenje sportaša tako bi i sportaš trebao učiti kako kvalitetno upravljati vlastitim

vremenom. Jedno od rješenja je uključivanje sportskog psihologa kao osobe koja će pružiti pomoć i savjete o važnosti upravljanja vremenom. Nakon što nauče upravljati vremenom, potrebno je naučiti sportaše kako uspostaviti uravnotežen odnos sportskog treninga s obitelji, prijateljima i akademskih zahtjevima (Aquilina, 2013). Za ostvarivanje dualne karijere sportaši bi trebali pronaći fakultet koji nudi fleksibilan raspored i po mogućnosti program mentorstva. Fakulteti sa fleksibilnim rasporedom i školarinama za studente sportaša, poput onih u Sjedinjenim Američkim Državama, a u nekim slučajevima i u Europi prikladniji su za studente sportaše obzirom na njihov gust raspored treninga i natjecanja (Alfermann i Preis, 2013; Wylleman i sur., 2013). Jedrenje je poznato po čestim putovanjima u mlađim uzrastima. Regate u klasi optimist održavaju se minimalno jednom mjesečno, što iziskuje odsustvo od nekoliko dana iz školskih učionica. Priprema brodova, putovanje i natjecanje u nekim slučajevima znaju trajati i po tjedan dana.

Uz nedostatak vremena, nedovoljna financijska sredstva pokazala su se kao drugi najčešći razlog prestanka treniranja jedrenja. U sportu kao što je jedrenje za ostvarivanje vrhunskih rezultata u odrasloj sportskoj dobi potrebno je imati značajna financijska sredstva. Izvor prihoda važan je čimbenik kontinuiranog sudjelovanja u sportu. Pokazalo se da osobe koje dolazi iz obitelji nižeg socioekonomskog statusa češće odustaju od sporta jer je preskup u usporedbi s osobama koje dolaze iz obitelji višeg socioekonomskog statusa (Espedalen i Seippel, 2022). Nadalje, žene češće odustaju od sporta, konkretnije elitnog nogometa jer smatraju da samo sudjelovanjem u sportu ne mogu zaraditi dovoljno novca za budućnost te samim time osjećaju nesigurnost, stres i anksioznost u vezi vlastite budućnosti (Bjerksaeter i Lagestad, 2022). Može se pretpostaviti da sportaši amateri u usporedbi s onima koji imaju profesionalne ugovore češće predviđaju da će morati prestati sa sportom obzirom da im nedostaje novca za samostalan život. Za sudjelovanje djece i mladih u sportu najčešći izvor financiranja su roditelji. Oni djeci pružaju mogućnost sudjelovanja u sportu, ali do određene granice koju su spremni financijski podnijeti. Istraživanja pokazuju da je trošak sudjelovanja u sportu bitan roditeljima koji svoju djecu žele uključiti u sportske aktivnosti (Ferreira i Armstrong, 2002). Također, roditelji često biraju one sportove koji zahtijevaju manje troškove te čiji sportski tereni se nalaze u neposrednoj blizini stanovanja i lako su dostupni. Samim time djeci i mladima je olakšan pristup klubovima jer nije potrebno organizirati prijevoz na sportske terene (Ferreira i Armstrong, 2002). Jedrenje je sport u kojem su financije vrlo bitan čimbenik u ostvarivanju sportske karijere. Osim stalnih putovanja, oprema u koju se ubraja brod, jedro i odijela vrlo je skupa, te jedriličari većinom moraju samostalno financirati vlastitu opremu.

Kako bi jedriličari mogli nastaviti svoju sportsku karijeru potrebno im je osigurati financiranje putovanja, održavanja opreme i sudjelovanja na natjecanjima. Pozitivnija financijska situacija je u klubovima u kojim se nalaze veći broj aktivnih seniora, pa sama njihova sponzorstva doprinose klubu. Klubovi koji se baziraju najčešće na mlađe uzraste imaju nešto lošiju financijsku situaciju, što zasigurno dovodi do odustajanja sportaša zbog nemogućnosti vlastitog financiranja. Obzirom da jedrenje pripada u grupu olimpijskih sportova potrebno je zatražiti pomoć Hrvatskog Olimpijskog Odbora ili u krajnjem slučaju uprave pojedinih gradova da s većim iznosom pomognu mladim jedriličarim u nastavku njihove karijere.

Kao treći najčešći razlog koji dovodi do prestanka treniranja jedrenja navodi se nekompetentnost trenerskog kadra. Armentrout i Kamphoff (2011) navode da gotovo kod trećine sportaša odluka o odustajanju od sporta je donesena zbog utjecaja trenera. Ipak, razlozi navedeni u ostalim istraživanjima različiti su od nekomptentnosti trenera, a uključuju negativne aspektne ponašanja trenera poput pretjerane kontrole, negativnih povratnih informacija i stvaranja negativne slike o sebi zbog negativnih komentara trenera (Gearity i Murray, 2011). Ponekad neadekvatno obrazovanje trenera može ograničiti sadržaj treninga te se iste vježbe mogu ponavljati uzastopno više puta. Stopa odustajanja od sporta značajno je veća kod sportaša koji treniraju pod trenerima koji nemaju adekvatno obrazovanje u odnosu na sportaše čiji treneri imaju formalno obrazovanje (Barnett i sur., 1992). Sa gledišta odustajanja sportaša, bilo bi korisno uložiti u programe obrazovanja trenera. Kako bi treneri mogli uspješno implementirati prikladne razvojne strategije oni sami se moraju odlučiti za kontinuirani profesionalni razvoj. Ipak, treneri prije svega djece, često su volonteri ili taj posao obavljaju za minimalnu naknadu nakon završetka svoga primarnog posla. Zbog često manjih plaća, a posebice u manjim klasama, treneri najčešće moraju još jedan posao pronaći, a to se reflektira na lošiju izvedbu sa sportašima. Dobar odnos sa trenerom i njegova kompetentnost vrlo su bitna stavka u ustrajnosti kod djece. Samim time kontinuirani profesionalni razvoj u vidu edukacija, seminara i konferencija nije uvijek moguće provesti obzirom na vremenske i financijske zahtjeve za njihovo ostvarivanje (Trudel i Gilbert, 2006). Iako je bitno da treneri budu licencirani i verificirani od strane nacionalnih sportskih institucija, istraživanja pokazuju da to ne mora nužno biti ključan čimbenik u trenerskom usavršavanju (Cushion i sur., 2006; Lemrye i sur., 2007). Navodi se da treneri preferiraju učiti u interakciji s drugim trenerima (Stephenson i Jowett, 2009) i radeći zajedno s mentorom (Cushion i sur., 2006). Bilo koji način učenja i obrazovanja trenera zasigurno će doprinijeti razvoju sportaša u željenom pravcu.

Nužno je da treneri razumiju vlastite sportaše i izvan sportskog konteksta i pokažu iskreno zanimanje za njihov život. Na taj način treneri bi mogli bolje shvatiti potrebe sportaša te lakše komunicirati s njima o razvoju vještina i postavljanju realnih ciljeva razvoja. Mageau i Vallerand (2003) u modelu trenerovog ponašanja pokazali su da oni treneri koji podržavaju autonomiju sportaša, pružaju strukturu, precizno komuniciraju o očekivanjima i pokazuju iskren interes za sportašev život mogu pružiti poticajno okruženje za mlade. Mladim sportašima potrebna je individualna podrška i osjećaj da su potrebni svojoj ekipi. Važno je mlade sportaše uključiti u proces donošenja odluka i postavljanja ciljeva te vrednovati njihove ideje, interese i potrebe.

Određeni udio jedriličara odustao je od nastavka sportske karijere zbog ozljeda koje su četvrti najčešći razlog odustajanja. Ozljede su česta pojava kod elitnih sportaša stoga ozljede i zdravstveni problemi koji se događaju nakon ozljeda dijelom predstavljaju jedan od čestih razloga prekida sportske karijere. Odluka o prestanku karijere često nije rezultat jedino čimbenika pojave ozljede već i kombinacije čimbenika koji dolaze s tom ozljedom. Ipak, ozljeda je većinom okidač odluke o prekidu karijere. Nogometaši iz Njemačke prve i druge Bundeslige kao najčešći razlog odustajanja od sporta i prekida karijere navode sportske ozljede koljena i gležnja (Koch i sur., 2021). Degenerativni karakter i pojava takvih ozljeda u nogometu dobro su poznati, ali često trivijalizirani (Goutteabarge i sur., 2018; Petrillo i sur., 2018; Freiberg i sur., 2021). Prilikom pojave sportske ozljede potrebno je punu pažnju posvetiti rehabilitaciji iste, ali i programi prevencije ozljeda nužni su za očuvanje zdravlja sportaša. Iako ozljede značajno doprinose odluci o prestanku karijere uz to se nadodaju i osjećaj isključenosti iz grupe ili ekipe obzirom da pojedinac ne može postići prethodnu sportsku razinu ili izvedbu što pokazuje kako je izvedba povezana s osjećajem pripadnosti ekipi (Persson i sur., 2019). Sportske ozljede često su negativno povezane sa zadovoljstvom života i nakon sportske karijere (Park i sur., 2013). Za elitne sportaše potrebno je razviti tjelesnu i mentalnu čvrstoću koja podrazumijeva toleranciju na bol (Gould i sur., 2002). Potrebne su i druge karakteristike za uspješnu sportsku karijeru poput visoke motivacije za postignućem, visokog samopouzdanja i niske razine anksioznosti. Visoki tjelesni zahtjevi treninga i sudjelovanja na natjecanjima zajedno sa željom sportaša za uspjehom doprinose razvijanju čvrstoće kod sportaša. Ovu tvrdnju potvrđuje i istraživanje Bussman i Alfermann (1994) čiji rezultati pokazuju da su juniorske atletičarke koje su odustale od sporta, tijekom svoje karijere natjecanja percipirale manje izazovnim i manje su u njima uživale te su prijavljivale više tjelesnih tegoba u usporedbi s atletičarkama koje su se nastavile baviti sportom. Stoga, može se očekivati da će oni koji

odustaju od sporta prijavljivati više tjelesnih tegoba, percipirati veće razine umora i zabrinutosti za vlastito zdravlje u odnosu na sportaše koji nastavljaju trenirati. Kako bi se u što većem broju smanjio broj sportskih ozljeda potrebno je određeni dio trenažnog procesa posvetiti prevenciji ozljeda i povećanju jakosti. U klasi optimist koja traje do navršениh 15 godina nije uveliko potrebno posvećivati vrijeme u prevenciji ozljeda. U većim klasama, u kojima nastaju veće sile u jedrima, nužno je raditi prevenciju kod mogućih ozljeda kralježnice. Često znaju mladi jedriličari imati problema sa bolovima u leđima zbog krivog položaja tijela tokom jakog vjetra na treningu ili natjecanju. Trening mladih sportaša često se svodi samo na tehničke i taktičke elemente dok je kondicijski trening često zapostavljen. Kondicijski trening je osnova za kvalitetno izvođenje tehničkih i taktičkih elemenata i u tom smislu potrebno mu je posvetiti određeni dio treninga. Obzirom da s godinama tjelesni i psihički zahtjevi treninga i natjecanja rastu usporedno bi trebale rasti tjelesne i psihičke sposobnosti sportaša.

Nezainteresiranost za sport navodi se kao još jedan od čestih razloga odustajanja. Uobičajeno se pretpostavlja da je primarni motiv djece za sudjelovanje u sportu zabava i doživljavanje ugodnih iskustava (Green, 2005; Weiss i Amorose, 2008). Ipak, djeca podrazumijevaju zabavu na različite načine. Naprimjer, plivači doživljavaju zabavu natječući se u aktivnostima koje su same po sebi izazovne (Light i Lemonie, 2010) dok sportaši iz drugih sportova kao zabavu mogu podrazumijevati nešto sasvim drugačije. Istraživanja na sportašima iz Norveške pokazuju da nešto više od 30 % mladih sportaša i sportašica odustaje od sporta zbog gubitka interesa u sport i osjećaja da u sportu više ne uživaju (Persson i sur., 2019, Bentzen i sur., 2021). Često do gubitka interesa dolazi zbog povećanog naglaska na natjecanje i pobjeđivanje, a oni koji nisu među najboljima u ekipnim sportovima gotovo da i ne dobiju priliku nastupati. Također, neki sportaši gube interes jer su prvenstveno trenirali zato što su uživali u sportu, a ne iz razloga da postanu profesionalni sportaši. Preveliki volumen treninga koji zahtjeva previše vremena te razlike u vlastitim sportskim ciljevima i ciljevima ekipa rezultiraju odustajanjem i napuštanjem kluba. Organizirani sport mladih u usporedbi s dječjim sportom karakterizira veći stupanj strukturiranosti i naglašena usmjerenost na izvedbu i rezultat (Bergeron i sur., 2015; DiSanti i Ericsson, 2019). Čini se da ne žele svi koji su smatrani talentiranima sudjelovati u sportu na razini u kojoj sport postaje profesionalan (Persson i sur., 2019). Iz tog razloga, u dječjoj dobi naglasak treba staviti na razvijanje vještina i usvajanje znanja. Ulaskom u fazu adolescencije potrebno je sportašima naglasiti da trenažni proces postaje ozbiljniji i naglasak više nije samo na zabavi. Primarni naglasak stavlja se na natjecanje i pobjeđivanje te se u skladu s time mijenjaju i ciljevi. Samim time sa sportašima je potrebno

jasno komunicirati ciljeve koji se žele postići u tom razdoblju. Kada sportaši znaju što očekivati, a što ne, takav način komunikacije bi u jednu ruku mogao pozitivno utjecati na njihov ostanak u sportu.

Nedovoljna obiteljska potpora utjecala je na prestanak treniranja jedrenja samo kod jednog ispitanika dok gotovo njih 90 % navodi da nedovoljna obiteljska potpora nije utjecala na njihovu odluku prestanka treniranja jedrenja. Roditelji i obitelj u većini slučajeva imaju pozitivan utjecaj na sportsku karijeru mladih sportaša. Obiteljska potpora nužna je za ostvarivanje vrhunskih rezultata. Roditelji imaju značajan utjecaj na motivaciju djece za bavljenje sportom (Brustad, 1992) kao i za njihov općeniti razvoj (Anderson i sur., 2009). Ponašanja koja iskazuju roditelji imaju direktan utjecaj na motivaciju djeteta za sudjelovanje u sportu (McCarthy i Jones, 2007). Tjelesno aktivni roditelji utječu pozitivno na povećanje motivacije vlastitog djeteta za sudjelovanje u sportu (Fredricks i Eccles, 2004; Light i Lemonie, 2010). Također, mjera u kojoj su roditelji uključeni u djetetovo sudjelovanje u sportu utječe na njihovu motivaciju (Byrne, 1999). Roditelji koji ne pokazuju interes za djetetove sportske pothvate imati će demotivirajući utjecaj kao i oni koji su previše uključeni te na taj način stavljaju prevelik pritisak na dijete čineći sport manje zabavnim iskustvom (Light i Lemonie, 2010). Mladi nogometaši koji imaju bolji odnos s roditeljima i vršnjacima pokazuje niže razine stresa, više uživaju i smatraju se kompetentnijima u svome sportu od drugih (Ulrich-French i Smith, 2009). Naglasak roditelja na trud, timski rad i zabavu pozitivno će utjecati na razinu motivacije djeteta (Gould i sur., 2008). Također, podržavajuće obiteljsko okruženje u kojemu se sport ne shvaća previše ozbiljno često motivira dijete na sudjelovanje (Allender i sur., 2006). Kako bi adolescenti ostali uključeni u organizirani sport mladih, odrasli bi stoga trebali obratiti posebnu pozornost na njihove potrebe i sklonosti (Bergeron i sur., 2015; Deelen i sur., 2018). Istraživanja pokazuju da jaka društvena podrška (obitelj, prijatelji, partner) pomaže sportašima prebroditi poteškoće tijekom karijere, ali također i nakon završetka sportske karijere. Naprimjer, iako između sportaša koji nastavljaju trenirati i onih koji odustaju nema razlika u tjelesnom razvoju ili broju ozljeda, oni koji nastavljaju trenirati imaju roditelje sa sportskom pozadinom i znanjem o sportu koji su im pomogli prebroditi poteškoće i intervenirali kada su smatrali da je potrebno (Kristiansen i Stensrud, 2020). Također, podrška im je pružena ne samo u teškim vremenima već i tijekom čitave karijere (Knights i sur., 2019). Za donošenje odluke o prestanku karijere potrebno je stvoriti preduvjete za život nakon sporta. Elitni sportaši navode kako im snažna društvena podrška olakšava taj proces prelaska iz aktivne sportske karijere u

sportsku mirovinu (Knights i sur, 2019). Također, oni koji imaju veću razinu društvene podrške doživljavaju manje stresa u stresnim situacijama i bolje se nose s takvim izazovima (Taylor, 2011). Društvena podrška čimbenik je koji doprinosi pozitivnim ishodima ne samo u sportskom kontekstu (Willard i Lavalle, 2016) već i kontekstu izvan sporta (Oh i sur., 2014). Također, pokazalo se da društvena podrška povećava zadovoljstvo životom (Oh i sur., 2014). Obiteljska potpora značajno se razlikuje kod usporedbi etničkih manjina u nekim državama gdje rezultati pokazuju da manjine imaju dvostruko više šanse za odustajanje od sporta u odnosu na većinu jer roditelji ne podržavaju njihovo sudjelovanje u sportu u tolikoj razini (Espedalen i Seippel, 2022). U pojedinim istraživanjima sudionici navode da su odustali od sporta jer im nije preostajalo dovoljno vremena za druženje s prijateljima i obitelji (Bentzen i sur., 2021). Samim time, obitelj u većini slučajeva ima pozitivan utjecaj na karijeru mladih sportaša. Mladim jedrilicarima potrebno je pružiti podršku za nastavak bavljenja sportom, a obitelji je idealno mjesto za to. Za očekivati je da će obitelji biti prva koja će slaviti sportske uspjehe mladih sportaša i pokušati im pomoći nakon neuspjeha.

Čini se kako je nužno uključiti mlade sportaše u proces donošenja odluka i postavljanja ciljeva te ih uskladiti s njihovim potrebama i željama. U sportu mladih, nakon određenog trenutka samo najbolji sportaši nastavljaju trenirati. U pojedinim sportovima može se postaviti pitanje postoji li alternativa za mlade sportaše koji još uvijek nisu dosegli visoku razinu sportske izvedbe za nastavljanje sportske karijere na nižoj razini te eventualni kasniji povratak na višu razinu. Odustajanje od sporta ne može se u potpunosti izbjeći. Ponekad dolazi do neočekivanih problema koji su izvan kontrole sportaša i značajnih drugih osoba. Treneri mogu vrhunski odrađivati svoj posao i pružati podršku sportašima, a da naposljetku sportaši opet odustanu od sporta. Iz tog razloga ključno je shvatiti da odustajanje od sporta predstavlja normalnu pojavu pogotovo kod mladih sportaša koji najčešće isprobavaju različite aktivnosti tijekom adolescencije. Također bitno je naglasiti da mladi sportaši mogu odustati od sporta jer su svoje interese usmjerili u drugom pravcu, a ne zbog negativnih iskustava iz područja sporta. Sportaši mogu sami sebe percipirati kao visoko kompetentne, uspješne i vješte, a naposljetku svejedno odustati od sporta (Johns, 1990). Stoga, ključno je da odluku mladih sportaša o povlačenju iz sporta prihvate i značajne druge osobe poput roditelja i trenera. Na taj način, mladi sportaš ne mora napustiti sport s osjećajem neuspjeha.

6. ZAKLJUČAK

Rezultati pokazuju da su najčešći razlozi koji utječu na prestanak treniranja jedrenja nedostatak vremena zbog školskih ili akademskih obaveza, nedovoljna financijska sredstva, nekompetentnost trenerskog kadra, ozljeda ili bolest, nezainteresiranost, utjecaj ostalih sportova, promjena klase u jedrenju i drugi. Uklapanje sportskog treninga i školskih ili akademskih obaveza predstavlja kompleksan organizacijski zadatak za sportaše. Često je taj zadatak pretežak obzirom da sportaši nemaju fleksibilnost u izvršavanju akademskih obaveza. Iz tog razloga sportašima je potrebno omogućiti fleksibilnost u izvršavanju školskih ili akademskih obaveza kako bi njihova sportska karijera mogla neometano napredovati. Aktivno treniranje jedrenja u kombinaciji sa školovanjem oduzima ogromnu količinu vremena sportašu i otežava sudjelovanje u bilo kojim drugim aktivnostima. Kako bi sportaši imali mogućnost za socijaliziranje izvan sportskih i obrazovnih obaveza potrebno ih je naučiti na koji način kvalitetno upravljati vremenom. Uz to, i obrazovne institucije bi sportašima trebale pružiti fleksibilniji raspored pohađanja škole ili fakulteta. Sportaše je potrebno podržati i financijski na način da klubovi ili sponzori financiraju nabavu i održavanje opreme te odlaske na natjecanje. Jedriličare je potrebno uključiti u procese donošenja odluka i postavljanja ciljeva te ih uskladiti s željama i potrebama sportaša. Podržavanjem mladih jedriličara sa više strana omogućuje im se daljnje sudjelovanje u sportu te ostvarivanje ne samo sportskih već i drugih ciljeva. U budućnosti, potrebno je mladim jedriličarima omogućiti ostvarivanje sportske karijere uz redovno školovanje umjesto česte prakse u kojoj jedriličari moraju odabrati jedno, a od drugoga potpuno odustati. Karijerno savjetovanje od strane stručnjaka ili mentora koje promovira i podržava dualnu karijeru mora biti dostupno sportašima posebno u prijelaznom periodu iz srednje škole na fakultet. Nadalje, sportašima je potrebno pružiti pomoć u postavljanju ciljeva i razvijanju pozitivnog stava prema natjecanju. Kompetentnost u ovim područjima smanjila bi mogućnost odustajanja od sporta. Podržavajuća okolina poput sportske škole ili samo studenata sportaša koji se susreću sa istim izazovima mogla bi pozitivno utjecati na nastavak sportske karijere mladih sportaša. Stalna edukacija trenera poboljšala bi kvalitetu treninga te bi posljedično više jedriličara ostvarilo bolje rezultate na sportskim natjecanjima. Ovo istraživanje pruža uvid u razloge zašto mladi jedriličari odustaju od treniranja jedrenja. Ipak, postoje određena ograničenja ovog istraživanja. Uzorak ispitanika relativno je mali, a odgovori na pitanja unaprijed su ponuđeni. Buduća istraživanja trebala bi biti kvalitativnog karaktera i obuhvatiti veći uzorak ispitanika.

7. LITERATURA

- Adie, J. W., Duda, J. L. i Ntoumanis, N. (2010). Achievement goals, competition appraisals, and the well- and ill-being of elite youth soccer players over two competitive seasons. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 32, 555-579
- Alfermann, D. i Preis, F. (2013). Athletes' careers in Germany. Research and assistance programs. U: N. Stambulova i T. V. Ryba (ur.), *Athletes' careers across cultures* (str. 103-114). London: Routledge
- Allender, S., Cowburn, G. i Foster, C. (2006). Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies. *Health Education Research*, 21(6), 826 - 835.
- Anderson, C. B., Hughes..S. O. i Fuemmeler, B. F. (2009).Parent-child attitude congruence on type and intensity of physical activity: testing multiple mediators of sedentary behaviour in older children. *Health Psychology*, 28(4), 428-438
- Armentrout, S. M. i Kamphoff, C. S. (2011). Organizational barriers and factors that contribute to youth hockey attrition. *Journal of Sport Behavior*, 34(2), 121–136
- Aquilina, D. (2013). A Study of the Relationship Between Elite Athletes' Educational Development and Sporting Performance. *International Journal of the History of Sport*, 30, 374-392. <https://doi.org/10.1080/09523367.2013.765723>
- Barnett, N.P., Smoll, F.L. i Smith, R.E. (1992). Effects of Enhancing Coach-Athlete Relationships on Youth Sport Attrition. *Sport Psychologist*, 6(2), 111-127
- Baron-Thiene, A. i Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 42-49
- Bentzen, M., Hordvik, M., Stenersen, M. H. i Solstad, B. E. (2021). A longitudinal transitional perspective on why adolescents choose to quit organized sport in Norway. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 102015.
- Berger, B. i Owen, D. (1988). Stress reduction and mood enhancement in four exercise models: Swimming, body conditioning, hatha yoga, and fencing. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 59, 148–159

- Bergeron, M. F., Mountjoy, M., Armstrong, N., Chia, M., Cote, J., Emery, C. A., Faigenbaum, A., Hall, G., Jr., Kriemler, M. L., Leglise, M., Malina, R. M., Pensgaard, A. M., Sanchez, A., Soligard, T., Sundgot-Borgen, J., van Mechelen, W., Weissensteiger, J. R. i Engebretsen, L. (2015). International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development. *British Journal of Sports Medicine*, 49(13), 843–851. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2015-094962>
- Biddle, S. J., O'Connell, S. i Braithwaite, R. E. (2011). Sedentary behaviour interventions in young people: a meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 45(11), 937-942.
- Bjerksæter, I. A. H. i Lagestad, P. A. (2022). Staying in or Dropping Out of Elite Women's Football—Factors of Importance. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4, 856538. doi: 10.3389/fspor.2022.856538
- Brustad, R. J. (1992). Integrating socialisation influences into the study of children's motivation in sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14, 59-77.
- Bussmann, G. i Alfermann, D. (1994). Drop-out and the female athlete. A study with track and field athletes. U: D. Hackfort (ur.), *Psycho-social issues and interventions in elite sports* (str. 89-129). Frankfurt: Lang
- Butcher, J., Lindner, K. J. i Jonhs, D. P. (2002). Withdrawal from competitive youth sport: a retrospective ten-year study. *Journal of Sport Behavior*, 25(2), 145-163
- Byrne, J. (1999). Health, wealth and honesty: perceptions of self-esteem in primary aged children. *Health Education*, 99(3), 95-102
- Clark, H. J., Camire, M., Wade, T. J. i Cariner, Y. (2015). Sport participation and its association with social and psychological factors known to predict substance use and abuse among youth: A scoping review of the literature. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 224-250
- Cobley, S. P. i Till, K. (2017). Participation trends according to relative age across youth UK Rugby League. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 12(3), 339-343
- Cockburn, C. i Clarke, G. (2002). “Everybody's looking at you!”: Girls negotiating the “femininity deficit” they incur in physical education. *Women's Studies International Forum* 25(6), 651-665

- Côté, J. i Fraser-Thomas, J. (2007). Youth involvement in sport. U P. Crocker (ur.), *Introductions to sport psychology: A Canadian perspective* (str. 266–294). Toronto, Canada: Pearson Prentice Hall.
- Côté, J. i Hay, J. (2002). Children's involvement in sport: A developmental perspective. U J. Silva i D. Stevens (ur.), *Psychological foundations of sport* (str. 484–502). Boston, MA: Allyn & Bacon
- Crane, J. i Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European physical education review*, 21(1), 114-131.
- Cushion, C. J., Armour, K. M. i Jones, R. L. (2006). Locating the coaching process in practice: models 'for' and 'of' coaching. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 11(1), 83-99
- Deelen, I., Ettema, D. i Kamphuis, C. B. (2018). Time-use and environmental determinants of dropout from organized youth football and tennis. *BMC public health*, 18, 1-15.
- DiSanti, J. S. i Erickson, K. (2019). Youth sport specialization: a multidisciplinary scoping systematic review. *Journal of sports sciences*, 37(18), 2094-2105.
- Družeta, D., Sertić, H. i Segedi, I. (2021). Uzroci prestanka treniranja džuda u adolescentskoj dobi. *Napredak*, 162(3-4), 313-324
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. J., Casey, M. M., Westerbeek, H. i Payne, W. R. (2016). Age profiles of sport participants. *BMC sports science, medicine and rehabilitation*, 8(1), 1-10.
- EU Expert Group „Education & Training in Sports“. (2012). EU guidelines on dual careers of athletes. Brussels: European Commission
- Falkstedt, D., Hemmingsson, T., Rasmussen, F. i Lundberg, I. (2007). Body mass index in late adolescence and its association with coronary heart disease and stroke in middle age among Swedish men. *International journal of obesity*, 31(5), 777–783. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803480>
- Ferreira, M. i Armstrong, K. L. (2002). An investigation of the relationship between parents' causal attributions of youth soccer dropout, time in soccer organisation, affect towards soccer and soccer organisation, and post-soccer dropout behaviour. *Sport Management Review*, 5(2), 149–178. [https://doi.org/10.1016/S1441-3523\(02\)70065-X](https://doi.org/10.1016/S1441-3523(02)70065-X)

- Findlay, L. C. i Coplan, R. J. (2008). Come out and play: Shyness in childhood and the benefits of organized sports participation. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(3), 153-161.
- Fraser-Thomas, J., Falcão, W. i Wolman, L. (2016). Understanding take-up, drop-out and drop-off in youth sport. U: *Routledge handbook of youth sport* (str. 227-242). Routledge.
- Fredricks, J. A. i Eccles, J. S. (2004)..Parental influences on youth involvement in sports. U M. Weiss (ur.), *Developmental Sport and Exercise Psychology: A Lifespan Perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology
- Freiberg, A., Bolm-Audorff, U. i Seidler, A. (2021). The Risk of Knee Osteoarthritis in Professional Soccer Players—a Systematic Review With Meta-Analyses. *Deutsches Arzteblatt international*, 118(4), 49–55. <https://doi.org/10.3238/arztebl.m2021.0007>
- Gatouillat, C., Griffet, J. i Travert, M. (2019). Navigatin the circles of social life: Understanding pathways to sport drop-out among French teenagers. *Sport, Education and Society*, 25(6), 654-666
- Gearity, B.T. i Murray, M.A. (2011). Athletes' Experiences of the Psychological Effects of Poor Coaching. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 213-221
- Gould, D., Lauer, L., Rolo, C., Jannes, C. i Pennisi, N. (2008)..The role of parents in tennis success: focus group interviews with junior coaches. *The Sport Psychologist*, 22, 18-37
- Gouttebauge, V., Aoki, H. i Kerkhoffs, G. M. M. J. (2018). Knee osteoarthritis in professional football is related to severe knee injury and knee surgery. *Injury epidemiology*, 5(1), 26. <https://doi.org/10.1186/s40621-018-0157-8>
- Green, C. B. (2005). Building sport programs to optimize athlete recruitment, retention and transition: toward a normative theory of sport development. *Journal of Sport Management*, 19(3), 233-245
- Griffiths, L. J., Dowda, M., Dezateux, C. i Pate, R. (2010). Associations between sport and screen-entertainment with mental health problems in 5-year-old children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 1-11.
- Henriksen, K., Stambulova, N. i Roessler, K. K. (2010). Holistic approach to athletic talent development environments: a successful sailing milieu. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 212-222

- Johns, D.P., Lindner, K.J. i Wolko, K. (1990). Understanding Attrition in Female Competitive Gymnastics: Applying Social Exchange Theory. *Sociology of Sport Journal*, 7, 54-171.
- Knights, S., Sherry, E., Ruddock-Hudson, M. i O'Halloran, P. (2019). The End of a Professional Sport Career: Ensuring a Positive Transition. *Journal of Sport Management*, 33(6), 518-529
- Koch, M., Kugl, M., Frankewycz, B., Lang, S., Worliceck, M., Popp, D., Alt, V. i Krutsch, W. (2021). Football-related injuries are the major reason for the career end of professional male football players. *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*, 29(11), 3560-3568
- Kottinen, N., Toskala, A., Laakso, L., & Konttinen, R. (2006). The interaction of goal orientation and perceived competence in predicting sustained participation in competitive sports: A longitudinal study of track and field youth athletes. *Participation in Track and Field Sports*, 1-18.
- Kristiansen, E. i Stensrud, T. (2020). Talent development in a longitudinal perspective: Elite female handball players within a sport school system. *Translational Sports Medicine*, 3(4), 364-373.
- Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K. i Christensen, M. K. (2013). Successful talent development in soccer: the characteristics of the environment. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2, 190-206
- Le Bars, H., Gernigon, C. i Ninot, G. (2009). Personal and contextual determinants of elite young athletes' persistence or dropping out over time. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 19, 274-285
- Lemyre, F., Trudel, P. i Durand-Bush, N. (2007). How youth-sport coaches learn to coach. *The Sport Psychologist*, 21, 191-209
- Light, R. i Lemonie, Y. (2010). A case study on children's reasons for joining and remaining in a French swimming club. *Asian Journal of Exercise and Sports Science*, 7(1), 27-33
- Mageau, G.A. i Vallerand, R.J. (2003). The Coach-Athlete Relationship: A Motivational Model. *Journal of Sports Sciences*, 21(11), 883-904.

- Marinović, M., Antunović, T. i Velimirović, V. (2004). Frekvencija srca kao parametar za praćenje opterećenja u jedrenju. U: V. Findak (ur.): *13. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*, (str. 130-134), Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
- Marsh, H. W. i Kleitman, S. (2003). School athletic participation: Mostly gain with little pain. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(2), 205-228.
- McCarthy, P. J. i Jones, M. V. (2007). A qualitative study of sport enjoyment in the sampling years. *The Sports Psychologist*, 21, 400-416
- McCarthy, P. J., Jones, M. V. i Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of sport and exercise*, 9(2), 142-156.
- Molinero, O., Salguero, A., Tuero, C., Alvarez, E. i Márquez, S. (2006). Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, Type of Sport and Level of Competition. *Journal of sport behavior*, 29(3), 255-269
- Mountjoy, M., Andersen, L. B., Armstrong, N., Biddle, S., Boreham, C., Bedenbeck, H. P., Ekelund, U., Engebretsen, L., Hardman, K., Hills, A. P., Kahlmeier, S., Kriemler, S., Lambert, E., Ljungqvist, A., Matsudo, V., McKay, H., Micheli, L., Pate, R., Riddoch, C., Schamasch, P., ... van Mechelen, W. (2011). International Olympic Committee consensus statement on the health and fitness of young people through physical activity and sport. *British journal of sports medicine*, 45(11), 839–848. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090228>
- Oh, H. J., Ozkaya, E. i LaRose, R. (2014). How does online social networking enhance life satisfaction? The relationships among online supportive interaction, affect, perceived social support, sense of community, and life satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 30, 69-78.
- Park, S., Lavalley, D. i Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6, 22-53
- Persson, M., Espedalen, L. E., Stefansen, K. i Strandbu, A. (2019). Opting out of youth sports: how can we understand the social processes involved? *Sport, Education and Society*, 25(7), 842-854

- Petrillo, S., Papalia, R., Maffulli, N., Volpi, P. i Denaro, V. (2018). Osteoarthritis of the hip and knee in former male professional soccer players. *British medical bulletin*, 125(1), 121–130. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldy001>
- Prlenda, N., Oreb, G., Oreb, I. i Tvorek, A. (2008). Povezanost motoričkih sposobnosti s uspješnosti u jedrenju. U: B. Neljak (ur.): *17. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske*, (str. 172-177), Zagreb: Hrvatski kineziološki savez
- Robertson-Wilson, J., Baker, J., Derbyshire, E. i Côté, J. (2003). Childhood physical activity involvement in active and inactive female adults. *Avante*, 9, 1–8
- Sanders, R. H., Han, A., Baker, J. S. i Cobley, S. (2015). Childhood obesity and its physical and psychological co-morbidities: a systematic review of Australian children and adolescents. *European journal of pediatrics*, 174(6), 715–746. <https://doi.org/10.1007/s00431-015-2551-3>
- Sleight, S. (2004). *Priručnik za jedrenje*. Znanje: Zagreb
- Snyder, A. R., Martinez, J. C., Bay, R. C., Parsons, J. T., Sauers, E. L. i McLeod, T. C. V. (2010). Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes. *Journal of sport rehabilitation*, 19(3), 237-248.
- Stambulova, N. B. i Ryba, T. V. (2013). *Athletes' careers across cultures*. London: Routledge
- Stephenson, B. i Jowett, S. (2009). Factors that Influence the Development of English Youth Soccer Coaches. *International journal of coaching science*, 3(1), 1-13
- Stewart, L. (2011). Childhood obesity. *Medicine*, 39(1), 42-44
- Taylor, S. E. (2011). Social supports: A review. U: A. Baum, T. A. Revenson i J. Singer (ur.), *Handbook of health psychology* (drugo izdanje, str. 189-214). New York, NY: Psychology Press
- Trudel, P. i Gilbert, W. (2006). Coaching and Coach Education. U D. Kirk, D. Macdonald, i M. O'Sullivan (ur.), *The Handbook of Physical Education* (str. 516-539). London: Sage
- Ullrich-French, S. i Smith, A.L. (2009). Social and Motivational Predictors of Continued Youth Sport Participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 87-95

- Weiss, M. R. i Amorose, A. J. (2008). Motivational orientations and sport behaviour. U T. S. Horn (ur.), *Advances in Sport Psychology* (treće izdanje) (str. 115 - 155). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Willard, V. C., & Lavalley, D. (2016). Retirement experiences of elite ballet dancers: Impact of self-identity and social support. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 5(3), 266–279. <https://doi.org/10.1037/spy0000057>
- Wylleman, D., Reints, A. i De Knop, P. (2013). Athletes' careers in Belgium. A holistic perspective to understand and alleviate challenges occurring throughout the athletic and post-athletic career. U: N. Stambulova i T. V. Ryba (ur.), *Athletes' careers across cultures* (str. 31-42). London: Routledge