

Uzroci prestanka treniranja džuda u adolescentskoj dobi

PRETHODNO PRIOPĆENJE

Primljen: 20. 5. 2021.

Prihvaćen: 4. 10. 2021.

UDK [316.628-053.6]:796.853.23

mag. cin. Dominik Družeta
dodruzeta@gmail.com

prof. dr. sc. Hrvoje Sertić
Kineziološki fakultet Zagreb
Horvaćanski zavoj 15
10 000 Zagreb
hrvoje.sertic@kif.hr

doc. dr. sc. Ivan Segedi
Kineziološki fakultet Zagreb
Horvaćanski zavoj 15
10 000 Zagreb
ivan.segedi@kif.hr

Sažetak

Cilj je ovog rada utvrditi razloge zbog kojih mladi džudaši/ce odustaju od treniranja džuda između 15. i 20. godine odnosno u razdoblju od mlađih kadeta (U16) do juniora (U21). Za dobivanje rezultata korištena je anketa koju čini 35 čestica, a ispituje razloge povezane s odnosom sportaša i trenera, roditelja, kolega i slično. Anketa je ispunjavana tijekom travnja 2020. godine, a ispunilo ju je 137 bivših džudaša/ica od kojih je 102 zadovoljilo kriterije. Dobiveni rezultati obrađeni su u programu Statistica. Rezultati ukazuju da su najznačajniji razlozi zbog kojih se odustaje od treniranja džuda nedostatak motivacije, teške ozljede, loš odnos s trenerom i školske obaveze.

Ključne riječi: adolescencija, odustajanje, motivacija.

Uvod

Džudo, kao i svaki sport, može imati veliku ulogu u pravilnom razvoju djece i mladih. Osim razvoja bitnih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti (Sertić, Segedi, 2013), vježbanjem se utječe na pravilan rast kostiju, ligamenata i tetiva, a ujedno se uči odgovornom društvenom ponašanju, usvajaju se moralne vrijednosti te se uči samodisciplini, toleranciji i suočavanju s problemima. Vrijednosti sporta su više-

struke, ali unatoč tome tijekom adolescencije veliki broj mladih odustaje od sporta. Prema istraživanju Svjetske zdravstvene organizacije iz 2010. godine samo 20,7 % hrvatskih adolescenata postiže preporučene razine tjelesne aktivnosti (WHO, 2010). Zbog rastućeg problema pretilosti u Hrvatskoj važno je zadržati mlade u sportu, a za to je potrebno istražiti razloge koji potiču mlade na odustajanje. Detaljna analiza razloga zbog kojih mladi odustaju od sporta omogućila bi izradu smjernica u radu s mladima koje bi bile usmjerene dužem zadržavanju mladih u sportu. Mladi koji treniraju džudo dio su trenda odustajanja tijekom adolescencije, što se najbolje očituje u broju hrvatskih seniora. Zadržavanje mladih u džudu omogućit će hrvatskom džudu veće mogućnosti za ostvarenjem najviših sportskih postignuća, a mladima dobar zdravstveni status i kvalitetu života.

Istraživanja usmjerena prema mladima koji odustaju od sporta provode se već godinama, a u središtu istraživanja je broj mladih koji odustaju i razlozi odustajanja. Novije metaanalize ukazuju da godišnje 23,9 % mladih, uzrasta od 10 do 19 godina, odustane od sporta, pri čemu 26,8 % djevojaka i 21,4 % dječaka (Müllerlücken, Lorís, i Pedersen, 2015). Djevojke odustaju u većoj mjeri od dječaka, a dječaci su tjelesno aktivniji od djevojaka. Prema istraživanju Svjetske zdravstvene organizacije iz 2010. godine, procjenjuje se da preporučene razine tjelesne aktivnosti postiže 27,4 % dječaka, uzrasta od 11 do 17 godina, dok je samo 14,6 % djevojka dovoljno tjelesno aktivno. U istraživanju dr. Eystein Enoksena (2011) sudjelovalo je 202 atletičara i 98 atletičarki između 14 i 18 godina. Rezultati su pokazali da sportaši najviše odustaju od bavljenja sportom u 17. godini te u većoj mjeri odustaju djevojke od dječaka. Najveći razlozi za odustajanjem od sporta bili su ozljede, zahtjevi školovanja i nedostatak motivacije (Enoksen, 2011). U radu hrvatskih autora koje je provedeno na 128 bivših hrvatskih atletičara i atletičarki dobiveni su rezultati koji pokazuju da su smanjena motivacija za odlaske na treninge i natjecanja, preveliki zahtjevi škole, teške ozljede i loši materijalni uvjeti rada razlozi koji su najviše utjecali na odustajanje od sporta (Ljubičić, Antekolović i Antekolović, 2016). U preglednom radu „Određnice i razlozi odustajanja u plivanju“ pronađeno je 15 istraživanja od kojih je šest u potpunosti analizirano i iz kojih su izdvojeni podatci i doneseni zaključci. Većina tih istraživanja provedena su u Kanadi i SAD-u, a najveći broj sudionika **činile su ženske osobe (65,74 %)**. Glavni su razlozi za odustajanje bili konflikt s trenerima, nedostatak zadovoljstva te pritisak roditelja, partnera ili trenera (Monteiro i sur., 2017). U istraživanju Jovane Trbojević „Socio-psihološki prediktori odustajanja od sporta u adolescenciji“ (2018) uzeta su u obzir tri značajna interpersonalna odnosa u adolescenciji: odnos s roditeljima, suigračima i trenerom. Dobiveni rezultati pokazali su da roditelji, trener i suigrači značajno indirektno djeluju na razvoj motivacije za bavljenje sportom u adolescenciji. „Unatoč činjenici da sva tri socijalna agensa

imaju značajno zajedničko djelovanje na motivaciju, rezultati pokazuju da je najznačajniji socijalni agens u adolescenciji upravo trener, tj. motivacijska klima stvorena od strane trenera“ (Trbojević, 2018). Dominanti razlozi za odustajanjem od sporta u navedenim istraživanjima su školske obaveze, ozljede, nedostatak motivacije, konflikt s trenerom te pritisak okoline.

Odustajanje mladih od treniranja džuda reflektira se na kvantitetu, a posljedično i kvalitetu hrvatskog džuda. Mali broj seniora posebno je vidljiv na natjecanjima pa je tako na pojedinačnom prvenstvu Hrvatske 2020. godine u muškoj u kategoriji do 60 kg nastupilo 17 natjecatelja od čega samo jedan senior, a u ženskoj kategoriji do 52 kg od pet natjecateljica niti jedna nije bila seniorskog uzrasta (judo.hr, 2020). Iako su posljednjih godina seniorski rezultati najbolji u modernoj povijesti hrvatskog džuda, bez kvalitetnog rada s mladim sportašima teško je očekivati da će se smjenom generacija takav trend održati.

Kao što je već navedeno, tijekom adolescencije dolazi do velikog broja bioloških, kognitivnih i socijalno-emocionalnih promjena kod mladih. Upravo iz tog razloga, cilj ovog rada je utvrditi razloge zbog kojih mladi napuštaju džudo kako bi se na temelju toga mogle pružiti praktične smjernice trenerima u radu sa sportašima.

Metode rada

Uzorak ispitanika za ovo istraživanje čine 63 džudaša i 39 džudašica koji su prestali trenirati džudo između 15. i 20. godine. Razdoblje prestanka treniranja između 15. i 20. godine odabrano je zato što se, prema dostupnim istraživanjima, upravo tada najčešće događa odustajanje od sportske aktivnosti. U džudo petnaestogodišnji džudaši/ice pripadaju uzrastu mlađih kadeta (U16), a dvadesetogodišnjaci posljednjoj godini juniora (U21). Kriterij za odabir ispitanika je bilo aktivno treniranje džuda najmanje dvije godine.

Svi ispitanici su ispunili anketu preuzetu iz rada „Razlozi zbog kojih mladi odustaju trenirati atletiku“ (Ljubičić i sur., 2016) koja je prilagođena za potrebe ovog istraživanja. Anketna pitanja ispituju razloge odustajanja povezane s odnosom između sportaša i trenera, roditelja i sportskih kolega. Prije ispunjavanja ispitanicima je dana uputa o anonimnom karakteru anketnog upitnika i objašnjen im je primarni cilj istraživanja. Istraživanje je retrospektivnog karaktera te je u potpunosti ovisilo o sjećanju ispitanika.

Rezultati su obrađeni u programskom paketu Statistica for Windows.

Rezultati i rasprava

Tablica 1. Frekvencije ispitanika prema kronološkoj dobi prestanaka treniranja

Godine	Broj ispitanika	Struktura u %
15	13	12,75
16	18	17,65
17	10	9,80
18	24	23,53
19	15	14,71
20	22	21,57
Ukupno	102	100%

U broju anketiranih 62 % čine muški ispitanici, dok je žena 38 %. Prosječno vrijeme početka treniranja ispitanika je kod muškaraca 7,59 godina, dok žene započinju trenirati džudo s 8,1 godinom. Muški ispitanici započinjali su trenirati džudo ranije, a prestajali su s treniranjem kasnije (17,89 godina) nego žene (17,51 godina). Prosječno su ispitanici trenirali džudo gotovo 10 godina (9,97 godina). Najveći broj anketiranih bivših džudaša/ica odustalo je od treniranja džuda s 18 godina s postotnom frekvencijom od 23 %.

Prva se grupa pitanja odnosila na odnos između sportaša i trenera. Najznačajniji razlog koji je uvelike utjecao na odluku o prestanku treniranja 28,44 % ispitanika je trenerovo nepoticanje osjećaja brige, povjerenja i poštovanja (Tablica 2.; pitanje 3). Drugi značajni odgovori vezani za odnos s trenerom, koji su u velikoj mjeri utjecali na prestanak treniranja, su loša komunikacija (25,49 %) (Tablica 2.; pitanje 1) i trenerovo nepoticanje osjećaja djelotvornosti i samopouzdanja (24,53 %) (Tablica 2.; pitanje 2). „Trener ima vrlo važnu ulogu u oblikovanju psihosocijalnog iskustva djece i mladih sportaša u okviru sporta, a trenerov rukovodeći stil smatra se jednim od najvažnijih faktora koji utječu na formiranje emocionalne atmosfere na treningu“ (Barić i Horga, 2006). Praćenje i zadavanje uputa te rad na unapređenju izvedbe jednako su važni kao i odnos sportaša i trenera (Čerenšek, 2014). To podrazumijeva i aspekt brige, odnosno ulogu trenera da aktivno brine o potrebama sportaša, ne samo na treningu nego i izvan njega. U periodu adolescencije sportaši, promjenom odnosa s roditeljima, često u treneru nalaze novi autoritet. U tom slučaju, ako trener nije svjestan svoje uloge, nego smatra da je on zadužen isključivo za 60 – 120 minuta treninga te nije aktivan slušatelj svojih sportaša, može dovesti do razočaranja mladih

Tablica 2. Prikaz rezultata odgovora na grupaciju pitanja
– odnos između sportaša i trenera

ČESTICA	Uopće nije utjecalo na prekid treniranja	Neznatno je utjecalo na prekid treniranja	Umjerenom je utjecalo na prekid treniranja	Znatno je utjecalo na prekid treniranja	Veoma je utjecalo na prekid treniranja
1. Imao/la sam lošu komunikaciju s trenerom	41,17 %	16,66 %	16,66 %	14,71 %	10,78 %
2. Trener mi nije poticao osjećaj djelotvornosti i samopouzdanja	39,22 %	15,67 %	20,59 %	11,77 %	12,76 %
3. Trener mi nije poticao osjećaj brige, povjerenja i poštovanja	43,13 %	13,73 %	14,71 %	9,81 %	18,63 %
4. Trener me često kritizirao zbog mojih karakteristika	49,01 %	14,71 %	19,61 %	6,86 %	9,80 %
5. Nisam imao/la podršku trenera nakon lošeg rezultata/neuspjeha	47,06 %	17,65 %	17,65 %	8,82 %	8,82 %
6. Trener me nakon lošeg rezultata/neuspjeha kažnjavao	67,65 %	10,78 %	12,75 %	3,92 %	4,90 %

osoba i posljedično do odustajanja od sporta. Treba uzeti u obzir da je 16,46 % (Tablica 2.; pitanje 4) ispitanika trener često kritizirao radi njihovih osobina i da je 8,82 % (Tablica 2.; pitanje 6) ispitanika na neki način kažnjavao nakon lošeg rezultata, što nije prihvatljivo, bez obzira na mali postotak. Trener mora biti svjestan svoje uloge pedagoga da bi mogao omogućiti sportašima da svojim radom i zalaganjem ostvare svoj potencijal kao sportaši i osobe, a ne biti izvor demotivacije i frustracije.

Druga se grupa pitanja odnosila na odnos između sportaša i roditelja. Njihov odnos u manjoj je mjeri utjecao na prestanak treniranja nego što je odnos s trenerom. Najznačajniji odgovor koje se tiče odnosa s roditeljima i koji je u velikoj mjeri utjecao na prestanak treniranja (12,74 % ispitanika) (Tablica 3.; pitanje 4) bio je „roditelji nisu slušali moje probleme niti obraćali pažnju na moje osjećaje“. Iako u adolescenciji veliku ulogu imaju vršnjaci i drugi autoriteti poput trenera, podrška roditelja je vrlo važna. Ravnodušni roditelji koji ne pružaju podršku, ne razgovaraju s djetetom i nisu angažirani oko njegova bavljenja sportom mogu rezultirati smanjenom kom-

Tablica 3. Prikaz rezultata odgovora na grupaciju pitanja – odnos između sportaša i roditelja

ČESTICA	Uopće nije utjecalo na prekid treniranja	Neznatno je utjecalo na prekid treniranja	Umjereno je utjecalo na prekid treniranja	Znatno je utjecalo na prekid treniranja	Veoma je utjecalo na prekid treniranja
1. Nisam imao/la podršku roditelja u slučaju neuspjeha, straha ili obeshrabrenja	75,51 %	7,84 %	8,82 %	5,88 %	2,94 %
2. Roditelji mi nisu pokazali da vjeruju u moje sposobnosti	71,57 %	12,75 %	8,82 %	3,91 %	2,94 %
3. Roditelji mi nisu odobravali (pohvalili, nagradili) uspjehe	74,51 %	11,76 %	8,82 %	0,00 %	4,90 %
4. Roditelji nisu slušali moje probleme niti obraćali pažnju na moje osjećaje	59,80 %	15,67 %	11,76 %	5,88 %	6,86 %
5. Roditelji bi me kritizirali kada bih napravio/la loš rezultat ili ne bih postigao/la uspjeh	77,45 %	8,82 %	6,86 %	2,94 %	3,92 %

petentnošću i nižom motivacijom, što posljedično može dovesti do odustajanja od treniranja.

Rezultati grupe pitanja vezanih za odnos trenera i roditelja sportaša pokazuju da je kod 14,70 % ispitanika loša komunikacija između trenera i roditelja izrazito ili veoma jako utjecala na prestanak treniranja. Roditelji i trener važni su autoriteti u životu adolescenata te njihova komunikacija mora biti dobra. Odnos roditelja i trenera je važan da bi se sve potrebe djeteta zadovoljile te da bi se moglo pravovremeno reagirati ako se primijete nekakve velike promjene u ponašanju. Međutim, trener u komunikaciji s roditeljima treba postaviti granicu njihove pretjerane angažiranosti u klubu kako se ne bi stvarao pritisak na sportaša. Također, trebao bi ih upoznati s potrebama natjecanja i ostalim aktivnostima, a ne komunicirati isključivo posredstvom sportaša. Često roditelji, smatrajući da znaju što je najbolje za njihovu djecu, žele donositi odluke koje su trenerove, što posljedično dovodi do lošeg odnosa između trenera i roditelja, a dijete, osjećajući se „rastrgano“ između strana, odlučuje odustati od sporta (Čerenšek, 2016).

Tablica 4. Prikaz rezultata odgovora na grupaciju pitanja
– odnos između trenera i roditelja

ČESTICA	Uopće nije utjecalo na prekid treniranja	Neznatno je utjecalo na prekid treniranja	Umjerenom je utjecalo na prekid treniranja	Znatno je utjecalo na prekid treniranja	Veoma je utjecalo na prekid treniranja
1. Loša komunikacija između trenera i roditelja	59,80 %	14,71 %	10,78 %	6,86 %	7,84 %
2. Sugestije roditelja prema treneru kako voditi trening	89,22 %	6,86 %	2,94 %	0,00 %	0,98 %
3. Zahtjevi roditelja prema treneru za postizanjem još boljih rezultata	88,24 %	3,92 %	4,90 %	0,98 %	1,96 %
4. Iskazivanje ljutnje i razočaranja roditelja prema treneru zbog postignutog lošeg rezultata	88,24 %	4,90 %	5,88 %	0,00 %	0,98 %

Odnosi s ostalim članovima kluba od velikog su značaja uz odnos s roditeljima i trenerom. Značajan utjecaj na prestanak treniranja kod 10,78 % (Tablica 5.; pitanje 7) ispitanika je bio nedostatak podrške ostalih članova kluba, a 9,8 % (Tablica 5.; pitanje 6) ispitanika su ostali članovi kluba ogovarali ili omalovažavali. U adolescenciji je odnos s vršnjacima i zadovoljenje potrebe za pripadanjem od velikog značaja, a veliki je problem vršnjačko nasilje. Trener treba pratiti odnose među sportašima i intervenirati ako dolazi do neprimjerenog ponašanja. Kod 53,93 % (Tablica 5.; pitanje 5) ispitanika na prestanak treniranja značajno je utjecao nedostatak motivacije za odlaske na treninge i natjecanja. S motivacijom možemo povezati i osjećaj prezasićenosti zahtjevima treniranja koji je kod 24,51 % (Tablica 5.; pitanje 4). osoba značajno utjecao na prestanak treniranja. Kod 19,60 % (Tablica 5.; pitanje 1) ispitanika je značajan utjecaj na prestanak treniranja imalo njihovo uvjerenje da nemaju dovoljno sposobnosti za postizanje uspjeha. S obzirom na to da je prosječan staž ispitanika u sportu bio gotovo 10 godina, potrebno je razumjeti da neće svaki natjecatelj biti na najvišoj razini te uvrstiti u trening igre i aktivnosti tijekom kojih će se i sportaši zabaviti, a ne samo trenirati za ostvarenje rezultata i tako smanjiti mogućnost zasićenja. Nadalje, takav pristup omogućit će vježbačima usmjerenim prema rekreativnom sportu da se zadrže u sportu i zadovolje potrebu za tjelesnom aktivnošću kao i da osjećaju pripadnost grupi.

Tablica 5. Prikaz rezultata odgovora na grupaciju pitanja – vlastite sposobnosti i odnosi s članovima grupe/kluba

ČESTICA	Uopće nije utjecalo na prekid treniranja	Neznatno je utjecalo na prekid treniranja	Umjerenom je utjecalo na prekid treniranja	Znatno je utjecalo na prekid treniranja	Veoma je utjecalo na prekid treniranja
1. Smatram da nisam imao/la dovoljne sposobnosti za postizanje uspjeha	48,04 %	16,67 %	15,69 %	11,76 %	7,84 %
2. Nisam mogao/la uspješno izvršavati postavljene zahtjeve treninga	62,75 %	18,63 %	8,82 %	7,84 %	1,96 %
3. Postavljeni ciljevi treninga bili su previsoki da bi ih mogao/la postići	69,61 %	10,78 %	16,67 %	1,96 %	0,98 %
4. Bio/la sam prezasićen/a zahtjevima treniranja	40,20 %	18,63 %	16,67 %	19,61 %	4,90 %
5. Nisam imao/la više motivacije za odlaske na treninge i natjecanja	15,68 %	11,76 %	18,63 %	12,75 %	41,18 %
6. Članovi grupe/kluba su me ogovalali ili omalovažavali	63,73 %	15,67 %	10,78 %	5,88 %	3,92 %
7. Nisam imao/la podršku ostalih članova grupe/kluba	63,73 %	11,76 %	13,73 %	5,88 %	4,90 %

Rezultati grupe pitanja vezanih za socioekonomski status i subjektivne faktore pokazuju da su zahtjevi škole značajno utjecali na prestanak treniranja 27,45 % (Tablica 6.; pitanje 7) ispitanika, što ukazuje na problem usklađivanja nastave i sportskih obaveza u hrvatskom školstvu. Uz školske obaveze, teže ozljede su kod 36,27 % (Tablica 6.; pitanje 3) ispitanika utjecale na prestanak treniranja. Sportske ozljede su jako izazovan dio sporta i povratak treninzima i natjecanjima popraćen je nesigurnostima i velikim ulaganjem vremena za povratak na prethodnu razinu izvedbe. Potrebna je velika podrška okoline kako bi se sportaš uspješno rehabilitirao i vratio normalnom treniranju bez odustajanja od sporta. Osjećaj neispunjenosti i nedostatka sreće na treninzima utjecao je na prestanak 48,04 % (Tablica 6.; pitanje 2) ispitanika što se može povezati sa smanjenom motivacijom.

Tablica 6. Prikaz rezultata odgovora na grupaciju pitanja – socioekonomski status i subjektivni faktori

ČESTICA	Uopće nije utjecalo na prekid treniranja	Neznatno je utjecalo na prekid treniranja	Umjereno je utjecalo na prekid treniranja	Znatno je utjecalo na prekid treniranja	Veoma je utjecalo na prekid treniranja
1. Nisam uopće bio/la zainteresiran za džudo (već za neke druge aktivnosti)	51,96 %	14,71 %	14,71 %	11,76 %	6,86 %
2. Nisam se više osjećao/la sretno i ispunjeno na treninzima	22,55 %	15,69 %	13,73 %	24,51 %	23,53 %
3. Imao/la sam ozljedu teže prirode	44,12 %	8,82 %	10,78 %	9,80 %	26,47 %
4. Nisu mi odgovarali termini treninga	57,84 %	13,73 %	13,73 %	8,82 %	5,88 %
5. Mjesto odvijanja treninga je bilo predaleko od mjesta stanovanja	72,55 %	8,82 %	12,75 %	1,96 %	3,92 %
6. Loši materijalni uvjeti rada u kojima smo trenirali	70,59 %	6,86 %	10,78 %	1,96 %	9,80 %
7. Zahtjevi škole bili su preveliki da bih stizao/la na trening	37,25 %	12,75 %	22,55 %	17,65 %	9,80 %
8. Nisam dobio/la zasluge kluba za postignute rezultate	58,82 %	7,84 %	13,73 %	8,82 %	10,78 %
9. Drugi članovi kluba imali su veće privilegije u klubu	50,00 %	7,84 %	14,71 %	9,80 %	17,65 %

Zaključak

Odustajanje mladih od treniranja džuda uobičajena je pojava tijekom adolescencije kada mladi ljudi razvijaju nove interese i odlučuju o profesionalnom razvoju. Rezultati ankete ukazuju da je nedostatak motivacije razlog koji je kod najvećeg broja ispitanika značajno utjecao na prestanak treniranja. Motivacija je kompleksna pojava koja ovisi o velikom broju unutrašnjih (dispozicijskih) i vanjskih (situacijskih) faktora (Barić, 2005). Potrebno je dublje proučiti pitanje motivacije odnosno utjecaj svih faktora koji su doveli do niže motivaciju i prestanka bavljenja džudom. Rezultati ovog istraživanja podudaraju se s rezultatima ostalih istraživanja u kojima su se proučavali razlozi za odustajanje od pojedinih sportova, primjerice atletike. Tako Enoksen (2011) kao glavni razlog navodi ozljede, zahtjeve školovanja i nedostatak motivacije. Slični rezultati dobiveni su u radu usmjerenom na razloge odustajanja hrvatskih atletičara – smanjena motivacija za odlaske na treninge i natjecanja, preveliki zahtjevi škole, teške ozljede i loši materijalni uvjeti rada (Ljubičić i sur., 2016). Smanjena motivacija, ozljede i školske obaveze razlozi su koji su najviše utjecali i kod odluke bivših džudaša na odustajanje od sporta, ali razlog koji se ne ističe u spomenutim istraživanjima, a istakao se u ovom istraživanju, loš je odnos s trenerom, koji je u jednakoj mjeri kao i školske obaveze utjecao na odluku o prestanku treniranja. Dobiveni rezultati pružaju temelj na kojem se mogu dalje raditi planovi i programi za smanjenje odustajanje mladih od džuda. Suočavanje s problemom velikog odustajanja mladih od džuda i sporta općenito je moguće s više razina. Svakako veliki utjecaj školskih obaveza na prestanak bavljenja džudom ukazuje da školski sustav nije prilagođen sportu te su potrebne promjene u Ministarstvu znanosti i obrazovanja, mjere koje će omogućiti lakše usklađivanje obaveza sportaša. Hrvatski olimpijski odbor kao krovna organizacija i sportski savezi kao njegov dio, unatoč tome što ulažu veliki trud u edukaciju trenera, trebaju naglasiti važnost pedagoškog i psihološkog znanja trenera. Zadnja razina, ona trenerska, ima veliku važnost jer predstavlja operativan dio svih spomenutih razina te je potrebno osvijestiti odgovornost i utjecaj trenera u radu s mladima. Iako nema apsolutnog utjecaja na prevenciju ozljeda, trener preventivnim programima može smanjiti mogućnost njihovih pojava. Teške ozljede imale su veliki utjecaj na odluku o prestanku treniranja džuda. Smanjenjem mogućnosti pojava ozljeda direktno se utječe i na zadržavanje mladih u sportu.

Osim važnosti zadržavanja mladih u sportu radi postizanja vrhunskih rezultata i širenja džuda, velika je važnost zadržavanja mladih u sportu zbog zadovoljavanja potrebne razine tjelesne aktivnosti i posljedično održavanja dobrog zdravstvenog statusa. Ono po čemu se džudo kao sport ističe je naglasak na moralnom razvoju, a

zadržavanje mladih u džudu i poučavanje po načelima i principima džuda, poput načela Jita Kyoei, označava sveopći prosperitet i blagostanje, omogućava odgoj mladih na temelju načela tolerancije i ravnopravnosti čime utjecaj džuda seže iznad same tjelesne aktivnosti i rezultata, a kreiranje uvjeta ostanka mladih u džudu dobiva još više na važnosti.

Literatura

- Barić, R. (2005). Motivacijska klima u sportskoj ekipi: situacijske i dispozicijske determinante. *Časopis za opća društvena pitanja*, 14(4-5), 78-79.
- Barić, R., Horga, S. (2006). Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. U: J. Grgurić i M. Batinica (ur.), *Sport i zdravlje djece i mladih* (str. 78-83). Zagreb: Quo vadis.
- Čerenšek I. *Odnos trenera i sportaša: utjecaj iz oba smjera*. Zagreb. Preuzeto sa <https://www.mentalnitrening.hr/2014/10/19/odnos-trenera-i-sportasa-utjecaj-iz-oba-smjera/> (10. 6. 2020.)
- Čerenšek I. *Treneri i roditelji – saveznici ili rivali*. Zagreb. Preuzeto sa <https://www.mentalnitrening.hr/2016/12/14/treneri-i-roditelji-saveznici-ili-rivali/> (2. 10. 2021.)
- Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and dropout reasons among promising Norwegian track and field athletes: a 25 year study. *Scandinavian sport studies forum*, 2, 19-43.
- Judo.hr (2020) *Prvenstvo Hrvatske seniori 2020*. Preuzeto sa <https://judo.hr/competition/2488/results> (20. 5. 2020.)
- Ljubičić, S., Antekolović, L. i Antekolović, J. (2016) Razlozi zbog kojih mladi odustaju trenirati atletiku. U: V. Findak (ur.), *Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa* (str. 647-653). Poreč: Hrvatski kineziološki savez.
- Müllerlörken, N. E., Lorís, H., i Pedersen, A. V. (2015). A Systematic Review and Meta-Analysis of Dropout Rates in Youth Soccer. *Perceptual and Motor Skills*, 121(3), 913–922.
- Monteiro, D., Cid, L., Marinho, D. A., Moutão, J., Vitorino, A., i Bento, T. (2017). Determinants and Reasons for Dropout in Swimming -Systematic Review. *Sports*, 5(3), 50.
- Sertić, H., Segedi, I. (2013): *Judo osnove*, Zagreb: Gopal.
- Trbojević, J. (2018). *Socio-psihološki prediktori odustajanja od sporta u adolescenciji*. Doktorska disertacija, Sveučilište Novi Sad, Srbija. 82 str.
- World Health Organisations (2010) *Global recommendations on physical activity for health*. Preuzeto sa https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1 (1. 6. 2020.)

Reasons for dropping out of judo training in adolescence

Abstract

The aim of this paper is to determine the reasons why young judokas give up judo training between the ages of 15 and 20, i.e. in the period from younger cadets (U16) to juniors (U21). To obtain the results, a questionnaire with 35 questions was used, examining the reasons related to the relationship between athletes and coaches, parents, colleagues and others. The survey was carried out during April 2020, and it was completed by 137 former judokas, 102 of whom met the criteria. The obtained results were processed in the program Statistica. The results indicate that the most significant reasons for giving up judo training are the lack of motivation, severe injuries, a poor relationship with the coach and school obligations.

Keywords: adolescence, dropout, motivation.