



PLIVANJE KAO REKREACIJA – POGLED IZ KUTA PLIVAČA ADOLESCENATA

SWIMMING AS A RECREATION – ADOLESCENT SWIMMERS' POINT OF VIEW

Josipa Nekić, Renata Barić

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, Hrvatska

SAŽETAK

Većina istraživanja povezana s motivacijom mladih sportaša odnosi se na aktivne sportaše, natjecatelje, koji od malih nogu pristupaju sportu i vrlo rano počinju s natjecanjima. U literaturi ima puno navoda o prednostima i nedostacima redovitog bavljenja sportom koje dovodi do niza pozitivnih i negativnih psihosocijalnih učinaka kod djece i adolescenata međutim rekreativni sport djece i mladih spominje se puno rjeđe. Također, literatura rijetko navodi kako bavljenje rekreativnim sportom djeluje u adolescentskoj dobi. S ciljem podizanja svijesti o važnosti rekreativnog bavljenja plivanjem u doba adolescencije, rad nam donosi pogled iz kuta plivača rekreativaca. Cilj ovog rada je provjeriti postoje li razlike u motivaciji, crtama ličnosti, samopoštovanju i prisutnosti simptoma ovisnosti o vježbanju s obzirom na spol, dob/školu i s obzirom na to imaju li plivači rekreativci brata/sestru plivača. Nadalje cilj je bio provjeriti postoji li povezanost motivacijskih varijabli s osobinama ličnosti, samopoštovanjem i dimenzijama ovisnosti o vježbanju. Uzorak čini 40 plivača, rekreativaca, u dobi od 12 do 18 g.

U istraživanju su korišteni Upitnik motivacije za sudjelovanjem (PMQ¹⁴), BFI upitnik ličnosti (Big Five Inventory⁸), Revidirana skala samoprihvatanja i samokompetentnosti (Self-liking/Self-competence Scale-Revised Version, SLCS-R³¹) i Skala ovisnosti o vježbanju (Exercise Dependence Scale-21, EDS-21¹⁸).

Dobiveni rezultati pokazuju da su rekreativni plivači srednjoškolci emocionalno stabilniji od plivača osnovnoškolaca te da iskazuju više razine simptoma ovisnosti o vježbanju. Utvrđena je značajna povezanost nekih dimenzija motivacije s pojedinim dimenzijama ovisnosti o vježbanju: motivi vještine, statusa i afilijacije pozitivno su povezani sa svim dimenzijama ovisnosti o

SUMMARY

Most of the research related to the motivation of young athletes refers to active athletes, competitors, who approach sports from an early age and start competing very early. There are many references in the literature about the advantages and disadvantages of active training that lead to a number of positive and negative psychosocial effects in children and adolescents. However, recreational sports for children and youth is mentioned less. Also, the literature rarely states how recreational sports actually works in adolescence. With the aim of raising awareness of the importance of recreational swimming in adolescence, this paper brings us a view from the angle of recreational swimmers.

The aim is to investigate differences in motivation, personality traits, self-esteem and the presence of symptoms of exercise addiction regarding to gender, age/school and whether recreational swimmers have sibling in swimming. Furthermore, the aim was to check the relationship between motivational variables personality traits, self-esteem and the dimensions of exercise dependence. 40 recreational swimmers, age 12 to 18, participated in this study. The Participatory Motivation Questionnaire (PMQ¹⁴), the BFI Personality Questionnaire (Big Five Inventory⁸), the Revised Self-Acceptance and Self-Competence Scale-liking/Self-competence Scale-Revised Version, SLCS-R³¹ and Exercise Dependence Scale-21 (EDS-21¹⁸) were used. The obtained results showed that recreational high school swimmers are more emotionally stable than elementary school swimmers and that they show more symptoms of exercise addiction. Significant relations of some dimensions of motivation with individual dimensions of exercise dependence was found: motives of skill, status and affiliation were positively associated with all dimensions of

vježbanju osim sustezanja. Također, utvrđena je pozitivna povezanost svih dimenzija motivacije s ekstraverzijom, a motivi status, fitnes i afilijacija pozitivno su povezani i s dimenzijom otvorenosti ka iskustvu. Postoji povezanost nekih osobina ličnosti s dimenzijama samopoštovanja: savjesniji, ugodniji i manje neurotični rekreativni plivači imaju više samopoštovanje. S obzirom na spol i na to ima li plivač/ica ili nema brata/sestru plivača nisu utvrđene značajne razlike između plivača/ica rekreativaca.

Rezultati dobiveni ovim istraživanjem mogu biti od pomoći u razumijevanju mladih plivača i njihovih „pokretača“ za vježbanje. Motiviranost za plivanje kao rekreativnu aktivnost treba biti poticaj za ulaganje u razvoj plivanja kao popularnog sporta za djecu i mlade.

Ključne riječi: rekreacija, plivanje, adolescenti, djeca, motivacija, crte ličnosti, ovisnost o vježbanju, samopoštovanje

UVOD

U 20. stoljeću govorilo se o važnosti i značaju tjelesne aktivnosti s ciljem održavanja i unapređenja zdravlja. Danas, u 21. stoljeću glavni zdravstveni problem je tjelesna neaktivnost³. Posebno je zabrinjavajuća prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti adolescenata. Istraživanje koje je uključilo 298 škola iz 146 zemalja i 1.6 milijuna učenika u dobi od 11-17 godina daje podatak da je 81% učenika nedovoljno aktivno¹⁶. Nadalje, značajan dio svjetske populacije, 60%-85%, nije dovoljno tjelesno aktivan. Tjelesna aktivnost se smanjuje s godinama života, na žalost, već od najranije dobi; tako je u Danskoj 90% dvanaestogodišnjaka tjelesno aktivno, dok je već sa 17 godina to njih tek 46%³³.

Zdravstvene dobrobiti tjelesno aktivnog načina života tijekom adolescencije dobro su dokumentirane. Uključuju poboljšanu kardiorespiratornu i mišićnu kondiciju, zdravlje kostiju i kardiometabolizma te pozitivne učinke na stanje tjelesne težine. Trenutni dokazi sugeriraju da se mnoge od tih zdravstvenih dobrobiti prenose u odraslu dob. Postoji i sve veći broj dokaza koji ukazuju na pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na kognitivni razvoj i prosocijalno ponašanje¹⁶.

Razdoblje adolescencije se smatra izuzetno važnim za ljudski razvoj i ponašanje jer se obrasci ponašanja koji se javljaju tijekom ove faze često ponavljaju i u odrasloj dobi. Zbog toga je adolescencija izuzetno važna za razvoj motivacije za fizičku aktivnost³⁴. Motivacija se definira kao pokretačka sila koja energizira i usmjerava ponašanje²⁸ tj. motivacija objašnjava početak, smjer, intenzitet i ustrajnost ponašanja¹⁰. Barić⁶ smatra da faktori motivacije u sportu igraju veoma važnu, a često i presudnu ulogu a da bi se smanjio rastući trend odustajanja djece od sportske aktivnosti ulaskom u pubertetsku dob, a često i ranije,

exercise dependence except contraction. Also, a positive relations between all dimensions of motivation and extraversion was found, and the motives of status, fitness and affiliation were positively connected with the dimension of openness to experience. There is a relation between some personality traits and the dimensions of self-esteem: those more conscientious, pleasant and less neurotic have more self-esteem. Regarding gender and sibling in swimming, no significant differences between recreational swimmers was obtained.

The result from this research can be helpful in understanding young swimmers and their “drivers” to exercise. The motivation for swimming as a recreational activity should be an incentive to invest in the development of swimming as a popular sport for children and youth.

Keywords: recreation, swimming, adolescents, children, motivation, personality traits, exercise addiction, self-esteem

nužno je steći uvid u njihovu strukturu motivacije, saznati koji su programi vježbanja djeci privlačni i zašto, zašto ulažu i zašto prestaju ulagati napor u sport i sl.

Velikom broju djece koja pokazuju interes za plivanjem nije važno svakodnevno bavljenje tim sportom; mnogi od njih se ne žele natjecati niti ozbiljno trenirati već ih trening privlači u rekreativnom smislu. Potreba za rekreacijom podrazumijeva uključivanje u razne sportske aktivnosti, organizacije ili klubove a cilj je sportske rekreacije unapređenje i održavanje psihičkih i fizičkih sposobnosti organizma kroz zabavu. Plivanje spada u bazične sportove, jedan je od najraširenijih sportova u svijetu, natjecateljski sport ali i omiljena rekreativna aktivnost. Takvo treniranje podrazumijeva tri do pet treninga tjedno u trajanju do 60 minuta. Plivanje uspješno zamjenjuje hodanje, trčanje, kao i druge oblike kretanja jer se plivanjem stječe brzina, snaga, izdržljivost i okretnost, tj. najvažnije psihofizičke osobine. Anatomsko-fiziološka vrijednost plivanja je u njegovom blagotvornom utjecaju na srce i krvotok, dišni sustav i ostale organe a stalne temperaturne promjene zraka i vode pospješuju termoregulaciju¹¹.

Programi sportske rekreacije oblikuju se kako bi omogućili uključivanje u programirano vježbanje od ranog djetinjstva, preko odrasle dobi, pa sve do duboke starosti. Prema Andrijašević i Jurakić⁴ cilj sportsko rekreacijskog programiranog vježbanja je da sudionici programa ostanu trajno u sustavu, steknu pozitivan odnos prema vježbanju i socijalnom okruženju te da svjesno utječu na podizanje kvalitete osobnog života, a time i svog okruženja. S obzirom na to da organizirani sport ima važnu ulogu u razvoju djece i adolescenata¹², važno je da djeca i adolescenti izaberu sport kojim se vole i žele baviti.

Plivanje je kao bazični sport čest izbor izvanškolskih aktivnosti kod djece i nižih i viših razreda osnovne škole

te kod adolescenata. S obzirom na to da samostalno biraju te aktivnosti stupanj motivacije polaznika je visok¹⁹. Međutim čest problem plivačkih klubova u Hrvatskoj pogotovo u većim sredinama je taj da klubovi nemaju materijalne uvjete za prihvaćanje velikog broja djece u rekreativne programe. Većina klubova svake godine vrši upise u programe plivačkih vrtića, poduke neplivača i škole plivanja koji su prvenstveno namijenjeni djeci od 4 do 8 godina. Nerijetko su i termini treninga za rekreativne grupe u nepopularnim satnicama čime djeca i adolescenti često gube pristup sustavnom treniranju u plivačkim klubovima.

Bez obzira da li se djeca odluče za plivanje u natjecateljskom ili rekreativnom smislu, poželjno je da su njihovi motivi i stavovi o vježbanju takvi da ih što duže zadrže u sportu.

Unatoč prednostima plivanja kao bazičnog sporta i relativno dobrih uvjeta u državi za rekreativno bavljenje plivanjem djece i adolescenata, vidljiv je nedostatak istraživanja koja se bave tom tematikom. Da bismo procijenili karakteristike plivača koji se plivanjem bave rekreativno, ispitali smo postoje li razlike u njihovim motivacijskim profilima s obzirom na crte ličnosti, stavove o vježbanju i samopoštovanje te s obzirom na spol, dob i na to imaju li brata ili sestru plivača. Također, cilj je i ispitati povezanost motivacije s crtama ličnosti, samopoštovanjem i dimenzijama ovisnosti o vježbanju rekreativnih plivača ovog uzorka.

Svi sudionici treniraju u plivačkim klubovima zadarske županije, tri puta tjedno po 60 minuta a svi imaju mogućnost sudjelovati i na natjecanjima klupskog i županijskog ranga.

Pretpostavljamo da će plivači i plivačice imati podjednake motive za bavljenje plivanjem te da će plivači pokazati više razine simptoma ovisnosti o vježbanju. Očekujemo da će srednjoškolci koji se rekreativno bave plivanjem pokazati veću emocionalnu stabilnost te veću razinu samopoštovanja od plivača osnovnoškolaca. Očekujemo da će plivači/ce koji imaju brata/sestru plivača biti motiviraniji za bavljenje plivanjem. Očekuje se povezanost motiva za sudjelovanjem s pojedinim dimenzijama ovisnosti o vježbanju.

ISPITANICI

U istraživanju je sudjelovalo 40 rekreativnih plivača u dobi od 12 do 18 godina. Uzorak obuhvaća plivače i plivačice koji dolaze iz plivačkih klubova zadarske županije: PK Zadar (67.5%), PK Jadera (27.5%) i PK Dupin Biograd (5%). Većina sportaša su osnovnoškolci (55%) a ostatak (45%) srednjoškolci. Od navedenog broja devet plivača (22%) ima brata/sestru plivača. Svi sudionici plivanjem se bave rekreativno i sudjeluju na natjecanjima klupskog i županijskog ranga. Ispitivanje je provedeno dobrovoljno, nakon pristanka od strane klubova, trenera i roditelja plivača mlađih od 14 godina, u ožujku 2020.g. u skladu s Etičkim kodeksom istraživanja s djecom¹.

METODE

U ovom istraživanju, su uz pitanja iz općeg upitnika kojima su se željele saznati osnovne informacije o značajkama sudionika, korištena četiri upitnika: **Upitnik motivacije za sudjelovanjem (PMQ upitnik^{14,29})** sastoji se od 30 čestica koje mjere pet različitih faktora koji odražavaju motivaciju za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti: vještinu/kompetentnost (odražava razvoj vještina i motive vezane uz natjecanje kao što su razlozi za sudjelovanje u sportu), status/priznanje (sadrži čestice koje se odnose na socijalne norme i prihvaćanje od strane drugih u socijalnoj okolini kao razloge za sudjelovanje u sportu), otpuštanje energije (odražava težnju pojedinca za „ispucavanjem“ energije), timsku atmosferu (odnosi se na zadovoljstvo koje proizlazi iz činjenice da je pojedinac član tima) i afilijaciju. Sudionici na skali od 5 stupnjeva ocjenjuju koliko se svaki od tih razloga odnosi na njihovo bavljenje sportom. Pouzdanost ovog upitnika je bila vrlo zadovoljavajuća, te se Cronbach alpha koeficijent za pojedine dimenzije upitnika kretao u rasponu od 0.75 do 0.88²⁹.

BFI upitnik ličnosti (Big Five Inventory⁸) verzija je prilagođena za primjenu kod djece. Sastoji se od 44 čestice koje se odnose na pet dimenzija ličnosti (ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, neuroticizam i otvorenost za iskustva) opisane kratkim tvrdnjama. Ispitanici određuju u kojoj mjeri se neka tvrdnja odnosi na njih na skali Likertova tipa od pet stupnjeva. Na uzorcima učenika osnovne škole u Hrvatskoj²³, Cronbach alpha se kreće od .60 za ugodnost do .79 za ekstraverziju, .77 za savjesnost, .72 za neuroticizam i .76 za otvorenost.

Revidirana ljestvica samoprihvatanja i samokompetentnosti (Self-liking/Self competence Scale-Revised Version, SLCS-R³¹) mjeri globalno samopoštovanje koje se, prema autorima sastoji od dviju dimenzija: samoprihvatanja (npr. „Dobro se osjećam u vezi toga tko sam“) i samokompetencije (npr. Talentiran/a sam). Ljestvica se sastoji od 16 tvrdnji, sudionici odgovaraju na ljestvici od pet stupnjeva (od 1 – u potpunosti netočno do 5 – u potpunosti točno) u kojoj je mjeri pojedina tvrdnja za njih točna. Moguće je izračunati i prosječan rezultat na cijeloj ljestvici od svih 16 čestica te se tako dobiva opća mjera samopoštovanja. Tafarodi i Swann³¹ su utvrdili zadovoljavajuće metrijske karakteristike ljestvice, pri čemu je unutarnja konzistencija izražena Cronbach alfa koeficijentom bila $\alpha = .92$ za čestice samoprihvatanja, $\alpha = .89$ za čestice samokompetentnosti, a interkorelacija dviju podljestvica iznosila je $r = .69$. U istraživanju iz 2019²⁴ utvrdile su se slične vrijednosti pouzdanosti unutarnje konzistencije: za podljestvicu samopoštovanje $\alpha = .89$, za podljestvicu samoeфикаsnost $\alpha = .75$, a za samopoštovanje ukupno $\alpha = .89$.

Skala ovisnosti o vježbanju (Exercise Dependence Scale-21, EDS-21¹⁸) sadrži 21 česticu te se koristi za procjenu prisutnosti simptoma ovisnosti o vježbanju. Ispitanici učestalost situacija sadržanih u tvrdnjama procjenjuju na skali od 1 (nikada) do 6 (uvijek). Prilikom procjene traži se

prisutnost tri ili više sljedećih simptoma: 1) tolerancija, 2) efekti sustezanja, 3) efekti namjere, 4) nedostatak kontrole, 5) vrijeme, 6) smanjeno uključivanje u druge aktivnosti i 7) kontinuitet. Ispitanici mogu biti smješteni u jednu od tri skupine: skupinu vježbača bez simptoma, skupinu neovisnih vježbača s nekim simptomima i rizičnu skupinu tj. skupinu ovisnih vježbača. U istraživanju iz 2017¹³ unutarnja konzistentnost pojedinih subskala kretala se u rasponu od .68 do .90, a za cijelu skalu iznosila je .93.

Nakon prezentacije svrhe istraživanja i upute sudionici su ispunili upitnik u trajanju od 15 minuta, prije ili nakon treninga. Ispunjavanje upitnika bilo je anonimno. Statistička obrada podataka napravljena je putem TIBCO Statistica paketa, verzija 13.3 i to korištenjem odgovarajućih parametrijskih postupaka za utvrđivanje razlika među skupinama (t-test) odnosno za utvrđivanje povezanosti među varijablama (korelacije).

REZULTATI

Na samom početku izračunati su deskriptivni parametri ispitivanih varijabli te su utvrđene prosječne vrijednosti motivacije, ličnosti, samopoštovanja i prisutnosti simptoma ovisnosti o vježbanju. Rezultati su prikazani u Tablici 1.

Prema autorima skale¹⁸ bodovanje tvrdnji u rasponu od tri do četiri (rezultat na subskalama između 7 i 14) uvjet je za klasifikaciju u skupinu sa simptomima u kojoj se nalaze ispitanici za koje postoji izgledna opasnost od razvijanja ovisnosti o vježbanju. Skupinu bez simptoma čine ispitanici koji tvrdnje procjenjuju u rasponu od jedan do dva (rezultat manji od 6 na subskalama). Na osnovi dobivenih rezultata na skali ovisnosti o vježbanju, ispitane plivače rekreativce možemo smjestiti u skupinu sa simptomima (ispitanici za koje postoji izgledna opasnost od razvijanja ovisnosti o vježbanju); izuzev simptoma uključivanja na kojem plivači rekreativci ne pokazuju razinu simptoma dovoljnu za konstatiranje poteškoća s ovisnošću o vježbanju.

U tablici 2 izračunati su deskriptivni parametri ispitivanih varijabli te su utvrđene prosječne vrijednosti motivacije, ličnosti, samopoštovanja i prisutnosti simptoma ovisnosti o vježbanju te su ispitane razlike po svim varijablama ovisno o spolu plivača (t-test).

Uspoređujući procjene sudionika na dimenzijama sva četiri korištena upitnika utvrđeno je da ne postoje značajne razlike između plivača i plivača rekreativaca. Kako bi se ispitalo postoje li razlike u motivaciji, crtama ličnosti, ovisnosti o vježbanju i samopoštovanju s obzirom

Tablica 1. Prosječne vrijednosti i usporedba rezultata na subskalama korištenih upitnika

Table 1. Average values and comparison of results on the subscales of the used questionnaires

	M	Min	Max	Sd
Motivacija				
Vještina	40,000	17,00	50,00	9,04
Status	22,297	8,00	36,00	6,86
Fitness	16,282	10,00	20,00	2,86
Timski duh	11,650	3,00	15,00	2,94
Afilijacija	23,632	7,00	32,00	5,66
Ličnost				
Neuroticizam	19,263	9,00	32,00	6,08
Otvorenost	36,639	21,00	49,00	6,14
Savjesnost	31,923	17,00	45,00	5,88
Ekstraverzija	28,684	16,00	37,00	5,69
Ugodnost	33,564	25,00	42,00	4,28
Ovisnost o vježbanju				
Sustezanje	8,289	3,00	18,00	4,29
Kontinuitet	7,923	3,00	18,00	4,23
Tolerancija	10,462	3,00	18,00	4,56
Nekontrola	8,486	3,00	18,00	4,01
Uključivanje	5,925	3,00	18,00	2,90
Vrijeme	8,200	3,00	18,00	3,49
Namjera	8,324	3,00	18,00	3,78
Samopoštovanje				
Kompetencija	28,650	22,00	39,00	4,22
Sviđanje	32,250	14,00	40,00	5,76

Tablica 2. Prosječne vrijednosti i usporedba rezultata na subskalama korištenih upitnika s obzirom na spol
 Table 2. Average values and comparison of results on the subscales of the used questionnaires regarding to gender

	Mm	Mž	t-test	df	p
Motivacija					
Vještina	40,964	37,750	1,031	38	0,308
Status	23,000	20,833	0,897	35	0,375
Fitness	16,321	16,181	0,135	37	0,892
Timski duh	11,750	11,416	0,324	38	0,747
Afilijacija	23,714	23,400	0,148	36	0,882
Ličnost					
Neuroticizam	18,769	20,333	-0,732	36	0,468
Otvorenost	35,600	39,000	-1,561	34	0,127
Savjesnost	31,703	32,416	-0,345	37	0,731
Ekstraverzija	28,481	29,181	-0,340	36	0,735
Ugodnost	33,222	34,333	-0,743	37	0,462
Ovisnost o vježbanju					
Sustezanje	8,153	8,583	-0,283	36	0,778
Kontinuitet	8,703	6,166	1,778	37	0,083
Tolerancija	11,333	8,500	1,847	37	0,072
Nekontrola	9,000	7,363	1,125	33	0,268
Uključivanje	6,107	5,500	0,601	38	0,551
Vrijeme	8,392	7,750	0,529	38	0,599
Namjera	8,576	7,727	0,619	35	0,539
Samopoštovanje					
Kompetencija	27,964	30,250	-1,600	38	0,117
Sviđanje	32,200	32,363	-0,077	34	0,938

na školu koju pojedinci pohađaju, provedena je analiza korištenjem t-testa. Plivači su podijeljeni u dvije dobne skupine: plivači rekreativci osnovnoškolske i plivači rekreativci srednjoškolske dobi. S obzirom na različite

zahtjeve koje obrazovni programi ovih škola stavljaju pred mlade sportaše očekivali smo značajne razlike ovisno o školi/dobi. Rezultati su prikazani u tablici 3.

Tablica 3. Prosječne vrijednosti i usporedba rezultata na subskalama korištenih upitnika s obzirom na školu/dob
 Table 3. Average values and comparison of results on the subscales of the used questionnaires regarding to school/age

	Moš	Msš	t-test	df	p
Motivacija					
Vještina	39,636	40,444	-0,277	38	0,782
Status	23,157	21,388	0,779	35	0,440
Fitness	15,863	16,823	-1,042	37	0,304
Timski duh	11,454	11,888	-0,460	38	0,648
Afilijacija	23,000	24,411	-0,760	36	0,452
Ličnost					
Neuroticizam	21,500	16,777	2,564	36	0,014
Otvorenost	36,650	36,625	0,011	34	0,990
Savjesnost	29,714	34,500	-2,741	37	0,009
Ekstraverzija	27,761	29,823	-1,114	36	0,272
Ugodnost	32,047	35,333	-2,555	37	0,014

Nastavak Tablice 3
Continuation of Table 3

	Moš	Msš	t-test	df	p
Motivacija					
Ovisnost o vježbanju					
Sustežanje	7,550	9,111	-1,125	36	0,268
Kontinuitet	6,636	9,588	-2,279	37	0,028
Tolerancija	10,095	10,888	-0,536	37	0,594
Nekontrola	8,421	8,562	-0,102	33	0,919
Uključivanje	5,500	6,444	-1,024	38	0,312
Vrijeme	7,136	9,500	-2,239	38	0,031
Namjera	8,476	8,125	0,276	35	0,783
Samopoštovanje					
Kompetencija	27,909	29,555	-1,235	38	0,224
Svidanje	31,631	32,941	-0,675	34	0,504

Usporedba po dobi plivača pokazala je značajne razlike na razini nekih osobina ličnosti. Rekreativni plivači srednjoškolic savjesniji su i ugodniji i manje neurotični.

Dobivene su i značajne razlike na skali ovisnosti o vježbanju; srednjoškolicima je važno vrijeme uloženo u plivanje i kontinuitet bavljenja ovim sportom.

Tablica 4. Prosječne vrijednosti i usporedba rezultata na subskalama korištenih upitnika s obzirom na to imaju li ili nemaju brata/sestru u plivača

Table 4. Average values and comparison of results on the subscales of the used questionnaires according to whether or not they have sibling in swimming

	M nemaju	M imaju	t-test	df	p
Motivacija					
Vjestina	40,413	39,700	0,212	37	0,832
Status	22,888	20,666	0,826	34	0,414
Fitness	16,535	15,900	0,601	36	0,550
Timski duh	11,862	11,300	0,515	37	0,609
Afilijacija	23,892	23,111	0,352	35	0,726
Ličnost					
Neuroticizam	19,333	19,900	-0,251	35	0,802
Otvorenost	37,115	35,333	0,734	33	0,467
Savjesnost	32,142	31,100	0,470	36	0,640
Ekstraverzija	28,500	28,888	-0,174	35	0,862
Ugodnost	33,750	33,400	0,218	36	0,828
Ovisnost o vježbanju					
Sustežanje	8,555	8,100	0,285	35	0,776
Kontinuitet	7,857	7,500	0,229	36	0,819
Tolerancija	11,275	8,222	1,797	36	0,080
Nekontrola	8,583	8,600	-0,010	32	0,991
Uključivanje	5,931	6,200	-0,249	37	0,804
Vrijeme	8,586	7,300	0,997	37	0,324
Namjera	8,333	8,777	-0,303	34	0,763
Samopoštovanje					
Kompetencija	28,586	28,700	-0,071	37	0,943
Svidanje	32,115	32,555	-0,191	33	0,849

Dobiveni rezultati nisu pokazali razlike između plivača s obzirom na to da li plivač/ica ima ili nema brata/sestru u plivanju. Ovakvim rezultatima doprinosi mali uzorak (tek 22% plivača ima brata/sestru plivača)

tj. daljnja istraživanja zahtijevala bi veći broj ispitanika. U nastavku smo, sukladno postavljenim ciljevima, provjerili kakva je povezanost ispitivanih varijabli. Rezultati su prikazani u tablici 5.

Tablica 5. Matrica korelacija ispitanih varijabli
Table 5. Correlation matrix of examined variables

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.
1. Vjestina	1,000	0,591	0,856	0,876	0,806	-0,044	0,304	0,114	0,615	-0,015	0,125	0,381	0,685	0,443	0,391	0,558	0,510	0,292	0,075
2. Status		1,000	0,586	0,516	0,712	0,097	0,392	0,093	0,386	0,003	0,326	0,529	0,772	0,467	0,513	0,622	0,787	0,123	-0,046
3. Fitness			1,000	0,741	0,757	-0,109	0,418	0,262	0,573	0,037	0,081	0,353	0,660	0,313	0,246	0,517	0,450	0,323	-0,055
4. Timski duh				1,000	0,769	-0,037	0,272	0,262	0,569	0,286	0,212	0,370	0,549	0,522	0,343	0,681	0,527	0,304	0,109
5. Afiliacija					1,000	-0,045	0,465	0,242	0,662	0,051	0,299	0,501	0,700	0,520	0,413	0,595	0,588	0,051	0,075
6. Neuroticizam						1,000	-0,018	0,410	-0,297	-0,247	0,339	0,039	0,123	0,185	0,032	-0,094	0,242	-0,360	-0,602
7. Otvorenost							1,000	0,312	0,395	-0,056	0,200	0,296	0,313	-0,142	0,120	0,249	0,150	0,236	0,113
8. Savjesnost								1,000	0,318	0,622	0,117	0,235	0,208	0,118	-0,139	0,516	0,171	0,400	0,269
9. Ekstraverzija									1,000	-0,036	0,265	0,331	0,357	0,155	0,062	0,372	0,213	0,373	0,283
10. Ugodnost										1,000	0,199	0,097	0,039	0,188	-0,021	0,431	0,141	0,397	0,274
11. Sustezanje											1,000	0,264	0,394	0,412	0,539	0,454	0,493	-0,405	-0,163
12. Kontinuitet												1,000	0,641	0,435	0,434	0,586	0,410	0,152	0,029
13. Tolerancija													1,000	0,626	0,496	0,729	0,705	0,044	-0,068
14. Nekontrola														1,000	0,535	0,699	0,729	-0,348	-0,047
15. Uključivanje															1,000	0,496	0,675	-0,185	0,091
16. Vrijeme																1,000	0,736	0,195	0,214
17. Namjera																	1,000	-0,051	-0,069
18. Kompetencija																		1,000	0,350
19. Svidanje																			1,000

Matrica korelacije (tablica 5) pokazuje povezanost ispitanih varijabli. Rezultati pokazuju značajnu povezanost nekih dimenzija motivacije s pojedinim dimenzijama ovisnosti o vježbanju: motivi vještine, statusa i afilijacije pozitivno su povezani sa svim dimenzijama ovisnosti o vježbanju osim sustezanja. Motiv fitnesa i timskog duha pozitivno je povezan s dimenzijom tolerancije, vremena utrošenog u planiranje vježbanja i namjere za vježbanje (odnosi se na vježbanje koje je intenzivnije ili duže od planiranog). Također, utvrđena je pozitivna povezanost svih dimenzija motivacije s ekstraverzijom, a motivi status, fitnes i afilijacija pozitivno su povezani s dimenzijom otvorenosti ka iskustvu. Postoji povezanost nekih osobina ličnosti s dimenzijama samopoštovanja; savjesniji, ugodniji i manje neurotični imaju više samopoštovanje.

DISKUSIJA

Ovaj rad se bavi fenomenom rekreativnog plivanja, jednim od oblika bavljenja plivanjem za djecu i mlade koji vole plivački sport a nisu odabrali biti u natjecateljskom programu.

Ako djeci postavimo pitanje zašto se bave nekim sportom, odgovorit će da treniraju zbog zabave, da bi probali neku novu aktivnost, bili u društvu prijatelja i zbog osjećaja zadovoljstva koje im stvara sportski uspjeh². Poznato je da tjelesna aktivnost pozitivno utječe na zdravlje, socijalni i kognitivni razvoj djece kao i na psihološku dobrobit djece i mladih jer podiže samopoštovanje i poboljšava sliku o sebi te umanjuje psihosocijalni stres, depresiju i anksioznost. No ima i važnu razvojnu ulogu – pruža mogućnost učenja regulacije emocija, interpersonalnih i atletskih vještina i izgrađivanja odnosa među vršnjacima te mogućnost usporedbe s drugima³⁵.

Rekreacijsko vježbanje predstavlja ugodnu i nagrađujuću aktivnost u kojem izvori motivacije mogu biti promjene zdravlja i kondicije te promjene u snazi i izgledu postignute vježbanjem¹³. Rekreacijskim se aktivnostima zadovoljavaju osobne potrebe za onim sadržajima koji čovjeka čine potpunim u socijalnom, psihološkom, tjelesnom, duhovnom, intelektualnom, kreativnom i kulturnom smislu⁵.

Da bismo odgovorili na postavljena istraživačka pitanja ovog rada, ispitane su razlike plivača rekreativaca u motivaciji, crtama ličnosti, samopoštovanju i prisutnosti simptoma ovisnosti o vježbanju s obzirom na spol, dob/školu i s obzirom na to imaju li ispitanici brata/sestru plivača. Također se provjerilo postoji li povezanost motivacijskih varijabli s osobinama ličnosti, samopoštovanjem i dimenzijama ovisnosti o vježbanju.

Rezultati dobiveni usporedbom plivača rekreativaca *po spolu* pokazali su da nema statistički značajnih razlika između plivačica i plivača. Slična istraživanja⁹ su pokazala isto; kod 228 učenika osnovnih škola na području grada Mostara ispitana je relacija motivacije za rekreativno bavljenje sportom i zadovoljstvo bavljenjem sportom. Rezultati su pokazali da između muških i ženskih ispitanika

ne postoji statistički značajna razlika u rekreativnom bavljenju sportom.

Nadalje, na temelju istraživanja u Hrvatskoj²⁰ moguće je zaključiti da postoji vrlo visok udio nedovoljno aktivne djece i adolescenata. Uzimajući u obzir podatak da je u Hrvatskoj 92 % nedovoljno aktivnih djevojčica u dobi od 15 godina, posebnu pažnju treba obratiti na pripadnice ženskoga spola i srednjoškolce jer je u tim skupinama prevalencija nedovoljne aktivnosti najveća. Želimo li potaknuti upravo tu populaciju na tjelesnu aktivnost, važno je ispitati njihovu motivacijsku strukturu i istražiti postoji li potreba za diferencijalnim pristupom motivaciji. Iako je u našem istraživanju ispitan uzorak sportaša iz samo jednog sporta zanimljiv je rezultat koji pokazuje da plivačice nisu manje motivirane u odnosu na plivače, što nije u potpunosti sukladno nalazima većine dosadašnjih istraživanja na sličnim uzorcima hrvatskih mladih sportaša. Mogući razlog tome jest da je ispitanim rekreativcima vještina plivanja jednako „bitna“ jer je riječ o motoričkom znanju koje je važno po život, osobito u gradovima uz more (odakle dolaze sudionici ovog uzorka) gdje postoji i razvijenija navika i pozitivniji stav prema plivanju.

Pretpostavka da će plivači pokazati izraženije simptome ovisnosti o vježbanju od plivačica pokazala se netočnom a nisu dobivene razlike po spolu ni na dimenzijama crta ličnosti ni dimenzijama samopoštovanja. Ovakve je rezultate moguće objasniti dijelom veličinom uzorka, a dijelom tome što se radi o uzorku mladih rekreativnih plivača kod kojih su simptomi ovisnosti o vježbanju manje izraženi nego kod sportaša natjecatelja. U istraživanju ovisnosti o vježbanju koje je provedeno na uzorku od 1224 sudionika²¹ koji se sportom bave natjecateljski i rekreativno utvrđene su značajne razlike u broju pojedinaca sa simptomima ovisnosti o vježbanju utvrđujući najviše ovisnih o vježbanju među sportašima natjecateljima.

Usporedba *po dobi* plivača pokazala je značajne razlike na razini nekih osobina ličnosti (neuroticizam, savjesnost i ugodnost) u korist starijih plivača rekreativaca. Ovakvi su rezultati i očekivani jer se kod srednjoškolaca pretpostavlja veći stupanj zrelosti i veća emocionalna stabilnost naspram plivača osnovnoškolaca. Rezultati dobiveni u istraživanju na rekreativcima u jogi i fitnesu²⁷ pokazuju da struktura ličnosti i motivacije u značajnoj mjeri određuje vrstu rekreativne aktivnosti i sporta kojim se pojedinci bave. Mlade zanimaju aktivnosti usmjerene prema doživljaju uživanja, ugodni, druženju i opuštanju. Također, bavljenje organiziranim oblicima sporta može utjecati na oblikovanje djetetove osobnosti i njegovih moralnih i socijalnih obilježja. Putem sporta dijete oblikuje i usvaja sustav vrijednosti, razvija i uči neke poželjne osobine ličnosti kao što su: suradljivost, asertivnost, odgovornost, upornost; usvaja neka pravila ponašanja i komunikacije, mijenja i oblikuje životne navike⁷. Kada se djeca bave sportom, uče kontrolirati svoje emocije, suočavaju se s uspjesima ali i neuspjesima prilikom kojih se nauče nositi s njima, tj. ako je mlada osoba u svom formativnom razdoblju izložena situacijama i podražajima koji od nje kontinuirano traže

specifično ponašanje i specifičnu organizaciju osobina (npr. u sportu točnost, samodisciplinu, odgovornost, adaptivne reakcije u stresnim situacijama) dugoročno djeluje na trajnije oblikovanje nekih osobina. Sport tako može biti poticajna okolina za zdrav emocionalni razvoj djeteta¹⁵.

Dobivene su razlike i na dvije dimenzije simptoma ovisnosti o vježbanju: srednjoškolci koriste trening plivanja da ispune slobodno vrijeme („Većinu svoga slobodnog vremena provodim vježbajući“, „Ne mogu skratiti trajanje vježbanja“) te im je bitan i kontinuitet bavljenja ovim sportom („Ne mogu smanjiti učestalost vježbanja.“).

U terminima ovisnosti, plivači rekreativci pokazali su određenu izraženost simptoma ovisnosti (postoji izgledna opasnost od razvijanja ovisnosti o vježbanju) osim simptoma uključivanja. Škegro³⁰ navodi kako je prevalencija ovisnika o vježbanju veća u skupini sportaša (13.67%) nego u skupini rekreativaca (4.2%). S obzirom na to da sportaši provode više vremena vježbajući od pojedinaca koji se vježbanjem bave rekreativno, podložniji su razvijanju simptoma ovisnosti o vježbanju.

Usporedbom ispitivanih varijabli s obzirom na to da li plivači imaju ili nemaju *brata/sestru plivača* nisu dobivene razlike između plivača. Očekivali smo razliku jer je čest slučaj da se djeca iz iste obitelji bave istim sportom. Brojna istraživanja ukazuju na to da je usmjeravanje mlađe braće i sestara od strane starije braće i sestara te roditelja utjecajno, te da se može prenositi po principu socijalnog učenja i usvajanja sličnih vrijednosti. Razina tjelesne aktivnosti mlađeg brata ili sestre pozitivno je povezana s razinom tjelesne aktivnosti starijeg brata odnosno sestre i/ili roditelja¹⁷, a može biti i učinkovita strategija za poboljšanje zdravih navika djece općenito i povećanju razine tjelesne aktivnosti kod mlađe djece zbog utjecaja starije braće koja se bave sportom²⁶.

Rezultati ispitivanja *povezanosti* između pojedinih ispitivanih varijabli pokazuju statistički značajnu povezanost motivacijskih varijabli s nekim dimenzijama ovisnosti o vježbanju. Rezultati pokazuju da plivače rekreativce motivira stjecanje vještine i statusa putem sporta te afilijacija tj. grupna pripadnost. Usvajanje plivačkih vještina kao motiv za bavljenje plivanjem može biti povezano s činjenicom da je znanje plivanja važno „po život“ te označava vještinu u mediju vode – mora koje je važan dio života i funkcioniranja ljudi u primorskim gradovima. Stjecanje statusa plivača mladima omogućuje „utaživanje“ želje za prepoznavanjem; bazen u Zadru otvoren je 2009.g a vodeni sport tu postaje zanimljiv čak i uz košarku, veslanje i ostale sportove koji imaju tradiciju i povijest. S obzirom na to da se afilijacija odnosi na prijateljstvo, povezanost i zabavu koja se ostvaruje kroz socijalne interakcije, vidljivo je da je kod plivača rekreativaca povezivanje i jačanje socijalnih veza važan motiv, bez obzira na to što treniraju puno rjeđe nego natjecatelji, no to je potpuno sukladno razvojnim značajkama adolescentske dobi gdje je potreba za druženjem i pripadanjem grupi jedna od najvažnijih razvojnih potreba koja se može izvrsno zadovoljavati u okviru sporta.

Utvrđena je pozitivna povezanost svih dimenzija motivacije s ekstraverzijom, a motivi status, fitnes i afilijacija pozitivno su povezani i s dimenzijom otvorenosti ka iskustvu.

Dimenzija ekstraverzije značajno je povezana sa sportskom fizičkom aktivnosti adolescenata³². Podrazumijeva otvoren i energičan pristup životu te uključuje osobine poput društvenosti, pričljivosti i asertivnosti. Ekstrovertirane osobe imaju sklonost da se, u potrazi za uzbuđenjem i pozitivnim afektom, uključuju u što više različitih i novih aktivnosti u kojima pronalaze zadovoljstvo i pokazuju veću radoznalost²². Dimenzija otvorenosti podrazumijeva zamišljanje, intelektualnu radoznalost te nezavisnost mišljenja. Osobe koje su visoko na ovoj dimenziji, otvorenog su duha, radoznale za nove događaje, sklone eksperimentiranju te novim idejama. Prema Mokhtari i Haghi²⁵ što su sportaši ekstrovertiraniji, više će utjecati na svoju okolinu, pa tako i na suigrače, što vodi boljoj komunikaciji i boljim prilikama za suradnju i time uspjehu u sportu.

Postoji povezanost nekih osobina ličnosti s dimenzijama samopoštovanja; savjesniji, ugodniji i manje neurotični imaju više samopoštovanje.

Ponuda i potreba rekreativnih aktivnosti kod djece i adolescenata u današnje vrijeme sve je veća; djeca i mladi puno manje vremena provode na „ulici“ gdje su se nekad motorički razvijali. Suvremeni život postavlja nova pravila za rekreativno uključivanje djece i mladih u različite sportske aktivnosti. Priobalna područja mogu posebno njegovati sve vodene sportove te uključivati djecu i mlade u te aktivnosti putem klubova.

Ograničenje istraživanja je mali broj rekreativnih plivača uključen u ovo istraživanje, vrijednosti rezultata doprinijelo bi ispitivanja provedeno na rekreativnim plivačima na većem broj hrvatskih plivačkih klubova. Veći doprinos donijela bi ispitivanja na djeci i adolescentima rekreativcima iz različitih sportova.

ZAKLJUČAK

Period djetinjstva i adolescencije značajan je jer se u tom periodu mladi organizam razvija velikom dinamikom kako na tjelesnom planu, tako i na planu psihološkog razvoja ali i na planu usvajanja različitih stavova vrijednosti i ponašanja te oblikovanja navika. U tom periodu djeca i adolescenti trebaju podršku i razumijevanje pri izboru tjelesne aktivnosti po svojim afinitetima. Rezultati ovog istraživanja mogu pomoći razumijevanju motivacije mladih plivača za vježbanje i faktora koji tu motivaciju održavaju. Ako im se pruži prilika da budu dio plivačkog kluba, treniraju u ritmu koji njima odgovara (najmanje tri puta tjedno), razvijaju tijelo i duh u sportskoj obitelji (plivački klubovi) stvoreni su dobri preduvjeti da u plivanju ustraju i da im bavljenje plivanjem pozitivno djeluje na podizanje kvalitete života.

Kao što smo prethodno i pretpostavili, plivači srednjoškolci su pokazali višu razinu simptoma ovisnosti o vježbanju; oni koriste trening da ispune svoje slobodno vrijeme te im je važniji kontinuitet treninga u odnosu na osnovnoškolce.

Plivači rekreativci pokazali su također određenu razinu simptoma ovisnosti (postoji izgledna opasnost od razvijanja ovisnosti o vježbanju) osim simptoma uključivanja koji podrazumijeva smanjeno uključivanje u druge aktivnosti, koje često dovodi do konflikta radi stavljanja vježbanja ispred drugih aktivnosti („Razmišljam o vježbanju kad bih se trebala koncentrirati na školu/posao“).

Ekstraverzija i otvorenost za nova iskustva crte su ličnosti koje su kod ispitanih rekreativnih plivača bile povezane s dimenzijama motivacije.

Usporedba po dobi plivača pokazala je značajne razlike srednjoškolaca na razini nekih osobina ličnosti (neuroticizam, savjesnost i ugodnost) u korist starijih. Budući da sport i rekreacija pružaju odlične prilike za druženje, iz vježbanja se može izvući višestruka korist – pruža mogućnost učenja regulacije emocija, interpersonalnih i sportskih vještina i izgrađivanja odnosa među vršnjacima te mogućnost usporedbe s drugima.

Rezultati dobiveni ovim istraživanjem mogu biti od pomoći u razumijevanju mladih plivača i njihovih „pokretača“ na vježbanje. Prednosti istraživanja su ciljana skupina – adolescenti rekreativci kao rijetko ispitivana skupina, posebno jer je riječ o jednom sportu-plivanju. S obzirom na to da se radi o bazičnom sportu, veći broj ispitanika uzetih iz više sredina, dao bi bolji uvid u ispitivanu problematiku. Također, zanimljivo bi

bilo provesti identično istraživanje na razini nekoliko sportova: usporedba individualnih i ekipnih sportova može dati smjernice u promišljanjima što motivira adolescente rekreativce općenito, te se tako može preventivno djelovati kako bi se spriječilo osipanje iz sporta što se u ovoj dobi javlja u velikoj mjeri u svim sportskim granama.

Konačno, preporuka plivačkim klubovima je omogućiti svim dobnim skupinama treniranje na bazenu. Nerijetko se klubovi u Hrvatskoj nalaze pred „zidom“ oko tehničkih i materijalnih mogućnosti klubova koji djeluju na bazenima pa se ovoj grupaciji (djeca 12-18 godina) ne pruža mogućnost treniranja ako nisu početnici ili ako se ne žele baviti njime natjecateljski. Velik je broj i plivača u Hrvatskoj koji su se do određene dobi bavili natjecateljskim plivanjem međutim nakon odluke da se ovim sportom više ne bave aktivno, ne nailaze na podršku unutar samih klubova i često zbog osjećaja manje vrijednosti apsolutno odustaju od bavljenja sportom kojeg vole. Svi plivački klubovi bi trebali otvoriti mogućnosti za rekreativno bavljenje sportom jer plivanje kao jedan od najpopularnijih sportova kod adolescenata ima potencijal za masovnost koji nedovoljno koristi.

Mnogi mladi plivači lakše bi pristupali rekreativnom plivanju ukoliko bi imali pomoć klubova, potporu trenera, roditelja te dobre primjere iz prakse plivača rekreativaca (susjedi, prijatelji iz razreda, bivši plivači natjecatelji...) te ukoliko bi se na široj društvenoj razini vrednovalo bavljenje sportom općenito, a ne samo natjecateljski sport.

Motivacija za rekreativno plivanje kako mladih tako i općenito treba biti poticaj za kreiranje ponuda plivačkih programa ali i za ulaganje u razvoj plivanja kao popularnog sporta za djecu i mlade.

Literatura

- Ajduković M, Kolesarić V. The code of ethic for research with children, Zagreb. Council for Children of the Government of the Republic of Croatia. 2003.
- Allender S, Cowburn G, Foster C. Understanding participation in sport and physical activity among children and adults: a review of qualitative studies, *Health Educ Res* 2006; 21(6), 826-35.
- Andrijašević M. Kvaliteta u sportskoj rekreaciji. [Internet]2004.(01.07.2021.) Preuzeto sa: <https://www.hrks.hr/ljetna-skola/zbornici-radova/126-zbornik-radova-13-ljetne-skole-2004>.
- Andrijašević M, Jurakić D. Sportska rekreacija – čimbenik razvoja kvalitetnijeg života // VII. Konferencija o športu RZ Alpe – Jadran / Gracin, Fadila ; Klobučar, Borna (ur.). Zagreb2007: MZOŠRH, 215-4
- Andrijašević M, Širić V. Sportska rekreacija u razvitku hrvatskog društva. 25. ljetna škola kineziologa 2016, Hrvatski kineziološki savez, Poreč, 51-9.
- Barić R. Changes in intrinsic motivation of children engaged in different sports and exercise programmes. Faculty of kinesiology Zagreb. 2001.
- Barić R, Horga S. Psychometric properties of the Croatian version of task and ego orientation in sport questionnaire (CTEOSQ). *Kinesiology*2006; 38(2), 135-42.
- Benet-Martinez V, John O.P. Los cinco grandes across cultures and ethnic groups: Multitrait multimethod analyses of the Big Five in Spanish and English. *J Pers Soc Psychol* 1998;75,729-50.
- Bogdanović-Čurić J, Ivanišević D. Motivacija i zadovoljstvo učenika u rekreativnom bavljenju sportom, *Sportski logos* 2012;10(19), 44-50.
- Deci E, i Ryan R. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior, 1st ed.; Plenum Press 1985; New York, USA, Plenum; 3-40.
- Đedović D. i sur. Aerobni programi rekreacije u funkciji zdravstvenog statusa čovjeka, *Sportski logos* 2010; Mostar, br14-15, 43-9.
- Fraser-Thomas J, Côte J, Deakin J. Examining adolescent sport dropout and prolonged engagement from a developmental perspective. *J Appl Sport Psychol* 2020; 20, 318-33.
- Garilović I. Ovisnost o vježbanju – uloga perfekcionizma i odstupajućih navika hranjenja. Zadar: Odjel za psihologiju. 2016. Diplomski rad.
- Gill D, Gross J, Huddleston S. Participation motivation in youth sports. *Int J Sport Exerc Psychol* 1983,14; 1-14.
- Gric N. Motivacija za sportske aktivnosti kod djece u osnovnoškolskim ustanovama. Međimursko veleučilište u Čakovcu. 2019. Završni rad.
- Guthold R. i sur. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants; *The Lancet Child Adolesc Health* 2020 Jan; 4(1): 23-35.
- Hands B. P, Parker H, Larkin D. What do we really know about the constraints and enablers of physical activity levels in young children? 23rd Biennial National/International Conference.2002. Preuzeto sa https://researchonline.nd.edu.au/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.hr/&httpsredir=1&article=1003&context=health_conference
- Hausenblas H A, Symons Downs D, Nigg C. R. Factorial validity and psychometric examination of the exercise dependence scale-revised. *MPEES*, 2004. 8(4), 183-201.
- Junge S.K, Manglallan S, Raskauskas J. Building life skills through afterschool participation in experiential and cooperative learning. *Child Study Journal* 2003; 33, Issue3, State University of New York at Buffalo.
- Jurakić D, Heimer S. Prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti u Hrvatskoj i u svijetu: pregled istraživanja, Kineziološki fakultet sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, Arh Hig Rada Toksikol 2012;63 (Supplement 3):3-12.
- Kang S. The relationship among exercise addiction, self-consciousness, and social adjustment in life sport participants. *The Korean Journal of Physical education*, 2003;42:91-9.
- Knežević J. Prediktivnost osobina ekstraverzije, savjesnosti i neuroticizma za različite tipove motivacije za rad. Primjenjena psihologija 2013, Vol. 6(1), 81-93.
- Kuljanić P. Inteligencija, crte ličnosti i profesionalni interesi kao prediktori školskog postignuća. Rijeka: Filozofski fakultet. 2016. Diplomski rad.
- Lazić N. Odnos redoslijeda rođenja, percipiranog roditeljskog favoriziranja i samopoštovanja. Zagreb, Filozofski fakultet. 2019; Diplomski rad.
- Mokhtari P, Haghi M. The comparison of five personality factors between athlete and non-athlete students. *Indian J.Sci.Res.* 2014, 3(1), 350-354.
- Peharda P. Utjecaj starije braće i sestara na opću tjelesnu spremnost mlađe braće i sestara u populaciji djece mlađe školske dobi. Čakovec: Učiteljski fakultet. 2020. Završni rad.
- Piletić M, Čabarkapa M. Razlike u osobinama ličnosti u motivaciji za rekreativnim bavljenjem jogom i fitnessom kod žena. U: P.Nikić, ur. Zbornik radova „Joga-svetlost mikrouniverzuma“ sa Međunarodne interdisciplinarne naučne konferencije „Joga u nauci – budućnost i perspektive“, Beograd, Srbija 2020: Joga Savez Srbije, 51-66.
- Roberts G.C, Treasure D.C, i Balague G. Achievement goals in sport; the development and validation of the perception of success Questionnaire. *J Sports Sci* 1998. 16, 337-47.
- Senjanin M. Ispitivanje nekih aspekata motivacije kod sportaša. Sveučilište u Zadru. 2002. Diplomski rad.
- Škegro M. Sportaši i rekreativni vježbači: ovisnost o vježbanju. Kineziološki fakultet, Zagreb, 2011.
- Tafarodi R.W, Swann Jr W.B. Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement. *Pers Individ Dif.* 2001. 31(5), 653-73.

32. Trninić S, Kardum I, Mlačić B. Hipotetski model specifičnih osobina vrhunskih sportaša u momčadskim sportskim igrama. Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, 2010;3 (107).
33. Vitulić E. Utjecaj tjelesnog vježbanja na zdravlje. Pula: Sveučilište Jurja Dobrile u Puli. 2017. Završni rad.
34. Wang MT, Chow A, Amemiya J. Who wants to play? Sport Motivation Trajectories, Sport Participation, and the Development of depressive Symptoms. J Youth Adolesc 2017: 46(9):1982-98
35. Živković D. Utjecaj tjelesne aktivnosti na kvalitetu života djece i adolescenata. Osijek: Filozofski fakultet. 2015. Završni rad.