



## ZAŠTO SU BIVŠI PLIVAČI BIVŠI?

### WHY ARE FORMER SWIMMERS FORMER?

Josipa Nekić, Renata Barić

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, Hrvatska

#### SAŽETAK

Dok mnoga istraživanja govore što sve (mladi) sportaš treba na putu do vrhunskog rezultata, manje je nalaza o onima koji „otpadnu“ na putu prema tom cilju. Natjecateljsko plivanje podrazumijeva tjelesnu i mentalnu spremnost za izazove na koje plivači u svojoj karijeri nailaze dosta rano. Mnogi ta opterećenja ne izdrže te prestaju trenirati. Drugi rizičan period odustajanja od plivanja je prijelaz iz juniorskog u seniorsko plivanje.

Cilj ovog rada je ispitati razlike u motivaciji, crtama ličnosti, razlozima odustajanja i ciljnoj orijentaciji s obzirom na spol, regiju iz koje plivači dolaze, dob odustajanja, plivački staž, disciplinu i natjecateljsku kategoriju. Također se htjelo utvrditi postoji li povezanost motivacijskih varijabli, crta ličnosti, razloga odustajanja i ciljne orijentacije s učestalošću treninga.

Uzorak čini 180 bivših plivača koji su se natjecali na državnoj razini i šire, s pet do preko dvadeset godina sportskog staža koji su prestali aktivno trenirati između 13 i 30 godina.

U istraživanju je korišten Upitnik motivacije za sudjelovanjem (PMQ<sup>23,42</sup>), Upitnik za mjerenje „Velikih pet“ faktora ličnosti (BFI<sup>9</sup>), Upitnik razloga odustajanja u sportu (DQ<sup>38</sup>), Upitnik ciljne orijentacije u sportu (CTEOSQ<sup>6</sup>) i Upitnik općih podataka. Rezultati pokazuju da nema razlike u razlozima odustajanja kod plivača i plivačica. Bivše plivačice su bile savjesnije i izraženije ugodnosti, značajno motivirane timskom pripadnošću i afilijacijom te češće orijentirane na učenje i usavršavanje vještina u odnosu na plivače. S obzirom na regiju iz koje plivači dolaze postoji značajna razlika u razini otvorenosti kao crte ličnosti. S obzirom na dob odustajanja, grupa plivača/ica koji su odustali od plivanja prije 18 godina izražava više osobnih razloga za odustajanje od onih koji su odustajali

#### SUMMARY

While most of the research show what a (young) athlete needs on the way to a top result, there are fewer findings about those who dropout on the way to achieve that goal. Competitive swimming implies physical and mental readiness for the challenges that swimmers face quite early in their careers. Many of them dropout from sport because they can't withstand these loads. Another risky period of dropout is the transition from junior to senior swimming.

The aim is to investigate differences in motivation, personality traits, dropout reasons and goal orientation regarding to gender, region the swimmers come from, age of quitting sport, swimming experience, discipline and competition category. Furthermore, the aim was to check the relationship between motivational variables, personality traits, dropout reasons and goal orientation with the frequency of training.

180 former swimmers who competed at the national level and beyond, with five to over twenty years of sport experience, who stopped active training between the age of 13 to 30, participated in this study. The Participation Motivation Questionnaire (PMQ<sup>23,42</sup>), the BFI Personality Questionnaire (Big Five Inventory<sup>9</sup>), the Dropout questionnaire (DQ<sup>38</sup>), Task and Ego orientation in sport Questionnaire (CTEOSQ<sup>6</sup>) and general data questionnaire were used.

The obtained results showed that there are no differences in dropout reasons among male and female swimmers. Former female swimmers were more conscientious and more agreeableness, significantly motivated by belonging to the team and affiliation, and more oriented towards learning and improving skills compared to male swimmers. Considering the region the swimmers come from, there is a significant difference in level of openness as a personality

kasnije. Kod iste je skupine manja izraženost motiva fitnesa i manja usmjerenost na zadatak i učenje vještina u odnosu na one koji su odustali nakon 18. godine. Rezultati ukazuju pozitivnu povezanost dimenzije savjesnosti s učestalošću treniranja. Plivačice su najviše bile motivirane pripadnošću timu i afilijacijom, a dimenzija fitnesa je bila glavni motiv grupe plivača starijih od 18 godina. Plivači koji su odustali od plivanja iz osobnih razloga bili su manje usmjereni na zadatak i usavršavanje plivačkih vještina.

Rezultati dobiveni ovim istraživanjem mogu biti od pomoći u razumijevanju mladih plivača i njihovih potreba što može pomoći boljem odabiru pristupa i metoda rada od strane plivačkih trenera. Uvidom u profil bivših plivača pridonosimo sprečavanju osipanja mladih talenata zbog nepoznavanja njihovih karakteristika i razvojnih potreba.

*Ključne riječi: plivanje, motivacija, odustajanje, crte ličnosti*

trait. Regarding the age of withdrawal, the group of swimmers who dropout before the age of 18 expressed more personal reasons for withdrawal than those who dropped out later. In that same group, fitness motives were less expressed and focus on the task and learning skills was lower compared to those who gave up after the age of 18. The results indicates positive relations between the dimension of conscientiousness and the frequency of training. Female swimmers were mostly motivated by belonging to the team and affiliation, and the fitness dimension was the main motive for the group of swimmers over 18 years old. Swimmers who dropout for personal reasons were less focused on the task and improving their swimming skills. The obtain results can be helpful in understanding young swimmers and their needs, which can help swimming coaches in better approach and work methods. By looking into profile of former swimmers, we contribute to preventing the withdrawal of young talents due to not understanding of their characteristics and development needs.

*Keywords: swimming, motivation, dropout, personality traits*

## UVOD

Natjecateljsko plivanje spada u najzahtjevnije sportove te oduzima puno vremena za trening. Plivači elitne razine treniraju 20 - 30 sati tjedno<sup>5</sup>. Rezultira vrlo pozitivnim iskustvima ali plivači će kroz sportsko odrastanje morati savladati niz izazova u svakoj fazi razvoja. Sportska karijera je niz faza i prijelaza. Na kojoj stepenici plivači zapnu? Plivači u dobi od 14-15 godina već ozbiljno treniraju. Osim što ritam treninga od njih traži odličnu organizaciju vremena, u burnom periodu adolescencije potrebna je i psihofizička spremnost za svakodnevna odricanja. U ovoj dobi, ovisno o biološkom rastu često dolazi do stagnacije ili pada rezultata i poteškoća s organizacijom vremena za aktivno treniranje.

Međunarodno uspješni plivači postižu vrhunske sportske rezultate između 21. i 26. godine a trajanje vrhunske izvedbe je ograničeno (2.6±1.5 godina)<sup>3</sup>. Istraživanje o elitnom plivanju<sup>11</sup> navodi da plivači moraju rano početi s ozbiljnim treniranjem kako bi na vrijeme dosegli elitnu razinu te kako ne bi propustili svoj vremenski okvir uspjeha. Isto istraživanje govori da plivači/ce dostižu vrhunski rezultat nakon 8 godina aktivnog natjecateljskog staža u najelitnijim natjecanjima. Plivanje je sport izdržljivosti a posebnost medija vode dodatno otežava kondicijske zahtjeve ovog sporta te uvjetuje od sportaša da u vodi provodi dosta vremena. Djeca rano pristupaju ovom sportu pa s 18 godina nerijetko imaju desetogodišnji staž u plivanju. Navedeno

ukazuje da je zbog rane specijalizacije plivanje sport koji traži veću predanost mladih sportaša, čime se pojačava pritisak u fizičkoj, psihičkoj i socijalnoj dimenziji<sup>47</sup>. Jasno je da je u ovom sportu poželjan značajan udio intrinzične motivacije od rane dobi.

Za mlade plivače koji se ozbiljno bave plivanjem završetak srednje škole je trenutak kada je odluka za nastavak sportske karijere posebno teška. Tada izlaze iz juniorskog plivanja, u dobi su u kojoj dobro poznaju svoj sport i njegov utjecaj na organizam međutim iako su zreliji, često donose odluku o prestanku aktivnog treninga. Swabey i Rogers<sup>45</sup> navode da je 72% ispitanika napustilo sport na prijelazu iz srednje škole na fakultet. Prema Horgi<sup>24</sup>, sport će napustiti oni mladi sportaši koji procijene svoje sposobnosti nedovoljnima za postizanje uspjeha, čak i bez obzira na to kakve su im realne mogućnosti za postizanje uspjeha u izabranom sportu.

Od velike je važnosti u kritičnim periodima, kao što je tranzicija iz juniorskog u seniorsko plivanje, upoznati mlade plivače s mogućnostima i perspektivom uspjeha koje im može donijeti odluka o nastavku plivačke karijere.

Istraživanja potvrđuju poteškoće predviđanja seniorskog uspjeha na temelju rane identifikacije i selekcije plivača; samo trećina međunarodnih juniora ponovila je uspjehe u seniorskom plivanju<sup>8</sup>. Istraživanje na 6631 elitnom europskom plivaču<sup>13</sup> koje je koristilo podatke u periodu od 2004. do 2019. pokazalo je da većina elitnih juniorskih plivača nije održala istu razinu u seniorskoj dobi.

Istraživanje iz 2016<sup>31</sup> na temu prosječne dobi plivača Olimpijaca zadnjih pet Olimpijskih igara govori o prosječnoj dobi plivača/ica između 20. i 25. godine, s tendencijom produživanja njihove karijere. Ipak, problem odustajanja mladih sportaša od njihova sporta prilično je izražen.

Metaanaliza iz 2015.g.<sup>36</sup> ukazala je da godišnje 23,9 % nogometaša od 10 do 19 godina odustane od sporta. U Hrvatskoj je provedeno istraživanje na temu odustajanja na 128 bivših atletičara iz 26 klubova<sup>33</sup> gdje su rezultati pokazali da su na odustajanje od sporta najviše utjecali smanjena motivacija za odlaske na treninge i natjecanja, zasićenost treninzima, preveliki zahtjevi škole, teške ozljede i loši materijalni uvjeti rada. Ispitani atletičari su odustali od sporta između 15. i 19. godine. Identično ispitivanje je provedeno na 102 hrvatska judaša koji su prestali trenirati u dobi od 15 do 20 godina. Autori su dobili slične rezultate; razlozi su nedostatak motivacije, teške ozljede, loš odnos s trenerom i školske obaveze<sup>21</sup>.

Uzorak hrvatskih sportaša u istraživanju na temu motivacije i odustajanja iz sporta, koje je obuhvatilo šest različitih individualnih i timskih sportova, pokazalo je da su plivači najmanje motivirani sportaši<sup>38</sup>. Osnovni rezultat koji je proizašao iz sistematske studije provedene na plivačima<sup>35</sup> navodi da su glavni razlozi koji su doveli do odustajanja od plivanja povezani s padom interesa za aktivnost. Kao važan razlog plivači navode nedostatak zabave u konceptu treninga. Zbog želje za sudjelovanjem u aktivnostima koje se ne odnose samo na trening, plivanje tijekom vremena/odrastanja postaje manje važno što može dovesti do odustajanja u čijoj pozadini stoje različiti razlozi. Plivači navode negativni utjecaj okoline, konflikte s trenerima i roditeljima<sup>17</sup> i natjecateljski pritisak. U literaturi nailazimo i na iduće razloge odustajanja: nezadovoljstvo zbog nemogućnosti praćenja sportskih i školskih obaveza<sup>30</sup>, pad motivacije, pritisak roditelja ili trenera, ozljede, negativni trenda razvoja rezultata, nedostatak slobodnog vremena, prelazak u novu dobnu kategoriju<sup>41</sup> te cijeli niz drugih razloga koji mogu navesti sportaša na prerani završetak aktivnog bavljenja sportom. Mladi nerijetko kao razlog odustajanja navode i dramatično velika očekivanja u ulaganju njihova vremena u sport. U proteklih nekoliko godina, hrvatski plivači juniorske kategorije postižu iznimne uspjehe na europskoj i svjetskoj sceni. Od 2016. godine do danas, Hrvatska je osvojila 19 juniorskih odličja s velikih natjecanja, od čega 8 zlatnih (EJP, SJP i EYOF). Medalje su u vlasništvu čak 9 plivača iz 6 klubova iz 3 geografske regije što nam dokazuje da se u Hrvatskoj s ovom dobi plivača odlično radi. Međutim, ovakav trend se ne nastavlja u seniorskom plivanju, u istom vremenskom okviru nije osvojena niti jedna velika seniorska medalja. Osipanje plivačica i plivača u seniorskoj dobi smanjuje mogućnost najviših sportskih postignuća u kasnijoj dobi. U natjecateljskoj sezoni 2022/2023 HPS broji 385 registriranih seniora a na posljednjem prvenstvu Hrvatske (prosinac 2022) nastupilo je samo 78 seniora (63 plivača i 15 plivačica). Kod juniora je omjer puno bolji, 761 registriranih

plivača i 334 kvalificirana za posljednje državno prvenstvo. Prema Bornu<sup>11</sup>, akumulirana praksa treninga i natjecanja pridonosi postizanju vrhunskih elitnih performansi. Iako većina hrvatskih plivača koji dosegnu seniorsko doba imaju zavidan plivački staž, plivanje im prestane biti toliko važno. Deci i Ryan<sup>19</sup> navode motivaciju kao važnu varijablu koja može objasniti inicijaciju, smjer, intenzitet i upornost ponašanja koje pojedinci izvode u različitim područjima djelovanja pa tako i u području treniranja različitih sportova. Međutim, malo se zna o motivacijskim odrednicama odustajanja a pri tome se postavlja pitanje kako putem razumijevanja motivacije prepoznati razloge odustajanja. Još se zanimljivijim čini utvrditi jesu li neki od tih razloga specifični za određeni sport, a koji će pomoći sportašu da bude ustrajan kroz duži vremenski period<sup>15</sup>. Autori Costa i McCrae<sup>16</sup> smatraju da osobine ličnosti mogu imati različite implikacije na stavove, motivacijske varijable, uloge i ciljeve što utječe na ponašanje. S obzirom na izraženost pojedinih dimenzija ličnosti moguće je očekivati razlike u motivaciji za bavljenje sportom, kao što je potvrđeno u nekim ranijim istraživanjima<sup>12</sup>.

Unatoč činjenici da postoji veliki broj razloga koje mladi navode prilikom odlaska iz aktivnog sporta postoji i veliki nedostatak istraživanja koje bi temeljitije obuhvatilo motivaciju za bavljenje sportom i razloge zašto određeni pojedinci odustaju od sporta. Zbog toga nas u ovom radu zanima istražiti motivaciju i karakteristike bivših plivača temeljem čega su formirana dva cilja ovog rada.

Prvi cilj je ispitati razlike u motivaciji, crtama ličnosti, razlozima odustajanja i ciljnoj orijentaciji s obzirom na spol, regiju iz koje plivači dolaze, dob odustajanja, plivački staž, disciplinu i natjecateljsku kategoriju bivših plivača. Drugi cilj je ispitati povezanost motivacijskih varijabli, crta ličnosti, razloga odustajanja i ciljne orijentacije s učestalošću treninga prije odustajanja.

Sukladno navedenim ciljevima formirane su dvije hipoteze. Prva pretpostavlja da će plivači koji su ranije odustali, oni koji su imali kraći plivački staž i nižu kategoriju biti najmanje motivirani. Pretpostavlja se da će bivši plivači biti češće orijentirani na ishod i rezultat a njihove će razloge odustajanja dominantno definirati osobni razlozi. Očekujemo da će plivači koji su prestali trenirati nakon 18 godina biti savjesniji od onih koji su ranije završili svoju karijeru.

U okviru druge hipoteze pretpostavlja se da su bivši plivači/ce koji su bili redovitiji bili savjesniji, motivirani postizanjem plivačkih vještina i ostvarivanjem statusa te orijentirani na učenje i usavršavanje vještine. Pretpostavlja se da će redovitiji plivači pokazivati manje osobnih razloga za odustajanje.

## SUDIONICI

U istraživanju je sudjelovalo 180 bivših plivača koji su prestali aktivno trenirati između trinaeste i tridesete godine. Prosječna dob ispitanih plivača u trenutku odustajanja bila

je 19.5 godina a u trenutku ispitivanja (2020) 31 godina. Uzorak obuhvaća plivače i plivačice koji dolaze iz plivačkih klubova iz cijele Hrvatske. Temeljem prikupljenih podataka utvrđeno je da u uzorku ima 45% plivača i 55% plivačica. Za potrebe ispitivanja ciljeva istraživanja plivači su bili podijeljeni u tri grupe po disciplini plivanja (36% sudionika su sprinteri (50 i 100m), 51% plivaju srednje pruge (200 i 400m) a 13% dugoprugaši (400, 800 i 1500m)) te u četiri geografske regije (Dalmacija (30%), Istra (18%), Zagreb (41%) i Slavonija (11%)). 43% plivača je prestalo trenirati prije 18 godina, 23% između 18 i 20 a 34% nakon 20 godina. 70% sudionika ima plivački staž duži od 10 godina dok je ostalih 30% plivača treniralo manje od 10 godina. Po natjecateljskoj kategoriji sudionici su podijeljeni u 4 kategorije, 8% plivača je sudjelovalo na regionalnim natjecanjima, 28% ih je sudjelovalo na državnim prvenstvima, 39% su nosioci medalje na državnim prvenstvima a 25% ih je sudjelovalo s reprezentacijom na međunarodnim natjecanjima.

## METODE

U ovom istraživanju je korišteno pet upitnika: **Upitnik motivacije za sudjelovanjem** (*PMQ upitnik*<sup>23,42</sup>) sastoji se od 30 čestica koje mjere 5 različitih faktora koji odražavaju motivaciju za sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti: vještinu/natjecanje (odražava razvoj vještina i motive vezane uz natjecanje kao što su razlozi za sudjelovanje u sportu), status/prepoznavanje (sadrži čestice koje se odnose na socijalne norme i prihvaćanje od strane drugih u socijalnoj okolini kao razloge za sudjelovanje u sportu), fitness (odražava težnju pojedinca za „ispucavanjem“ energije), timski duh (odnosi se na zadovoljstvo koje proizlazi iz činjenice da je pojedinac član tima) i afilijacija/oslobađanje energije (odnosi se na prijateljstvo i zabavu koja se ostvaruje kroz socijalne interakcije). Sudionici na skali od 5 stupnjeva ocjenjuju koliko se svaki od tih razloga odnosi na njihovo bavljenje sportom. Bivši plivači navode razloge iz perioda kad su se bavili plivanjem („*Bavio sam se sportom zato što...*“). Pouzdanost ovog upitnika je bila vrlo zadovoljavajuća, te se Cronbach alpha koeficijent za pojedine dimenzije upitnika kretao u rasponu od 0.75 do 0.88<sup>42</sup>.

**Upitnik za mjerenje „Velikih pet“ faktora ličnosti** (*Big Five Inventory-BFI*<sup>9</sup>) je konstruiran za učinkovito i brzo mjerenje temeljnih dimenzija petofaktorskog modela ličnosti<sup>25</sup>. Sastoji se od 44 čestice koje se odnose na pet dimenzija ličnosti (ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, neuroticizam i otvorenost za iskustva). Sudionici određuju u kojoj mjeri se neka tvrdnja odnosi na njih na skali Likertova tipa od pet stupnjeva a tvrdnja „*Sebe vidim kao osobu koja...*“ prethodi svakoj izjavi. Na uzorcima učenika

osnovne škole u Hrvatskoj<sup>26</sup>, Cronbach alpha se kreće od 0.60 za ugodnost do 0.79 za ekstraverziju, 0.77 za savjesnost, 0.72 za neuroticizam i 0.76 za otvorenost.

**Upitnik razloga odustajanja u sportu** (*DQ upitnik*<sup>38</sup>) procjenjuje unutarnje (osobne) i vanjske (ostale) razloge napuštanja sporta. Sastoji se od 24 čestice koje se procjenjuju na skali Likertova tipa koja varira od 1 (uopće mi nije važno) do 5 (izuzetno mi je važno). Sudionike se zamolilo da odgovore koliko se slažu s navedenim razlozima njihovog napuštanja plivanja („*Prestao sam se baviti plivanjem zbog toga što...*“). Cronbach alpha DQ upitnika pokazuje visoku vrijednost koeficijenta pouzdanosti, 0,87 za oba faktora<sup>38</sup>.

**Upitnik ciljne orijentacije u sportu** (*TEOSQ*<sup>20</sup>) sastoji se od 13 čestica a mjeri individualnu ciljnu usmjerenost prema ishodu i rezultatu, te individualnu ciljnu usmjerenost prema zadatku i usavršavanju sportskih vještina. Primjenjuje se hrvatska verzija upitnika, CTEOSQ<sup>6</sup>, vrlo dobrih metrijskih karakteristika, koeficijenti pouzdanosti ( $\alpha$ ) su 0.85 i 0.81. Procjena se daje na Likertovoj skali od 5 stupnjeva, bivši plivači upitnik ispunjavaju navodeći razloge iz perioda kad su se bavili plivanjem („*Osjećao sam se najuspješnije na treningu kada...*“).

**Upitnik općih podataka** sadrži osnovne informacije o sudionicima i sportska obilježja koja služe za opis uzorka sudionika. Pitanja su formirana tako da se odgovaraju opisno, zaokruživanjem ponuđenih odgovora, sa da/ne ili se daje procjena na višestupanjskoj Likertovoj skali.

## Postupak:

Istraživanje je provedeno na bivšim plivačima svih hrvatskih plivačkih klubova u periodu od svibnja 2020. do siječnja 2021. putem online upitnika konstruiranog na platformi Google obrasci. Ispitivanje je provedeno anonimno i dobrovoljno, nakon pristanka od strane klubova, roditelja i trenera u skladu s Etičkim kodeksom istraživanja s djecom<sup>2</sup> i Etičkim kodeksom Sveučilišta u Zagrebu<sup>44</sup>.

U istraživanju su mogli sudjelovati bivši plivači bez obzira na dob, koji su bili registrirani pri HPS-u, aktivno trenirali i natjecali se. Za plivače mlađe od 14 godina, bila je potrebna suglasnost roditelja, gdje su roditelji klikom na „pristajem“ upisali svoju email adresu i dobili pisanu potvrdu/pristanak koji sadrži koncept istraživanja i tekst potvrde. Nakon odobrenja roditelja, bivši plivači mlađi od 14 godina, mogli su pristupiti istraživanju. Vrijeme ispunjavanja upitnika procijenjeno je na 20 minuta.

Statistička obrada podataka napravljena je putem TIBCO Statistica paketa, verzija 13.3. Razlike među skupinama su ispitane t-testom i analizom varijance a povezanosti između varijabli utvrđene su Pearsonovim koeficijentom korelacije.



## REZULTATI

Na početku su navedene opće varijable koje detaljnije opisuju uzorak (Tablica 1).

Tablica 1. Opće varijable  
Table 1. General variables

Opće varijable:		N(%)
Spol	M	45%
	Ž	55%
Regije	Dalmacija	30%
	Istra	18%
	Zagreb	41%
	Slavonija	11%
Dob odustajanja	Prije 18	43%
	18-20	23%
	Nakon 20	34%
Plivački staž	Manje od 10 godina	30%
	Više od 10 godina	70%
Disciplina	Sprint	36%
	Srednje pruge	51%
	Duge pruge	13%
Natjecateljska kategorija	Sudionik regionalnih prvenstava	8%
	Sudionik državnih prvenstava	28%
	Nosioc medalje na državnim prvenstvima	39%
	Sudionik na međunarodnim natjecanjima s reprezentacijom	25%

Izračunati su deskriptivni parametri ispitivanih varijabli te su utvrđene prosječne vrijednosti u motivaciji, crtama ličnosti, razlozima odustajanja i ciljnoj orijentaciji. Rezultati su prikazani u tablici 2.

U tablici 2 navedeni su deskriptivni podaci svih varijabli. Može se uočiti kako su prosječne vrijednosti procjena motiva za plivanje iznadprosječni te je kod bivših plivača najizraženiji motiv vještina ( $M=4,39$ ,  $SD=0,55$ ). Kod razloga za odustajanjem uočavaju se prosječni rezultati za osobne razloge ( $M=2,27$ ,  $SD=0,60$ ). Nadalje, najizraženija osobina ličnosti među plivačima je savjesnost ( $M=3,93$ ,  $SD=0,58$ ) te su plivači dok su trenirali bili češće orijentirani na zadatak ( $M=4,24$ ,  $SD=0,60$ ).

Sukladno ciljevima, da bismo ispitali razlike u motivaciji, crtama ličnosti, razlozima odustajanja i ciljnoj orijentaciji s obzirom na spol, regiju iz koje plivači dolaze, dob odustajanja, plivački staž, disciplinu i kategoriju natjecatelja proveden je t-test i analiza varijance te korelacijska analiza kako bi se utvrdilo postoji li povezanost među varijablama s učestalošću treninga.

Tablica 2. Deskriptivni pokazatelji motivacijskih varijabli, crta ličnosti, razloga odustajanja i ciljne orijentacije  
Table 2. Descriptive indicators of motivational variables, personality traits, dropout reasons and goal orientation

Varijabla	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Vještina	4,39	0,55	2,6	5
Status	3,15	0,79	1,14	5
Fitnes	4,16	0,73	1,75	5
Timski duh	4,11	1,02	1	5
Afilijacija	4,05	0,81	1,33	5
Osobni razlozi	2,27	0,60	1	4,55
Vanjski razlozi	1,62	0,50	1	3,23
Neuroticizam	2,43	0,66	1	4,38
Savjesnost	3,93	0,58	2,11	5
Ekstraverzija	3,66	0,72	1,38	5
Ugodnost	3,72	0,57	1,89	4,89
Otvorenost	3,63	0,70	2	5
Ishod	3,11	0,91	1	5
Zadatak	4,24	0,60	1,90	5

Napomena: *M* = aritmetička sredina, *SD* = standardna devijacija, *Min* = minimum, *Max* = maksimum.

Utvrđeno je kako postoji statistički značajna razlika u određenim motivima za sudjelovanje u sportu s obzirom na spol. Plivačice je češće za plivanje motivirala potreba za pripadnošću timu ( $t(178)=-2,39$ ,  $p<0,05$ ) i oslobađanjem energije (afilijacija) ( $t(178)=-2,56$ ,  $p<0,05$ ), dok se u ostalim motivima za sudjelovanje nije pokazala značajna razlika. Što se tiče razloga odustajanja, nije pronađena razlika prema spolu. Nadalje, bivše plivačice su bile češće orijentirane na učenje i usavršavanje vještina ( $t(178)=-2,77$ ,  $p<0,05$ ) u odnosu na plivače. Statistički značajna razlika u crtama ličnosti pokazala se u dimenziji savjesnosti ( $t(178)=-2,42$ ,  $p<0,05$ ) i ugodnosti ( $t(178)=-2,62$ ,  $p<0,01$ ), pri čemu su bivše plivačice značajno savjesnije i imaju izraženiju ugodnost od muških sudionika, dok na ostalim dimenzijama nije bilo značajnih razlika. Ispitivanje razlika s obzirom na regiju iz koje plivači dolaze pokazalo je da postoji značajna razlika samo za dimenziju otvorenosti prema iskustvu ( $F(3, 172)=2,88$ ), preciznije, pokazala se razlika između plivača iz Dalmacije i Istre (pojedinci iz Dalmacije su otvoreniji od plivača iz Istre) te između plivača iz Istre i Slavonije gdje su pojedinci iz Slavonije bili otvoreniji od pojedinaca iz Istre. Između plivača iz ostalih regija nije postojala razlika. S obzirom na plivački staž nije utvrđena razlika niti na jednoj varijabli ( $p>0,05$ ). S obzirom na dob odustajanja utvrdilo se da postoji razlika u motivaciji za plivanje i to u izraženosti motiva tjelesnog fitnesa koji se postiže plivanjem ( $F(2,174)=3,98$ ,  $p<0,05$ ).

gdje je post-hoc analizom utvrđeno kako pojedinci koji su odustali prije 18 godina pokazuju manju izraženost motiva fitnesa od onih koji su odustali između 18 i 20 godina, dok se oni koji su odustali nakon 20 godina nisu razlikovali od niti jedne grupe. Nadalje, utvrdila se razlika u osobnim razlozima odustajanja ( $F(2,174)=7,5, p<0,01$ ). Plivači koji su odustali prije 18. godine navode osobne razloge kao razloge odustajanja značajno češće od ostalih plivača koji su odustali od plivanja u starijoj dobi. Između onih koji su odustali između 18 i 20 godina i onih koji su odustali nakon 20 godina nije postojala razlika. Također, plivači koji su odustali prije 18 godina su bili značajno manje usmjereni na zadatak od onih koji su odustali između 18 i 20 godina ( $F(2,174)=4,73, p<0,05$ ). U ostalim varijablama nije utvrđena statistički značajna razlika ( $p>0,05$ ).

S obzirom na discipline plivanja i natjecateljsku kategoriju nije bilo značajne razlike u niti jednoj varijabli. U nastavku smo, sukladno postavljenim ciljevima, provjerili kakva je povezanost ispitivanih varijabli. Rezultati su prikazani u tablici 3.

Iz tablice 3. mogu se vidjeti rezultati testa korelacije, koeficijent korelacije pokazuje statistički značajnu povezanost učestalosti pohađanja treninga sa savjesnošću ( $r=0,15, p<0,05$ ) dok su ostale korelacije bile neznačajne.

Rezultati pokazuju značajnu povezanost nekih dimenzija motivacije s pojedinim dimenzijama crta ličnosti: dimenzija ekstraverzije i ugodnosti pozitivno je povezana sa svim motivima za sudjelovanjem. Također, utvrđena

je negativna povezanost neuroticizma sa svim motivima osim motiva postizanja statusa plivanjem. Bivši plivači koji su imali izraženiji neuroticizam su imali manje izražene motive za sudjelovanjem i izraženije razloge odustajanja.

Utvrđena je i pozitivna povezanost orijentiranosti na zadatak i motivacije tj. plivači koji su bili orijentirani prema učenju i usavršavanju vještina imali su višu motivaciju za plivanjem.

Očekivano, osobni i vanjski razlozi odustajanja pozitivno su povezani.

Utvrđena je negativna povezanost savjesnosti i osobnih razloga te ekstraverzije i vanjskih razloga odustajanja. Također, pronađena je negativna povezanost orijentiranosti na zadatak i osobnih razloga odustajanja te pozitivna povezanost orijentiranosti na ishod i vanjskih razloga odustajanja. To znači da su bivši plivači koji su orijentirani na zadatak, što je poželjno u sportu, bili manje skloni odustajanju zbog razloga poput: previše ostalih obaveza, nisu dovoljno dobri u svom sportu, ne vide potencijal u budućnosti svoje karijere, itd. Plivači koji su bili orijentirani na ishod navodili su vanjske razloge (pritisak roditelja, neslaganje s kolegama i trenerom, nedostatak vršnjaka i publiciteta u sportu, problemi s ozljedom itd.) kao razloge zbog kojih su prekinuli karijeru.

Utvrđena je statistički značajna povezanost svih crta ličnosti s orijentacijom na zadatak. Negativna povezanost je utvrđena između neuroticizma i ciljne orijentacije na zadatak i usavršavanje vještina. Bivši plivači koji su bili

Tablica 3. Pearsonovi koeficijenti korelacije svih varijabli

Table 3. Pearsons correlation coefficients of examined variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Učestalost treniranja	-	0,09	-0,12	0,2	0,03	-0,06	-0,1	-0,06	-0,08	<b>0,15*</b>	0,02	0,07	-0,01	0,07	0,11
2. Vještina		-	<b>0,53*</b>	<b>0,49*</b>	<b>0,39*</b>	<b>0,50*</b>	-0,3	0,1	<b>-0,27*</b>	0,11	<b>0,37*</b>	<b>0,21*</b>	<b>0,26*</b>	<b>0,42*</b>	<b>0,21*</b>
3. Status			-	<b>0,37*</b>	<b>0,25*</b>	<b>0,60*</b>	0,03	0,04	0,01	0,01	<b>0,16*</b>	<b>0,16*</b>	0,14	<b>0,22*</b>	<b>0,29*</b>
4. Fitnes				-	<b>0,47*</b>	<b>0,62*</b>	<b>-0,15*</b>	-0,03	<b>-0,16*</b>	<b>0,19*</b>	<b>0,35*</b>	<b>0,38*</b>	0,11	<b>0,48*</b>	-0,06
5. Timski duh					-	<b>0,47*</b>	-0,11	-0,07	<b>-0,15</b>	0,12	<b>0,32*</b>	<b>0,49*</b>	0,04	<b>0,41*</b>	<b>-0,14*</b>
6. Afilijacija						-	0,01	-0,03	<b>-0,05</b>	0,13	<b>0,37*</b>	<b>0,30*</b>	<b>0,20*</b>	<b>0,49*</b>	0,04
7. Osobni razlozi							-	<b>0,54*</b>	<b>0,27*</b>	<b>-0,18*</b>	-0,06	-0,08	0,14	<b>-0,17*</b>	<b>0,30*</b>
8. Vanjski razlozi								-	<b>0,26*</b>	-0,11	<b>-0,16*</b>	-0,09	0,10	-0,04	0,10
9. Neuroticizam									-	<b>-0,35*</b>	<b>-0,39*</b>	<b>-0,21*</b>	<b>-0,20*</b>	<b>-0,19*</b>	0,12
10. Savjesnost										-	<b>0,32*</b>	<b>0,19*</b>	<b>0,28*</b>	<b>0,34*</b>	-0,06
11. Ekstraverzija											-	<b>0,25*</b>	<b>0,33*</b>	<b>0,31*</b>	0,01
12. Ugodnost												-	<b>0,19*</b>	<b>0,35*</b>	-0,09
13. Otvorenost													-	<b>0,30*</b>	0,14
14. Zadatak														-	0,07
15. Ishod															-

\* $p<0,05$ .

emocionalno stabilniji su bili više ciljno orijentirani na učenje i usavršavanje plivačkih vještina.

## DISKUSIJA

Ovaj rad se bavi fenomenom odustajanja od plivanja što je masovni problem sporta mladih. Riječ je o plivačima koji su dugi niz godina strastveno trenirali i aktivno se natjecali, čak i na europskoj i svjetskoj plivačkoj sceni no ipak su odlučili prestati se baviti plivanjem.

Odgovor na pitanje zašto su bivši plivači bivši, zasigurno zanima hrvatsku plivačku scenu. Broj istraživanja na temu odustajanja mladih od sporta u Hrvatskoj je neznatan, posebice kad se priča o konkretnom sportu. S obzirom da je u radu riječ o plivačima natjecateljima, prosječne dobi 19.5 godina u trenutku odustajanja, zanimalo nas je istražiti razloge koji su ih naveli na prestanak aktivnog treniranja.

Da bismo odgovorili na postavljena istraživačka pitanja ovog rada, ispitane su razlike u motivaciji, crtama ličnosti, razlozima odustajanja i ciljnoj orijentaciji s obzirom na spol, regiju iz koje plivači dolaze, dob odustajanja, plivački staž, disciplinu i natjecateljsku kategoriju. Također se provjerilo postoji li povezanost motivacijskih varijabli, crta ličnosti, razloga odustajanja i ciljne orijentacije s učestalošću treninga.

Rezultati dobiveni usporedbom bivših plivača u motivaciji s obzirom na *spol* utvrdili su da su plivačice bile značajno motivirane potrebom za pripadnošću timu i afilijacijom/oslobađanjem energije. Ovakav nalaz ukazuje na dobru motivacijsku klimu u kojoj su se plivačice ugodno osjećale i pozitivno razvijale sebe kroz tim. S obzirom na ukupan broj seniorki po sezoni unatrag nekoliko godina (do 15 plivačica) možemo zaključiti da je djevojkama važno da imaju društvo dok treniraju, kao što su imale kroz kadetsko i juniorsko plivanje.

U odnosu na plivače, bivše plivačice su bile češće orijentirane na učenje i usavršavanje vještina. Suprotno tome, istraživanje na 8 hrvatskih plivačkih klubova provedeno na 132 plivača u dobi od 12 do 18 godina<sup>46</sup> utvrdilo je značajno veću ciljnu orijentiranost na učenje i usavršavanje vještina kod plivača. U ispitivanju razlika u crtama ličnosti, utvrđeno je da su bivše plivačice ovog uzorka značajno savjesnije te da imaju veću izraženost ugodnosti kao crte ličnosti od bivših plivača.

Istraživanje o spolnim razlikama u crtama ličnosti i motivaciji na 424 studenta kineziološkog studija u Poljskoj i Ukrajini dobilo je iste rezultate<sup>27</sup>. To je u skladu i s rezultatima istraživanja spolnih razlika u crtama ličnosti djece školske dobi pokazuje kako su djevojčice više savjesne, izraženije ugodnosti, ali i manje emocionalno stabilne, dok su dječaci više ekstrovertirani i otvoreni za nova iskustva<sup>26</sup>.

S obzirom na *regiju* iz koje plivači dolaze utvrđena je značajna razlika na razini otvorenosti kao crte ličnosti. Bivši plivači iz Dalmacije su otvoreniji od bivših plivača iz Istre, oni iz Slavonije bili su otvoreniji od bivših plivača iz Istre. Prema Sokić<sup>43</sup>, pojedincima koji postižu visoki rezultat

na dimenziji otvorenosti, rutina vrlo lako može postati dosadna te ova karakteristika, u određenim situacijama može predstavljati mogući nedostatak<sup>14</sup> tj. ograničavajući faktor za motivaciju za sport koji se trenira po principu drila i rutine.

Pretpostavka da će plivači s kraćim plivačkim stažem biti manje motivirani nije se pokazala točnom ali varijabla *dobi odustajanja* se pokazala zanimljivom. Plivači koji su se prestali baviti plivanjem prije 18 godina pokazali su manju motiviranost za plivanje podizanjem tjelesnog fitnesa, u odnosu na plivače koji su prestali trenirati nakon 18 ili nakon 20 godina.

Fitnes (dobar tjelesni status, forma i uredno zdravlje) je jedan od prediktora intrinzične motivacije<sup>28</sup> i spada u najutjecajnije intrinzične motive za održavanje tjelesne aktivnosti i interesa u njoj<sup>1</sup>. To isto istraživanje izvještava da kako su sudionici napredovali prema uspješnom održavanju tjelesne aktivnosti, tako su se smanjivali njihovi ekstrinzični motivi. Zbog navedenih razloga, jasno je da ovaj motiv valja njegovati i poticati od rane dobi plivača.

Moguće je da plivačima koji su odustali u dobi između 13. i 18. godine, postizanje fitnesa još nije bilo toliko važno pa time niti motivirajuće. Pojedinci koji imaju izraženiji ovaj motiv se bave sportom zato što žele da njihovo tijelo bude u formi, odnosno da budu fizički potpuno spremni za vrijeme dok ovladavaju određenom vještinom zbog nje same<sup>42</sup>, što je u tehničkom sportu poput plivanja osobito važno. Dalje je kod najmlađe grupe utvrđena i razlika u osobnim razlozima odustajanja tj. najmlađi su plivači osobne razloge navodili kao najvažnije razloge odustajanja od plivanja, za razliku od ostale dvije dobne skupine. Rezultati istraživanja<sup>38</sup> o razlikama u odustajanju između mladih sportaša/ica u šest različitih sportova u dobi od 14 do 19 godina pokazali su da su plivači skloniji odustajanju zbog osobnih razloga. Između onih koji su odustali između 18 i 20 godina i onih koji su odustali nakon 20 godina nije postojala značajna razlika. Ovim nalazima prva hipoteza je djelomično potvrđena.

Pojedinci koji su odustali prije 18 godina su bili manje usmjereni na učenje i usavršavanje vještina od onih koji su odustali između 18 i 20 godina.

43% sudionika ovog istraživanja je odustalo od plivanja prije 18 godina te nas zadnja dva nalaza navode na razmišljanje da je dostizanje seniorske dobi u plivanju (plivači 19 g i stariji, plivačice 18 g i starije) nužno da bi plivači u potpunosti prihvatili sve zahtjeve koje im njihov sport nalaže. Dok u kadetskom i juniorskom stažu postoji mogućnost za sportskim rezultatom i s manje uložene truda, naročito kod akceleranata, seniorsko plivanje ipak donosi nove zahtjeve treninga i traži drugačiju motivacijsku strukturu sportaša.

S obzirom na *disciplinu plivanja i kategoriju natjecatelja* nisu utvrđene značajne razlike. Ovaj nalaz ruši neka vjerovanja o plivanju samih plivača; u praksi dugoprugaši i plivači srednjih pruga nerijetko smatraju da treniraju puno više i teže nego sprinteri a manje uspješni

plivači smatraju da se uspješnima lakše motivirati jer su izvrsni.

Rezultati ispitivanja *povezanosti* motivacijskih varijabli, crta ličnosti, razloga odustajanja i ciljne orijentacije s učestalošću treninga pokazali pozitivnu povezanost ovih varijabli. Ovime je druga hipoteza djelomično potvrđena. Rezultat da su redovitiji plivači savjesniji nas nije iznenadio, bavljenje natjecateljskim plivanjem zahtijeva predanost, disciplinu i marljivost kako bi se postigli ciljevi. Osobe s izraženom savjesnošću bolje organiziraju svoje vrijeme i fizičko okruženje, disciplinirano rade prema svojim ciljevima, teže točnosti i savršenstvu u svojim zadacima i pažljivo razmišljaju prilikom donošenja odluka<sup>4</sup>. Dimenzija savjesnosti je važan prediktor sportskog uspjeha<sup>39</sup>. Istraživanje na poljskim muškim sportašima od 20 do 29 godina utvrdilo je da što je duže sportsko iskustvo to je viša razina otvorenosti, ekstraverzije, ugodnosti i savjesnosti<sup>40</sup>. Rezultati istraživanja iz 2021.<sup>37</sup> u kojem je sudjelovalo 203 sportaša iz 6 različitih sportova utvrdilo je da su sportaši koji treniraju više od 10 puta tjedno manje skloni odustajanju, uporniji i motiviraniji za bavljenje sportom za razliku od sportaša koji manje treniraju. Sportaši koji su najmanje trenirali (manje od 5 puta tjedno) imali su najviše izražene osobne razloge odustajanja.

Dalje, rezultati pokazuju pozitivnu značajnu povezanost dimenzija ekstraverzije i ugodnosti sa svim motivima za sudjelovanjem, a zanimljiva je negativna povezanost neuroticizma sa svim motivima osim statusa. U našem istraživanju, bivši plivači koji su imali izraženiji neuroticizam su imali slabije motive za sudjelovanjem i izraženije razloge odustajanja, podjednako i osobne i vanjske. Prethodna istraživanja ukazuju na povezanost savjesnosti, otvorenosti i ekstravertiranosti s intrinzičnom motivacijom, dok je niska razina emocionalne stabilnosti povezana s vanjskom motivacijom<sup>34</sup>. Može se pretpostaviti, sukladno iskustvu iz prakse, da su se manje uspješni a ekstrinzično motivirani plivači teže suočavali sa svojim neuspjehom što je moglo s vremenom pridonijeti njihovom odustajanju.

Utvrđena je i pozitivna povezanost orijentiranosti na zadatak i svih faktora motivacije za sudjelovanjem tj. plivači koji su bili orijentirani prema učenju i usavršavanju imali su višu motivaciju za plivanjem. Prema Barić i Tušak<sup>7</sup> ono što sportaši orijentirani na učenje i usavršavanje smatraju najvažnijim je napredak u razvoju sportske vještine koju prosuđuju isključivo u odnosu na osobna prošla postignuća i iskustva. „Sudjelovanje u sportskoj aktivnosti potaknuto je intrinzičkim motivacijskim obrascima što rezultira uživanjem, većim osjećajem kompetentnosti i većom ustrajnošću u sportskoj aktivnosti“<sup>7</sup> (str. 122).

Očekivano, osobni i vanjski razlozi odustajanja pozitivno su povezani.

Utvrđena je negativna povezanost savjesnosti i osobnih razloga te ekstraverzije i vanjskih razloga odustajanja. Niža savjesnost i ekstraverzija nisu karakteristični u profilu uspješnog plivača/ice. Poznato je da individualni sportaši

pokazuju veću razinu savjesnosti, emocionalne stabilnosti i otvorenosti te niže razine ekstraverzije, u odnosu na sportaše timskih sportova<sup>34</sup>. U našem istraživanju, pokazalo se da manje ekstravertirani bivši plivači u većoj mjeri ističu vanjske razloge kao razloge odustajanja od plivanja, poput previsokih očekivanja roditelja, neslaganja sa trenerom ili kolegama, tjelesno nadmoćnijih vršnjaka, neprijateljske klime u klubu.. Ekstraverzija sažima osobine ličnosti povezane s aktivnošću i energijom, dominacijom, društvenošću, izražajnošću i pozitivnim emocijama<sup>9</sup>. Pretpostavlja se kako osobe koje imaju izraženu ekstravertiranost više gravitiraju timskim sportovima.<sup>22</sup>

Osobe koje postižu niske rezultate na ekstraverziji su tihe, konvencionalne i povučene.<sup>29</sup> Možemo pretpostaviti da su manje ekstravertirani bivši plivači imali probleme s okolinom koje nisu znali samostalno riješiti što ih je navelo na odustajanje od sporta. Autori naglašavaju ovakve situacije kao primjer potrebe suradnje klubova sa sportskim psiholozima.

Utvrđena je statistički značajna povezanost svih crta ličnosti s orijentacijom na zadatak. Plivanje kao tehnički sport pogoduje razvoju ciljne orijentacije na zadatak, bivši plivači takve orijentacije su bili i emocionalno stabilniji, otvoreniji, izraženije ugodnosti, savjesniji i ekstravertiraniji. Ovo je u skladu sa prijašnjim nalazima u kojima su crte ličnosti povezane s orijentacijom na zadatak a najčešću pozitivnu povezanost ciljne orijentacije i osobina ličnosti u istraživanjima pokazuju orijentacija na učenje i savjesnost kao dimenzija ličnosti.<sup>32</sup> Bipp i sur.<sup>10</sup> pronašli su da su ekstraverzija, otvorenost, ugodnost i savjesnost značajno pozitivno povezani s orijentacijom na učenje. Ispitivanjem crta ličnosti i ciljne orijentacije mladih plivača mogli bismo doznati više o njihovim prednostima i nedostacima.

Negativna povezanost je utvrđena između neuroticizma i ciljne orijentacije na zadatak i usavršavanje vještina tj. emocionalno stabilniji bivši plivači bili su više ciljno orijentirani na zadatak i usavršavanje plivačkih vještina, što je u plivanju poželjno. Ovim nalazom smo potvrdili stavove o važnosti niskog neuroticizma u plivačkom sportu. „Osobe koje su nisko na dimenziji neuroticizma su emocionalno stabilne i sposobne nositi se sa stresnim situacijama. Nadalje, takve osobe su otpornije i optimistične kada se suočavaju s promjenama i izazovima“<sup>48</sup> (str.7), koji su u dugoj plivačkoj karijeri neizbježni.

## ZAKLJUČAK

Problem zadržavanja broja natjecatelja u plivačkim klubovima počinje ulaskom plivača u juniorski staž. Rezultati ovog istraživanja mogu pomoći razumijevanju motivacije bivših hrvatskih plivača te nam pomoći u izradi smjernica u radu s plivačima koje bi bile usmjerene njihovom dužem zadržavanju u sportu.

Kao što smo prethodno pretpostavili, kod plivača i plivačica nisu dobivene razlike u razlozima odustajanja; međutim jesu u motivaciji i crtama ličnosti. Ovi nalazi



sugeriraju trenerima na što se mogu orijentirati u radu sa plivačicama: plivačice su bile motivirane pripadnošću timu i oslobađanjem energije, značajno savjesnije i izraženije ugodnosti od muških sudionika te su češće bile orijentirane na učenje i usavršavanje vještina u odnosu na plivače. U odnosu na geografsku regiju iz koje plivači dolaze pokazala se značajna razlika samo za dimenziju otvorenosti prema iskustvu a u varijablama discipline plivanja i natjecateljske kategorije nisu utvrđene razlike.

U najvažnije nalaze spadaju rezultati vezani za plivački staž bivših plivača čime smo utvrdili njihove negativne karakteristike. Plivači koji su odustajali od plivanja prije 18.e godine pokazali su manju razinu motiviranosti postizanjem tjelesnog fitnesa pomoću plivanja. Ista skupina je pokazala najviše osobnih razloga za odustajanjem te su bili manje usmjereni na zadatak od plivača koji su odustali nakon 18 godina.

Dobiveni nalazi o povezanosti motivacijskih varijabli, crta ličnosti, razloga odustajanja i ciljne orijentacije s učestalošću treninga kod bivših plivača daju nam uvid u profil plivača koji bi se zadržao u sportu. Za ostajanje u natjecateljskom plivanju, osim visoke savjesnosti,

poželjan je niski neuroticizam i orijentiranost na zadatak. Ekstraverzija i ugodnost su se pokazale kao poželjnije crte ličnosti za dugotrajno ostajanje u plivanju, uz napomenu da su niže ekstrovertirani više odustajali zbog vanjskih razloga.

Preporuka je provesti isto ispitivanje kod aktivnih plivača juniorske i seniorske dobi, kada bi utvrdili psihološki profil aktivnih plivača, mogli bi ih pravovremeno poticati na nastavak bavljenja plivanjem ili promjenu sporta.

Ovim radom ulazimo u prva istraživanja o crtama ličnosti (bivših) plivača što može pomoći u razumijevanju odustajanja od plivačkog sporta. Plivanje u seniorskoj dobi nije popularno kao npr. neki timski sportovi, unatoč tome važno je provoditi što više istraživanja s plivačima kako bi se nova saznanja primijenila u svrhu napretka (seniorskog) plivanja u Hrvatskoj.

Sportaši ove dobi mogu napredovati jedino predanim radom na svojim psihofizičkim sposobnostima i time pozitivno utjecati na svoju okolinu. Ugodne emocije koje se javljaju prilikom postizanja sportskog uspjeha važna su nagrada posvećenim sportašima, a to ne mora nužno biti samo sportski rezultat.

## Literatura

1. Aaltonen S, Leskinen T, Morris T. i sur. Motives for and barriers to physical activity in twin pairs discordant for leisure time physical activity for 30 years. *Int J Sports Med.* 2012; 3: 157-163.
2. 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.
3. Allen SV, Vandenbogaerde TJ, Hopkins WG. Career performance trajectories of Olympic swimmers: benchmarks for talent development. *Eur J Sport Sci.* 2014; 14: 643-51.
4. Ashton MC, Lee K. Empirical, theoretical, and practical advantages of the HEXACO model of personality structure. *Pers Soc Psychol. Re* 2007; 11(2): 150-66.
5. Bak K. Nontraumatic glenohumeral instability and coracoacromial impingement in swimmers. *Scand J Med Sci Sports.* 2007; 6: 132-44.
6. 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.
7. Barić R, Tušak M. Ciljna orijentacija i motivacijska klima - faktori povećanja motivacije postignuća. U: Milanović D, Heimer S, Jukić I. i sur., ur. *Dopunski sadržaji sportske pripreme*, Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2022; 237-45.
8. Barreiros A, Côté J, Fonesca AM. From early to adult sport success: Analysing athletes' progression in national squads. *Eur J Sport Sci.* 2014; 14: 178-82.
9. Benet-Martinez V, John OP. 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.
10. Bipp T, Steinmayr R, Spinath B. Personality and achievement motivation: Relationship among Big Five domain and facet scales, achievement goals, and intelligence. *Pers Individ Dif.* 2008; 44(7): 1454-64.
11. Born DP, Stäcker I, Romann M, Stögg T. Competition age: does it matter for swimmers? *BMC Research Notes.* 2022; 15:82.
12. Brinkman CS, Winberg RS, Ward RM. The big five personality model and self determined motivation in sport. *Int J Sport Exerc Psychol.* 2016; 47: 389-407.
13. Brustio PR, Cardinale M, Lupo C. i sur. Being a top swimmer during the early career is not a prerequisite for success: A study on sprinter strokes. *J Sci Med Sport.* 2021; 1-6.
14. Carpenter MA, Bauer T, Erdogan B. Principles of management. Washington: Flat World Knowledge; 2009.
15. Cervelló EM, Eseartí A, Guzman JF. Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema.* 2007; 19 (I) : 65-71.
16. Costa PTJr, McCrae RR. Trait theories of personality. U: Barone, D.F., Hensen, M., Van Hasselt, V.B., ur. *Advanced Personality*, New York, Plenum. 1998; 103-21.
17. Crane T, Temple V. A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *Eur Phys Educ.* 2015; 21(1): 1-18.
18. Dale L, Harrison D. How the Big Five personality traits in CPSQ increase its potential to predict academic and work outcomes. *Cambridge Assessment Admissions Testing.* 2017, 1-23.
19. Deci E, Ryan R. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behaviour.* NY: Springer NY, 1985.
20. Duda JL, Chi L, Newton, ML i sur. Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *Int J Sport Psychol.* 1995; 26(1): 40-63.
21. Družeta D, Sertić H, Segedi I. Uzroci prestanka treniranja džuda u adolescentskoj dobi. *Napredak.* 2021; 162 (3-4): 313-24.
22. Eysenck HJ, Nias DKB, Cox DN. Sport and personality. *Behav Res Ther.* 1982; 4(1): 1-56.
23. Gill D, Gross J, Huddleston S. Participation motivation in youth sports. *Int J Sport Exerc Psychol.* 1983;14:1-14.
24. Horga S. *Psihologija sporta.* Zagreb: Fakultet fizičke kulture Sveučilišta u Zagrebu, 1993.
25. Kardum I, Gračanin A, Hudek-Knežević J. Odnos crta ličnosti i stilova privrženosti s različitim aspektima seksualnosti kod žena i muškaraca. *Psihologijske teme.* 2006, 15(1), 101-28.
26. Kuljanić P. Inteligencija, crte ličnosti i profesionalni interesi kao prediktori školskog postignuća. Rijeka: Filozofski fakultet. 2016; Diplomski rad.
27. Kuśnierz C, Rogowska AM, Pavlova I. Examining gender differences, personality traits, academic performance, and motivation in Ukrainian and Polish students of physical education: a cross-cultural study. *Int J Environ Res Public Health.* 2020; 17(16): 5729.
28. Ley C. Participation Motives of Sport and Exercise Maintainers: Influences of Age and Gender. *Int J Environ Res Public Health.* 2020; 17(21): 1-13.
29. Lončar, M. Osobine ličnosti i samopoštovanje ovisnika o heroinu. Zagreb: Hrvatski studiji Sveučilišta u Zagrebu. 2005; Diplomski rad.
30. Loriger, M. Sport i kvaliteta života mladih. Zagreb: Kineziološki fakultet. 2011; Doktorska disertacija.
31. Louro H, Dias B, Silva A. i sur. World ranked swimmers: analysis of the finalists' ages between 2000 and 2016 Olympic games. *International Congress CIDESD.* 2016. 138.
32. Lovaković I. Osobine ličnosti, ciljne orijentacije i školski uspjeh. Osijek: Filozofski fakultet. 2018; Diplomski rad.
33. Ljubičić S, Antekolović L, Antekolović J. Razlozi zbog kojih mladi odustaju trenirati atletiku. U: V. Findak, ur. *Zbornik radova 25. ljetne škole kineziologa*, Poreč: Hrvatski kineziološki savez, 2016; 647-53.

34. Marchese F, Malagoli Lanzoni I, Steca P. Personality traits and motives in table tennis players. *Int J Environ Res Public Health*. 2022; 19: 10715.
35. Monteiro M, Cid L, Marinho DA i sur. Determinants and reasons for dropout in swimming-systematic review. *Sports (Basel)*. 2017; 5(3): 50.
36. Møllerløkken NE, Lorås H, Pedersen AV. A systematic review and metaanalysis of dropout rates in youth soccer. *Perceptual and Motor Skills*. 2015; 121(3): 913-22.
37. Nekić J, Barić R. Ustrajanje ili odustajanje – razlike između mladih sportaša i sportašica u različitim sportovima, U: Milanović L, Wertheimer V, Jukić I. i sur., ur. 19. godišnja međunarodna konferencija Kondicijska priprema sportaša Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2021; 452-60.
38. Nekić J, Mavra N, Penezić Z. Differences in motivation and dropout among athletes from different individual and team sports. U: Škegro D, Belčić I, Sporiš G, ur. World Congress Of Performance Analysys of Sport XII, Opatija: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, 2018; 392-99.
39. Perry J, Ross M, Weinstock J. i sur. Examining the interrelationships between motivation, conscientiousness, and individual endurance sport performance. *J Sports Scie*. 5 2017; 146-56.
40. Piepiora P, Piepiora Z, Bagińska J. Personality and sport experience of 20–29-year-old Polish male professional athletes. *Front Psychol*. 2022; 13: 854804.
41. Salguero A, Gonzales-Boto R, Tuero C. i sur. Identification of dropout reasons in young competitive swimmers. *J Phys Fit Sports Med*. 2003; 43 (4); 530-4.
42. Senjanin M. Ispitivanje nekih aspekata motivacije kod sportaša. Zadar: Sveučilište u Zadru. 2002; Diplomski rad.
43. Sokić K, Gutić Martinčić S, Bakić M. Uloga ličnosti u organizacijskom ponašanju. *FIP - financije i pravo* 2019; 2: 23-50.
44. Sveučilište u Zagrebu. Etički kodeks Sveučilišta u Zagrebu. 2007. Pregledano 15.11.2022. ([http://www.unizg.hr/fileadmin/rektorat/O\\_Sveucilistu/Dokumenti\\_javnost/Propisi/Pravilnici/Eticki\\_kodeks.pdf](http://www.unizg.hr/fileadmin/rektorat/O_Sveucilistu/Dokumenti_javnost/Propisi/Pravilnici/Eticki_kodeks.pdf))
45. Swabey K, Rogers A. Sports after high School? An investigation into the sports drop out of students in the transition from high school to college. Australian Association for Research in education Annual Conference. 1997: Brisbane, Australia.
46. Šilić N, Đolo K, Sentić M. Ciljna orijentacija i pozitivni motivacijski obrasci u kontekstu treninga i natjecanja mladih plivača. U: Babić V, Trošt Bobić T, ur. Pedagoške kompetencije u kineziologiji, Zadar: Hrvatski kineziološki savez, 2019; 610-7.
47. Yustres I. Influence of early specialization in world ranked swimmers and general patterns to success. *PLoS ONE*. 2019; 14 (6): e0218601.