

Sociološki aspekti problema izgaranja kod mladih sportaša

Horvat, Dunja

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:265:972548>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-20**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet u Osijeku

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Dunja Horvat

**SOCIOLOŠKI ASPEKTI PROBLEMA IZGARANJA KOD
MLADIH SPORTAŠA**

Završni rad

Osijek, 2022.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Dunja Horvat

**SOCIOLOŠKI ASPEKTI PROBLEMA IZGARANJA KOD
MLADIH SPORTAŠA**

Završni rad

JMBAG: 2704000305035

e- mail: dhorvat@kifos.hr

Mentor: doc. dr. sc. Tvrtko Galić

Sumentor: izv. prof. dr. sc. Ivica Kelam

Osijek, 2022.

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek

Faculty of Kinesiology Osijek

University undergraduate study of Kinesiology

Dunja Horvat

**SOCIOLOGICAL ASPECTS OF THE BURNOUT PROBLEM
IN YOUNG ATHLETES**

Undergraduate thesis

Osijek, 2022.

Osijek, 2022.

IZJAVA

O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni (navesti vrstu rada: završni / diplomski) rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
3. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studenta/studentice: Dunja Horvat

JMBAG: 2704000305035

Službeni e-mail: dhorvat@kifos.hr

Naziv studija: Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologije

Naslov rada: Sociološki aspekti problema izgaranja kod mladih sportaša

Mentor/mentorica završnog / diplomskog rada: doc. dr. sc. Tvrтко Galić

U Osijeku 2022. godine

Potpis Horvat D.

Sociološki aspekti problema izgaranja kod mladih sportaša

SAŽETAK:

Osnovni cilj ovoga rada je shvatiti zašto djeca odustaju od sporta? Puno istraživanja i radova je dokazalo kako ima puno čimbenika za to. Od sredine u kojoj dolaze, financijskih mogućnosti, pa motivacije, zatim povezano je sa samopoštovanje, odnosno uviđanja da su manje dobri od nekih drugih igrača. Treneri nose jednu od glavne uloge u ostajanju djece kao i roditelji. Oni su dva ključna faktora i u ovom radu se najviše i pričalo o roditeljima i trenerima te njihovom odnosu prema djeci u sportu. Ako je dobar trener koji motivira i uživa raditi s djecom to će se vidjeti i djeca će onda vrlo rado ostati s njime u sportu i pokušati doći do dobrih rezultata, ali uz to da se njihovi roditelji previše ne petljaju u njihov rad. Naravno da im trebaju biti podrška, ali moraju znati granice.

Ključne riječi:

Izgaranje, sport, rana specijalizacija, roditelji

Sociological aspects of the burning problem in young athletes

ABSTRACT:

The main goal of this paper is to understand why children give up sports. Many research papers have proven that there are many factors for this. First, from the environment in which they come, financial opportunities, then motivation, then it is connected with self-esteem, that is, the realization that they are less good than some other players. Coaches play one of the prominent roles in children's retention, as do parents. They are two key factors, and in this paper, the most talked about are parents and coaches and their attitudes towards children in sports. A good coach motivates and enjoys working with children. If the children see this kind of coaching, they are more likely to be very happy to stay with him in sports and try to get good results, because their parents do not interfere too much in their work. Of course, they should be supported, but they must know the limits.

Keywords: Burnout, sport, early specialization, parents

SADRŽAJ

UVOD	1
1.SPORT I MLADI	2
1.1.Talent i genetika u sportu	3
2.RANA SPECIJALIZACIJA DJECE	4
3.ZAŠTO DOLAZI DO IZGARANJA (ENG. BURNOUT)	6
4.KAKVE VEZE RODITELJI IMAJU SA IZGARANJEM KOD DJECE?	10
5.ŠTO NAPRAVITI KAKO BI DJECA ŠTO DUŽE OSTALA U SPORTU	12
ZAKLJUČAK	15
LITERATURA	16

UVOD

Puno radova nam govore o tome kako sport ima i dobre i loše strane za specijalizaciju. No, smatra li se da je rana specijalizacija loša za djecu? U ovom radu ćemo to probati i saznati. Zašto djeca uopće odustaju od sporta? Je li to zbog roditelja ili tu više ima veze trener koji nije učen i ne predaje previše pažnje onome što radi? Neki roditelji pak žele kroz svoju djecu proživjeti ono što oni nisu mogli, ali je li to dobro za dijete, ne bi li ono trebalo birati svoj put i ne bi li roditelj trebao ispunjavati djetetove želje, a ne svoje? Velika je razlika između rekreativnoga vježbanja i profesionalnoga. U rekreativnom vježbanju djeca se zabavljaju, nitko ih ne opterećuje sa rezultatima i ona su puno opuštenija te dolaze sa zadovoljstvom na treninge. Stvaraju se puno poznanstava i nikoga ne smatraju svojom konkurencijom nego prijateljima s kojima se družu. Kod profesionalnoga treniranja imamo probleme sa ozljedama, sa pretreniranosti, djeca se toliko ne zabavljaju, nego ih se od mladih dana uči da moraju pobijediti i da je rezultat na kraju najvažniji. Profesionalno vježbanje ima i pozitivnih i negativnih strana koje ćemo spomenuti kasnije. U većini slučajeva djeca će odustati od sporta baš zbog toga što ih se previše opterećuje sa profesionalizmom, dok bi ih se trebalo dovoditi u sport kako bi se osjećali bolje, zabavili se, igrali i kako ne bi stalno bili u kući, za mobitelima ili pred televizorom. U prošlosti su djeca bila puno više uključena u sportske aktivnosti, jer su i ona sama stalno bila vani i njima je bilo normalno da nisu u kući nego da se igraju, da idu na treninge i da se tamo zabavljaju sa svojim vršnjacima, što je danas dosta rijetko. Sva djeca se zavlače u kuće na društvene mreže i igrice i uopće ih ne zanimaju igrališta i lopte. Kada pričate sa starijima isto ćete takve komentare dobiti jer njima jednostavno nije jasno zašto djeca nisu po parkovima, igralištima ili bilo gdje vani, zašto se ne bave više sportom. To starijim ljudima nikako nije jasno jer oni nisu znali za drugačije. Smatra se čak da mnoga djeca ne mogu obaviti sve zahtjeve koje im profesori tjelesnog zadaju jer se nikad prije nisu bavili ničime sličnim. Od davnina je poznato kako sport dobro utječe na zdravlje čovjeka i kako je bitno da se svi bave sportom, rekreativno ili profesionalno, samo je bitno da se bave nečime, ali da se u svemu zna granica.

1. SPORT I MLADI

Sport kao sam sport ima puno više dobrih strana nego loših, u ovom radu ćemo se malo više bazirati na one loše, samo kako bih pokazali ono što ne valja i kako da se to ispravi i da djeca što duže ostanu u njemu. Jer sport gradi našu ličnost i sva djeca bi se trebala baviti sportom ili bar probati baviti njime da bi vidjeli kako je to.

Sport može utjecati na djetinjstvo i razvijanje djeteta. Jedan od utjecaja je to što može pomoći u očuvanju zdravlja i prevencije kod nekih bolesti, a to se postiže redovitim vježbanjem. Uz to dolazi i do unapređenja funkcionalnih i motoričkih sposobnosti (kao što su koordinacija, ravnoteža, snaga..). Smatra se da je vrhunski sportaš ustvari iznadprosječno inteligentan (Sindik i sur., 2012.) te se smatra da to može dovesti do boljih rezultata u sportu. No, moramo razjasniti to da se bavljenjem sportom ne može postati pametnijim, odnosno inteligentnijim.

U Hrvatskoj po mnogim istraživanjima ima puno pretile djece kao i u svijetu te bi djeca vježbanjem sigurno bila u kondiciji i ne bi bila pretila. Od velike je pomoći u tome i zdraviji način prehrane (s takvim stvarima ih treba upoznati njihov trener ili neka stručna osoba iz kluba). Moglo bi se desiti da će u skorijoj budućnosti sva djeca biti pretila, jer svi sjede i igraju igrice na računalima ili gledaju crtiće na televizorima te ne izlaze iz kuće.

Djeca stvaraju nova poznanstva i novi krug prijatelje te postaju društvenija i socijalnija. Sport je ustvari usmjeren na odgojno obrazovne vrijednosti. S time razvijaju svoje humane kvalitete i uče se ponašati u nekoj skupini djece. Smatra se da su svi sportaši bolje socijalizirani, otporniji na stres, samopouzdaniji i otvoreniji od osoba koje se ne bave sportom. (Sindik i sur., 2012.)

No, to su sve pozitivne stvari kada se ne trenira profesionalno nego rekreativno. Iako su to pozitivne stvari i kod profesionalnog sporta. No, kod njega ima dosta i negativnih stvari, a to su: zbog nekih sportova dolazi do različite prehrane i premalo unosa kalorija i onda može doći do toga da gustoća kostiju ne bude dobra i vrlo vjerojatno će doći do ozljede (Lorger, 2011.). Sport zna biti vrlo zahtjevan kako na fizičkoj tako i na psihičkoj razini. Zaključeno je kako sportaši na dnevnoj razini prelaze preko svojih granica i kako se ne stižu oporaviti od toga do idućeg treninga i da je to jedan od najvećih problema. Kao što smo imali primjer poznatog nogometaša Eriksena na prvenstvu koji se srušio. Neki smatraju da je to od pretreniranosti i previše utakmica u jednoj sezoni.

Ozljede se kod profesionalnog sporta još dešavaju jer su djeca pretrenirana i do pretreniranosti uglavnom dolazi jer treneri nisu završili Kineziološki fakultet, nego su se spletom okolnosti našli u tom trenutku kao dobro rješenje za trenera. Djeci se isto tako u djetinjstvu odmah stvara

stav da moraju pobijediti i biti prvi, da ništa drugo nije izbor, a to utječe loše na njihov razvoj i ponašanje. Djeca kada izgube budu shrvana jer nisu naučeni da je sport ustvari samo igra i da u njemu trebaju uživati, a ne se brinuti o rezultatu.

Vratimo se na dobre stvari sporta i spomenimo kako djeca koja se bave sportom imaju puno više energije od one koja se ne bavi. Sport pozitivno utječe na raspoloženje, jer kroz njega „izbacimo“ sve negativno iz sebe. Kako bi se djeca bavila sportom bitno je da u svome mjestu imaju izbora za sportom. To je problem današnjice, jer djeca nemaju mogućnosti svuda trenirati što žele jer im nije toliko blizu, pa su tu upleteni i roditelji koji bi trebali voziti svoju djecu i uključiti se u njihov sportski život, ali ne trebaju pretjerivati i smatrati da je njihovo dijete najbolje, moraju biti realni, ali isto tako trebaju biti potpora svome djetetu. Sport na djecu mora utjecati tako da im smanji stres, da se odmori od svih svojih obveza, naučiti ih timskom duhu i smanjiti im opterećenje na kralježnicu od teških školskih torbi.

Cilj ranoga ulaska u sport trebao bi biti samo taj da djeca steknu radne navike, odnosno da se bave sportom iz navike i da tako nastave i kasnije u starijoj dobi, pa čak i u starosti. To im treba prerasti u svakodnevni život, kako bi izdvojili za vježbanje barem 40 minuta na dan, ali ne da se tjeraju, nego da im to bude želja i potreba. Ranim počinjanjem bavljenjem sportom dovodi do toga da se razviju osnovne ljudske potrebe, a to su: igra, kretanje, pripadanje i ljubav, sigurnost, red i poredak te samoostvarenje i poštovanje drugih (Sindik i sur., 2012.)

1.1. Talent i genetika u sportu

Talentirane su one osobe koje u jednom sportu pokazuju veliku uspješnosti. Čoh (2019.) navodi u svome radu kako talentirane osobe imaju neke zajedničke osobine: nadarenost im mora biti potaknuta inače će izgubiti motivaciju, imaju slično ponašanje, rad s takvom djecom je izazov jer oni drugačije vide okolinu od svojih vršnjaka, imaju drugačije potrebe. To je veliki napor za trener i baš iz toga razloga oni moraju biti talentirani i znati što rade, odnosno moraju imati završenu školu i puno znanja za takva rad.

Kako ćemo najlakše opisati ima li genetika utjecaj na sport? Jedan vrlo dobar primjer nam je dao Čoh (2019.) gdje navodi Jamajku koja ima tri milijuna stanovnika, a postala je sinonim u atletici za sprint. To ćemo najlakše pokrijepiti time što su na Olimpijskim igrama u Londonu osvojili dvanaest medalja, a u Pekingu jedanaest medalja. Postoji takozvani Alpha-aktinin-3 gen s kojim se dolazi do brze snage, a poznato je da je taj gen prisutan kod ljudi na Jamajci.

2. RANA SPECIJALIZACIJA DJECE

Što očekivati od rane specijalizacije djece u sportu? Rana specijalizacija u puno slučajeva nije bila dobra i djeca su baš radi toga brzo odustala od sporta, ali postoje i jako dobri primjeri kako su neka djeca od malena počela i danas završila kao odlični sportaši.

Tiger Woods je sa svojim tatom počeo igrati golf tek sa 3 godine, a znamo da je to odlično radio i kasnije, zatim imamo Janicu Kostelić našu odličnu skijašicu koja je počela osvajati medalje već sa svojih 11 godina, Novak Đoković koji i danas odrađuje odličan posao i osvaja sve moguće naslove u tenisu kojeg je počeo igrati sa svoje 4 godine (Čoh, 2009.).

To su odlični primjeri sportaša koji su uspjeli, ali kao što znamo ako želimo biti takav sportaša, moramo se odricati puno stvari. Od odlaska na neki rođendan svoga prijatelja, do preskakanja puno važnijih događanja. Tu dolazi do problema jer se puno djece ne želi odricati takvih stvari i biti vrhunski sportaš jer se žele družiti sa svojim prijateljima i žele imati vremena za sve. Ne smatraju sport najvažnijom stvari te se takvu djecu i ne treba tjerati na specijalizaciju.

Sa djecom se o takvim stvarima mora pričati i objasniti im kako će to sve izgledati ako krenu u ranu specijalizaciju, a ne ih samo odrediti da su odlični i da oni to moraju, jer su to djeca i ona se žele zabavljati. Roditelji i treneri tu trebaju odraditi dobar posao objašnjavanja u što se upuštaju djeca. Zbog takvih specijaliziranih treninga dolazi do preopterećenja djece i velika vjerojatnost je da će se dijete ozlijediti, a to će ga onda još više odmaknuti od sporta. Može doći do stres kod djece, zbog velikoga pritiska roditelja, ali i trenera da moraju biti najbolji i da moraju pobijediti. Kada se želi samo pobijediti to znači da će trener na treningu dijete tjerati da radi puno više, da intenzitet bude puno jači i treninzi onda postaju jednolični i tako dolazi do zasićenja djeteta jer mu se to više ne da i jer mu više nije zabavno.

Prema Balyi (2002.) postoji modeli koji predviđa pet faza u razvoju sportaša: prva faza je faza igre – osnovno vježbanje, zatim u drugoj fazi imamo fazu učenja, onda ide treća faza to jest faza bazične sportske pripreme za izabrani sport, u četvrtoj fazi imamo fazu pripreme za natjecanje i na samome kraju peta faza treninga za postizanje rezultata. Balyi (2002.) objašnjava tih pet faza kao razvoj motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika sportaša. Temelje se na psihosocijalnim i biološkim zakonitostima čovjeka.

Prema Giusti i suradnicima (2020.) rana specijalizacija nije dobra i trebala bi se izbjegavati do adolescencije jer se tako može smanjiti rizik i težina simptoma sagorijevanja. U ranoj specijalizaciji glavni cilj je uspjeh, a ne zabava i igra. Treninzi postaju teški i ne ispunjavaju želje djece te ti treninzi mogu ugroziti njihovo zdravlje. Što se tiče specijalizacije između mlađe

i starije dobi, Giusti i suradnici (2020.) smatraju kako je bolje krenuti u specijalizaciju kasnije, jer onda ima manje izgaranja. Specijalizacija mladih prije 12 godina povezana je s povećanim stopama sagorijevanja i odustajanja i smanjeni sportskim razvojem tijekom vremena.

Čoh (2019.) ističe kako je problem i prehrana u ranoj specijalizaciji jer se u nekim sportovima mora paziti što se jede (akrobatika, borilački sportovi, gimnastika i estetski sportovi) i to može biti problem u pubertetu. U pubertetu zbog hormonalnih promjena dolazi i do promjene u motoričkoj efikasnosti, a to se najviše dešava kod ženskoga spola, jer im se povećava balastna masa, a smanjuje mišićna masa. Zbog toga mladi sportaši ne pokazuju rezultate koji su svi htjeli da pokažu u seniorskoj konkurenciji.

Slika 1

Model dugoročnog sportskog razvoja (Balyi 2002.)



Izvor: https://www.researchgate.net/profile/Artan-R-Kryeziu/publication/311713448_FACTORIAL_STRUCTURE_OF_BASIC_MOTOR_AND_SITUATIONAL_TESTS_OF_BASKETBALL_PLAYERS_AGED_14-15_YEARS/links/5856c93d08ae8f695558b216/FACTORYIAL-STRUCTURE-OF-BASIC-MOTOR-AND-SITUATIONAL-TESTS-OF-BASKETBALL-PLAYERS-AGED-14-15-YEARS.pdf

3. ZAŠTO DOLAZI DO IZGARANJA (ENG. BURNOUT)

Jedan od glavnih razloga zašto dolazi do izgaranja djece u sportu su njihovi roditelji. O tome ćemo u ovom radu iskoristiti jedno poglavlje kako bi to objasnili, a sada ćemo pričati o ostalim čimbenicima ključnim za izgaranje djece.

Puno istraživanja su dokazali kako se simptomi izgaranja uglavnom dešavaju kod adolescenata u modernom društvu, a isto tako velik broj izgaranja se dešava među sportašima tijekom prve godine srednje škole. Nije čudno zato što se djeca moraju naviknuti na novi način školovanja i na više učenja, ali kako su stariji tako im i treninzi postaju sve teži te kada se spoje ta dva faktora teško je održati i školu i treninge. Djeca jednostavno budu iscrpljena u tim godinama života i ne mogu naći sredinu u svemu kako bi mogli i jedno i drugo odraditi. Starije dobne skupine imaju puno više treninga tjedno nego mlađe generacije i to objašnjava zašto puno više izgaranja ima kod starije djece.

Isto tako Horn (2004.) je zaključio kako sportaš prelazi iz srednjeg djetinjstva (7 – 12 godine) u adolescenciju (13 – 18 godine), doživljava povećanje broja izvora za povratne informacije dostupne za procjenu vlastite kompetencije ili sposobnosti, pa zato odlaze ili ostaju. S time možemo povezati samopoštovanje koje je negativno povezano s simptomom sportskog izgaranja. Samopoštovanje se može definirati kao nešto što procjenjuje nečije vrijednosti i ako si djeca umisle da nisu dovoljno vrijedna za taj sport ili za taj tim oni će htjeti odustati. Oni ustvari shvate da nisu dovoljno dobri kao njihovi vršnjaci i tu dolazi do nemotiviranosti i želje za odustajanjem.

Važan čimbenik koji je povezan sa sportskim izgaranjem je simptom depresije. Depresija sama po sebi utječe na sve aktivnosti. Općenito ljudi koji imaju depresiju zatvaraju se u svoje kuće ne žele ništa, pa tako djeca koja imaju depresiju ne žele odlaziti u društvo i ne žele trenirati. Depresiju bi trebali liječiti kod psihijatra koji će ih na kraju i navesti na to da odu u neki sport kako bi se što više družili.

Isto tako imamo i nedostatak motivacije kao čimbenik, jer ako trener ne motivira svoje igrače teško da će onda oni i ostati u tom sportu. Nije samo do trenera da motivira svoje igrače, nego je do toga da se oni sami motiviraju i da jedi drugima pomažu, odnosno da nauče raditi u timu i da ako netko pogriješi da ne prevrću očima ili slične stvari, nego da mu pomognu da idući put to napravi kako treba i da ga bodre.

Različite pozadinske varijable isto utječu na izgaranje, kao što su vrsta sporta (tim ili pojedinac). Neka istraživanja su dokazala da je sportsko izgaranje češće kod individualnih nego timskih

sportova. Smatra se da su čimbenici povezani sa društvenom podrškom, kao što su suradnja i ohrabrenje, a toga više ima u timskim sportovima. Vezano uz spol, pokazalo se da su žene više izložene riziku izgaranja od muškaraca. To se može objasniti tradicionalnim rodnim uvjerenjima i manje mogućnosti dostupnosti sportašicama da ostvare profesionalnu karijeru u usporedbi s muškarcima.

Nedostatak uživanja i zabave dovodi do izgaranja. Prema istraživanju Kelleya i Carchie (2016.) 38% djevojčica i 39% dječaka sugerira da je nedostatak zabave najveći razlog napuštanja sporta. Stroga pravila i smjernice koje oduzimaju zabavni dio sudjelovanja smetati će svakom djetetu. Na svakom treningu treba se znati red i što se radi, ali na kraju treninga barem 10 minuta im se može dati da rade nešto što vole, kao na primjer da odigraju graničara. Trenerima to neće previše oduzeti od treninga, a djeci će to puno značiti.

Može doći do izgaranja radi anksioznosti i nervoze zbog pretjerane kritike. Kao primjer toga je kada treneri imaju samo želju pobijediti i da ne postoji drugi način osim pobijede. Zbog toga djeca gube želju za treniranjem, jer se na njih samo dere kada pogriješe i nemaju zabavu.

Treneri imaju veliku ulogu u ostajanju djece u sportu. Trener mora znati što radi, moraju mu treninzi biti zanimljivi, ali isto tako moraju djeca nešto i naučiti. Trener treba biti učen, odnosno treba završiti fakultet za to, a ne tečaj od mjesec dana. Bit svega je da trener zadrži djecu u sportu, da zabavlja djecu i da djeca svaki dan uživaju kada dolaze na trening, ako ih se na trening mora tjerati to onda nema ni smisla i naravno da će doći do izgaranja. Ne izvlače maksimum iz svakog djeteta, jer ne znaju ni sami koji je njihov maksimum. Nisu zainteresirani za svako dijete dovoljno. Jedan od ključnih stvari kod trenera je da on zna s djecom, odnosno da se zna postaviti prema njima, djeca moraju znati kada se zeza i zabavlja, a kada trebaju raditi ozbiljno. Ne smije stvarati pritisak djeci, on mora imati dobre komunikacijske vještine.

Ima puno predrasuda u sportu što se tiče ženskih i muških sportova i zbog toga razloga djeca isto znaju odustajati, jer na primjer gimnastika smatra ženskim sportom, dok je nogomet muški sport, ali isto tako ima predrasuda prema borilačkim sportovima i roditelji ne žele pustiti svoje dijete tamo, jer ih je strah da će se ozlijediti, iako se dijete može ozlijediti u bilo kojem sportu.

No, evo naveli smo još jedan razlog zašto djeca odustaju od sporta, a to su ozljede. Previše ozljeda u ranoj dobi će djecu odbiti od sporta, jer tko bi volio biti često ozlijeđen i ležati u krevetu, pogotovo kad su mladi. Baš zbog tog razloga treneri moraju biti učeni, kako bi mogli spriječiti ozljede. Poslije ozljede djecu treba pustiti da do kraja ozdrave, odnosno da im do kraja zacijeli ozljeda, jer ako se to ne desi ponovno će doći do ozljede, a time se ništa nije

napravilo. Prema Centru za kontrolu i prevenciju bolesti, između 2001. i 2009. oko 2, 7 milijuna djece mlađe od 20 godina liječeno je od sportskih i rekreacijskih ozljeda, uključujući dramatičan porast ozljeda glave. Nogometni potresi mozga među 10- do 14- godišnjacima više su se nego udvostručili od 2000. do 2010. Prema Williamsu (2016.) svake godine više od 3, 5 milijuna mladih sportaša doživi sportsku ozljedu dovoljno tešku da zahtjeva liječničku pomoć i otprilike 66% tih ozljeda je dovoljno ozbiljno da zahtijeva pomoć u hitnoj službi. Neka djeca se oporave i vrate sportu, ali mnoga ne jer djeca i roditelji ne žele dalje riskirati.

Kada djeca osjećaju da previše vremena gube na sport i da se ne stignu igrati, to ih dovodi do toga da odustaju od sporta, odnosno da dijete ne može biti samo dijete. Kada se sport vrti oko rigoroznih rasporeda, usmjerenog angažmana i strogog pridržavanja pravila, djeca mogu osjetiti gubitak autonomije i spontanosti. Možda će im nedostajati jednostavni užici igranja igre u parku s prijateljima bez strukturiranog pritiska odraslih i pridržavanja pravila i procedure koje sama djeca ne podržavaju. Odnosno dijete nema dovoljno vremena sudjelovati u drugim aktivnostima primjerene njegovoj dobi. To može biti posebno kritično u odlukama djece nakon što završe srednju školu.

Na sličan način, pretjerani pritisak na bavljenje sportom zapravo može oduzeti vrijeme studiranja, dobivanja dobrih ocjena i održavanja koraka s academicima. Konačno, naš trenutni sportski model možda neće podržati želju starije djece da se igraju samo iz zabave. Stoga će se na sudjelovanje poticati samo djeca koja mogu napredovati na elitnu razinu sudjelovanja, a druga će se poticati da pronađu alternativne aktivnosti.

Zatim, mnogi sportovi zahtijevaju znatna financijska ulaganja za stalno sudjelovanje. Sami troškovi mogu navesti djecu iz siromašnih zajednica da u početku ne sudjeluju ili prestanu sudjelovati ako se troškovi ne mogu pokriti. Cjelogodišnji trening, troškovi opreme, naknade za treninge, kampovi, turniri i troškovi vezani uz putovanja mogu pojesti obiteljski proračun i biti odlučujući faktor u tome mogu li neka djeca započeti ili nastaviti trenirati.

Jedan od čimbenika koji se smatra jako opasnim za izgaranjem je perfekcionizam višeg reda. Perfekcionizam je želja za tim da sve bude besprijekorno i tu dolazi do problema, ako neko dijete to ne može napraviti tako kako on želi. On onda gubi želju da to više radi i počinje se pitati je li on za taj sport, jer samo jedan dio nije mogao odraditi perfektno. To bi treneri trebali djeci izbaciti iz glave i objasniti kako nitko ništa ne može odraditi savršeno i da će se uvijek mučiti s nečime. Treba mu se objasniti da je to normalno, nikako ga ne treba tjerati da sve

napravi savršeno, jer što on to više bude ponavljao to će mu biti sve teže i na kraju će samo radi jedne vježbe htjeti odustati i otići.

U jednom radu Witt i Tek (2018.) su pronašli istraživanje u kojem su ponudili razvojni model sudjelovanja u sportu, a on naglašava balansiranje učinka, sudjelovanje i osobnog razvoja u sportskim aktivnostima mladih. Njihove preporuke su jako dobre za djecu do 13 godina, a to su:

- Uvođenje „masovnih“ sportskih programa koji se usredotočuju na isprobavanje različitih sportova
- Ograničavanje dugih putovanja na organizirana natjecanja
- Omogućavanje djeci da igraju sve pozicije u nekom sportu
- Reguliranje duljine sezone na 3 ili 4 mjeseca, a maksimalno 6 mjeseci
- Neprovođenje procesa selekcije „talentiranije“ djece do godine specijalizacije
- Obeshrabrivanje rane specijalizacije u jednom sportu
- Pružanje zdravih prilika za natjecanje, ali bez prenaplašavanja pobjede i dugoročnih ishoda kao što su prvenstva
- Razumijevanje djetetovih potreba, a ne pretjerano treniranje
- Promicanje namjerne igre unutar i izvan organiziranog sporta
- Osmišljavanje aktivnosti igre i vježbanja koje se usredotočuju na zabavu i kratkoročne nagrade

Tim razvojnim modelom sudjelovanja u sportu predloženo je i tri faze razvoja sporta:

- Godine uzrokovanja (dob od 6 do 12 godina kada sportaši sudjeluju u raznim sportovima)
- Specijalizirane godine (dob od 13 do 15 godina sa sve manjim brojem sportova)
- Godine ulaganja (dob +16)

4. KAKVE VEZE RODITELJI IMAJU SA IZGARANJEM KOD DJECE?

Kao što smo već napisali u ovome radu, jedan od ključnih čimbenika u sportu su roditelji. Zašto se roditelji uopće petljaju u djetetovu odluku o sportu? To je jedno od osnovnih pitanja, a odgovor je vrlo jednostavan. Roditelji žele kroz svoju djecu proživjeti ono što oni nisu mogli ili nisu smjeli, pa smatraju da to njihova djeca moraj, a to svakako nije dobro za djecu, jer oni sami trebaju odlučiti u čemu se oni vide i što je najbolje za njih, a to ne mora biti sport. Djeca mogu odabrati sviranje nego instrumenta ili igranja šaha, što god dijete izabere, roditelji bi sa time trebali biti zadovoljni i trebali bi ga pustiti da oni u tome uživaju. No, sada ćemo vidjeti kako to roditelji utječu na djecu po pitanju sporta i izgaranja.

Mnogu djecu roditelji upoznaju sa sportom te ta djeca ostaju u tom sportu samo radi roditelja, jer im oni stvaraju pritisak. Kao što je spomenuto to se dešava samo zato što roditelji kroz to ostvaruju svoje fantazije ili samo da roditelji stječu status ili priznanje sudjelovanja svoje djece. Djeca postaju roba kojom se treba upravljati i promicati za razliku od promicanja punog razvoja djeteta, uz poštovanje djetetovih osjećaja, ciljeva i želje.

Kao što je primijetio Miner (2016.) dok ne razgradimo kulturu roditeljstva koja naglašava postignuća i uspjeh u odnosu na zdravu, sretnu djecu, nemamo mogućnosti riješiti sportski problem mladih. Mogu biti pod pritiskom jer ne žele u takvim situacijama iznevjeriti svoje roditelje ili ih razočarati. Kada roditelji previše sudjeluju i usmjeravaju djecu to uglavnom dovodi do toga da djeca osjećaju nedostatak vlasništva nad vlastitim motivacijama ili iskustvima sudjelovanja u sportu.

Roditelji bi morali redefinirati uspjeh u smislu održavanja što je moguće zabavnijeg sudjelovanja. Djeci ne bi trebalo biti cilj pobijediti i biti najbolji, oni bi se trebali zabavljati i shvatiti to sve kao igru, no njihovi roditelji u većini slučajeva to ne dopuštaju, oni žele da njihova djeca budu najbolja i ništa drugo ne prihvaćaju. To kod djece stvara preveliki pritisak, jer im je konstantno u glavi da moraju pobijediti i tako se prestaju igrati, nego samo razmišljaju o nagradi koju će dobiti ili kako će njihovi roditelji biti ljuti ako oni ne pobijede.

Podrška i uključenost roditelja presudni su za sportski uspjeh djece u smislu pružanja vodstva, podrške i ulaganja. Međutim, pretjerana angažiranost poput poučavanja igrača sa strane, svađanja s trenerima i sucima te kritiziranja djece zbog pogrešaka oduzela je sportsku radost. Djeca bi trebala imati vlasništvo nad igrom i iskustvom igre. Roditelje treba poticati da ponude ohrabrenje svim igračima i procijene doprinosi li njihovo vlastito ponašanje sportskoj atmosferi

poštovanja za njihovu djecu, uključujući tišinu na povratku kući, pozitivno navijanje i ne vikanje na sve.

Sportom mladih počeli su vladati roditelji. Postali su predsjednici, tajnici i ostali članovi kluba. Ne smatra se lošim što roditelji vode klub, ali oni postaju previše opsjednuti pobjedom, dok samo neki roditelji žele da se djeca zabavljaju. Nije problem što su roditelji sve to, problem je što su oni iz toga počeli stvarati dječje profesionalne lige. U Americi su se počele praviti i dječje lige koje se gledaju na televiziji i postoji posebni program za njih, a zove se „*Little League World Series*“ te ima čak i utakmica koje se prikazuju na nacionalnom kabelskom kanalu ESPN-u. (Hyman, 2009.).

Aunola i suradnici (2018.) su istraživali i zaključili kako majke imaju puno veći utjecaj na djecu vezano uz školu, dok očevi imaju veći utjecaj na sport. Tako su zaključili da će djeca kojima majke pomažu i daju podršku u školi, ali ih psihološki ne kontroliraju biti dobra u školi i imati dobre rezultate. Isto je tako i sa očevima u sportu. Rezultati su pokazali da je očinska naklonost povezana s niskom razinom sportskoga izgaranja, ali samo kada je u kombinaciji s niskom razinom psihološke kontrole. Ako je visoka razina psihološke kontrole, dolazi do izgaranja.

Giusti i suradnici (2020.) primijetili su kako se tijekom proteklih 15 godina povećao broj mladih koji sudjeluju u sportu te se na kraju i specijaliziraju za prvi sport. Roditelji, ali i treneri imaju želju da se djeca rano specijaliziraju za jedan sport, kako bi to dalo mladom sportašu prednost u natjecanju, možda profesionalni status, zatim opciju i za stipendiju i mogućnost da ga se označi kao elita u ranoj dobi. No, rana specijalizacija koju roditelji tako silno žele može dovesti dijete do štetnih učinaka kako na fizičkoj tako i na psihičkoj razini. Unatoč tome što je dokazano kako nije potrebna rana specijalizacija i kako ona uopće i nije dobra, roditelji i treneri nastavljaju tjerati svoju djecu na ranoj specijalizaciji i to je najbolji primjer zašto dolazi do izgaranja u sportu.

Do izgaranja ustvari dolazi jer je dijete fizički i emocionalno iscrpljeno. To je ustvari nedostatak mentalne ili tjelesne energije za natjecanje u sportu, on više nema želju napredovati u sportu i igrati ga.

No, iako kod roditelja ima toliko toga zbog čega bi na kraju njihovo dijete odustalo od sporta, ima i puno toga zbog čega će njihova djeca baš zbog njih postati uspješna u sportu. Djeci treba roditeljska potpora, ljubav i razumijevanje. Treba im to da roditelji znaju da on neće svaki dan moći dati toliko od sebe jer mu jednostavno nije dan. On želi da njegovi roditelji to shvate i da

budu uz njega kakav god da njemu dan bio. Roditeljska podrška je svakom djetetu važna i potreban.

Sam roditelj može biti i uzor svome djetetu, baš zbog njega će se dijete početi baviti tim sportom, to ne mora biti loše, ukoliko dijete samo odluči baviti se njime, a nikako ako ga roditelj natjera na to. Ako se dijete počne baviti sportom jer mu je tata ili mama idol u tom sportu, vrlo vjerojatno će to i uspjeti jer će se puno više truditi od ostale djece kako bi se dokazao svojim roditeljima i pokazao da je i on isto tako dobar kao i oni.

5. ŠTO NAPRAVITI KAKO BI DJECA ŠTO DUŽE OSTALA U SPORTU

Djeci trebaju dobri trener, trebaju im treneri koji su školovani za to, koji znaju raditi s djecom. Moraju znati da djeci treba zabava, pogotovo u mlađim dobima djeca i dolaze u sport zbog igre, zabave i stjecanja prijateljstva. Mnogo djece samo radi trenera i dolaze na trening, jer su im zbog njega treninzi zabavni.

Djeci ne treba stvarati pritisak za pobjedu, za time da moraju biti prvi i da moraju biti najbolji među svojim vršnjacima. Treba im stvoriti svijest o tome ako su u timskome sportu, da si međusobno pomažu, poštuju i da nikada nikoga ne vrijeđaju, nego se bodre, jer će im samo tako biti lijepo u tom okruženju. Ako treniraju samostalne sportove, trebaju uživati u tome što rade, ako je to gimnastika trebaju voljeti svaki element koji rade, a ne razmišljati o tome da trebaju biti najbolji i biti prvi. Velike su šanse da djeca koja uživaju u sportu puno duže ostanu u njemu.

Roditelji bi trebali poticati vrijeme za djecu da budu samo djeca, da se igraju sa svojim prijateljima u parku ili da se roditelji igraju s njima. Ne smijem im se uskratiti djetinjstvo samo zato što roditelji žele da njihovo dijete bude najbolje i da ih stalno tjeraju da vježbaju. Roditelji trebaju biti podrška djeci u sportu, ali ne smiju pretjerivati. Ne trebaju se svađati sa trenerima, sudcima ili bilo kime drugima, trebaju samo pustiti djecu da se oni sami izbore za sebe. Naravno da ih trebaju voziti na utakmice i dolaziti na što više njihovih utakmica, ali ne trebaju im čim izađu van pričati o njihovim greškama i kako trebaju bolje. Nego ih samo trebaju pohvaliti i pustiti ih da uživaju u pobjedi ako su pobijedili, a ako ne trebaju biti tu iz njih kao utjeha. Moraju naći ravnotežu u svome prisustvu u sportu.

Vrlo važno je da djeca ne gledaju drugu djecu i ne misle da su manje vrijedni, u tome opet veliku ulogu ima trener. On mora svima pridavati jednako pažnje, sve treba hvaliti i svima treba pomagati, ne smije stvarati miljenike i ne smije samo jednog igrača bodriti i govoriti da je on

najbolji, to djeci za smetati jer se onda osjećaju manje vrijednim. Jednostavno se trener prema svima treba ponašati isto i onda djeca neće primijetiti nikakvu razliku.

Ima puno faktora koji su bitni kako bi djeca uživala u sportu i kako bi sport smatrali zabavom. Naravno da će u kasnijim godinama postati njihova obveza i ako stvarno budu dobri možda i njihov posao, ali ako želimo doći do toga glavni nam je cilj da djeca ustvari ostanu u sportu. Trebaju su posložili svi čimbenici koje smo spomenuli u ovome radu kako bi djeca ostala, ali uz malo volje trenera, roditelja i djece to je lako moguće.

Kako bi se postao vrhunski sportaš puno se treba odricati i put je dug, ali neka djeca su jednostavno stvorena za to i ako ona to žele, ne trebam im to braniti jer je prerano, treba ih samo pustiti da to rade. Put do vrhunskog sportaša otvoren je za one koji imaju dobre predispozicije u nekom sportu za napredovanje i koji su iznadprosječno inteligentni u tom sportu, no uz inteligenciju je potrebno i puno trenirati, jer ne vježbanjem ne znači ništa inteligencija. Svi takvi sportaši imaju veliku motivaciju, a uz njihovu motivaciju trebaju ih motivirati i svi iz njihovog okruženja.

Djecu i mlade treba naučiti da u sportu nema varanja, da se sve radi pošteno. Nema prečica, varanja sudca, šutnje ako znaju da su nešto krivo napravili. Uvijek trebaju biti poštteni i trebaju priznati ako su nešto napravili, a da sudac to nije vidio, samo tako će izrasti u prave sportaše.

Oni nisu minijatura odraslih, oni imaju svoje mišljenje, stajalište, gledaju svojim očima te misle, ali i osjećaju na svoj način. Ne treba im se to uskratiti, nego čak i poticati da oni o svemu misle sami i da daju svoja mišljenja o svemu, jer će se samo tako znati što oni žele, kako to u njihovim glavicama izgleda i kako bi oni voljeli nešto napraviti. O svim stvarima trebaju pričati sa svojim trenerima i sve se dogovarati.

Svi bi trebali znati da djecu ne privlači sport radi pobjede, kako bi bili najbolji ili nešto slično, njih sport privlači isključivo iz zabave, radi igre, te radi dobrog trenera. Kada se svi ti čimbenici ujedine, malo koje dijete će onda otići iz sporta. Ako su djeca nezadovoljna treninzima, postaju neraspoložena, popušta u školi, umorno je, dolazi do strahova, ali i do nesаницe. Treba se poštivati dijete i njegovo vrijeme sazrijevanja, ali moramo shvatiti da nije svako dijete isto te da svatko drugačije prolazi kroz to vrijeme sazrijevanja.

Prema nekim istraživanjima došlo se do zaključka kako angažman sportaša smanjuje prijetnju od izgaranja, odnosno da se angažman suprotstavlja izgaranju. Njegove dimenzije su predanost,

samopouzdanje, entuzijizam i energičnost. On održava generalizirani pozitivni utjecaj sportaša (Jowett i sur., 2016.).

U sportu se djecu ne smije zanemarivati. To je nešto najgore, čak se po jednom istraživanju to smatra i zlostavljanjem, jer to na dijete jako utječe. Utječe na njegove dugotrajne i kratkotrajne emocionalne, kognitivne, socijalne i akademske poteškoće (Milanović i sur., 2011.) U to je naravno opet upleten trener, jer ako se on ne potruži oko svakoga djeteta dovoljno, naravno da će djeca početi misliti da ih on zanemaruje. Trener mora obuhvatiti sve potrebe djece za tjelesnim vježbanjem, a time propušta i druge potrebe, kao što su emocionalne, ali i odgojne te obrazovane. Možemo zaključiti kako trener ima velike uloge u razvoju djeteta u sportu i kako bez dobrog trenera nema niti dobroga sportaša.

ZAKLJUČAK

Ima puno čimbenika vezanih uz izgaranje kod djece. Mogli smo zaključiti kako je najveći problem među njima roditeljstvo. Odnosno kako se ponašaju roditelji. Ključ svega je da roditelji ne ostvaruju svoje životne fantazije kroz život njihove djece. Samo ih trebaju pustiti da sami biraju što kako i da sami u tome na kraju i ustraju, ako ih zainteresira. Druga ključna stvar je trener, bez dobrog trenera nema ni djece. Zato je bitno da treneri završe fakultete za to, a ne da odlaze na tečaj od 3 tjedna. Bitno je da je to djeci zabavno i da oni uživaju dolaziti na treninge, da se vidi njihov osmijeh. Da se treneri s njima na treningu smiju, a ne da ih samo grde. Naravno cilj nije da su djeca bez kontrole i da rade što god žele na tom treningu, mora se znati red, ali opet „nikoga nikada nije ubilo malo smijeha“, dok se posao obavlja kako treba. Djeci treba zabava, zato i jesu djeca, oni ne vole sve raditi po pravilima i naredbama. Sport kao što svi znamo je jako dobar za cijeli organizam, odnosno za zdravlje. Zato se svi trebaju baviti sportom, razvijati se kako fizički, ali isto tako i psihički i biti bolje osobe kroz njega. Kroz njega steći puno novih prijatelja i s njima graditi jedan odličan tim, ali isto tako steći puno novih poznanstava i putovati svugdje. Sport ima puno dobrih stvari koje treba znati upotrijebiti na najbolji mogući način. Djeca će bez problema ostajati u sportu i neće dolaziti do izgaranja. Treba ih pustiti da oni sami nađu svoju put u bilo kojem sportu i općenito u životu, a roditelji trebaju biti tu kao najveća podrška i vjerni navijači.

LITERATURA

- Anula, K., Sorkkila, M., Viljaranta, J., Tolvanen, A., Ryba, T. V. (2018.). The role of parental affection and psychological control in adolescent athletes symptoms of school and sport burnout during the transition to upper secondary school. *Journal of Adolescence* 69. 140-149. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30316020/>
- Balyi, I., Way, R., Higgs, C. (2002.). Long-term athlete development. Library of Congress Cataloging- in Publication Data. https://docs.google.com/document/d/1mgaotO6vTfMWFPLvWNsdZUF_3WtwoZFjLBI-IC_bHwE/edit Datum pristupa: 1. 7. 2022.
- Breuner, C. C. (2012.). Avoidance of Burnout in the Young Athlete. *Pediatric Annals*. Vol. 41, No. 8 335-339. <https://doi.org/10.3928/00904481-20120727-14>
- Čoh, M. (2019.). Problemi identifikacije i razvoja talenata u savremenom sportu. *SPORT-Nauka i Praksa*, Vol. 9, No 1, 2019, str. 1-10. <https://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/1821-2077/2019/1821-20771901001Q.pdf>
- Giusti, N. E., Carder, S. L., Vopat, L., Baker, J., Tarakemeh, A., Vopat, B., Mulcahey, M. K. (2020.). Comparing Burnout in Sport-Specializing Versus Sport-Sampling Adolescent Athletes. A Systematic Review and Meta-analysis. 6-7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32166094/> Datum pristupa: 30. 6. 2022.
- Harris, B. S., & Watson, J. C. II. (2014.). Developmental Considerations in Youth Athlete Burnout: A Model for Youth Sport Participants. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 8 (1)-1- 18. <https://psycnet.apa.org/record/2014-10301-001>
- Horn, T. S. (2004.). Lifespan Development in Sport and Exercise Psychology: Theoretical Perspectives. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (str. 27-71). <https://psycnet.apa.org/record/2004-18908-002>
- Holden, S. L., Keshock, C. M., Forester, B. E., Pugh, S. F., Heitman, R. J. (2016.). Burnout and Years of Sports Competition: Is There a Correlation?. *Internacional Journal of Sports Science* 2016., 6(1A): 8-10 DOI: 10.5923/s.sports.201601.02 Datum pristupa: 30. 6. 2022.

- Hyman, M. (2009.). *Until It Hurts: America's Obsession with Youth Sports and How It Harms Our Kids*. Beacon Press. Boston.
- Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., Curran, T. (2016.). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.01.001> Datum pristupa: 8. 7. 2022.
- Jokić, M. (2020.). *Kvaliteta djetinjstva i djeca sportaši*. Sveučilište u Splitu. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:172:581056> Datum pristupa: 6. 7. 2022.
- Kelleys, B., Carchia, C. (2013.). „Hey, dana dana_swing!“ ESPN. https://www.espn.com/espn/story/_/id/9469252/hidden-demographics-youth-sports-espn-magazine Datum pristupa: 29. 6. 2022.
- Lorger, M. (2011.). *Sport i kvaliteta života mladih*. Zagreb. <https://www.bib.irb.hr/529226> Datum pristupa: 10. 7. 2022.
- Magdić, T. (2018.). *Uloga emocija i motivacije u sportskom sagorijevanju*. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera. <https://repositorij.ffos.hr/islandora/object/ffos:4160> Datum pristupa: 29. 6. 2022.
- Miner, J. W. (2016.). Why 70 percent of kids quit sports by age 13. *The Washington Post* 1. 6. 2016. m <https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2016/06/01/why-70-percent-of-kids-quit-sports-by-age-13/> Datum pristupa: 30. 6. 2022.
- Milanović, D., Čustonja, Z., Škego, D. (2011.) Zlostavljanje djece u vrhunskom sportu-etički izazovi. *Stručni članak*. <https://hrcak.srce.hr/file/102614> Datum pristupa: 8. 7. 2022.
- Sorkkila, M., Ryba, T. V., Aunola, K., Selanne, H., Aalmela-Aro, K. (2020.) Sport burnout inventory- dual career form for student-athletes: assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes. *Journal of Sport and Health Science*. 9 (4):358-366.
- Sindik, J., Brnčić, B. (2012.). Psihološke dobrobiti sporta za djecu. *Zbornik radova Međimurskog veleučilišta u Čakovcu*, Vol. 3 No. 2 2012. <https://hrcak.srce.hr/95826> Datum pristupa: 1. 7. 2022.
- Williams, T. (2016.). *Reasons why kids drop out of sports*. Our Everyday Life. <http://oureverydaylife.com/reasons-kids-drop-out-sports-10440.html> Datum pristupa: 10. 7. 2022.

Witt, P. A., Dangi, T. B. (2018.). Why Children/Youth Drop Out of Sports- Journal of Park and Recreation Administration. <https://js.sagamorepub.com/jpra/article/view/8618> Datum pristupa: 8. 7. 2022.