



Sveučilište u Zagrebu

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

Damir Labaš

**SUBJEKTIVNI DOŽIVLJAJ KVALITETE
ŽIVOTA SPORTAŠA NAKON ZAVRŠETKA
SPORTSKE KARIJERE**

DOKTORSKI RAD

Zagreb, 2025.



Sveučilište u Zagrebu

FACULTY OF KINESIOLOGY

Damir Labaš

**A SUBJECTIVE EXPERIENCE OF
ATHLETE QUALITY OF LIFE AFTER
RETIRING FROM A SPORTS CAREER**

DOCTORAL THESIS

Zagreb, 2025.



Sveučilište u Zagrebu

KINEZIOLOŠKI FAKULTET

DAMIR LABAŠ

**SUBJEKTIVNI DOŽIVLJAJ KVALITETE
ŽIVOTA SPORTAŠA NAKON ZAVRŠETKA
SPORTSKE KARIJERE**

DOKTORSKI RAD

Mentor:

prof. dr. sc. Mirna Andrijašević

Zagreb, 2025.



Sveučilište u Zagrebu

FACULTY OF KINESIOLOGY

Damir Labaš

**A SUBJECTIVE EXPERIENCE OF
ATHLETE QUALITY OF LIFE AFTER
RETIRING FROM A SPORTS CAREER**

DOCTORAL THESIS

Supervisor:

Prof. Mirna Andrijašević, PhD

Zagreb, 2025.

Sažetak

Cilj istraživanja bio je ispitati kvalitetu života vrhunskih hrvatskih sportaša u postsportskom razdoblju života. Ispitana je povezanost subjektivnog doživljaja zadovoljstva i smisla života u postsportskom razdoblju s trajanjem sportske natjecateljske karijere, svojevoljnošću završetka sportske natjecateljske karijere, zadovoljstvom postignutim sportskim rezultatima, vrstom sporta (ekipni i/ili individualni) i zadovoljstvom ekonomskim statusom.

Iz razloga što nisu poznata novija istraživanja koja proučavaju povezanost između kvalitete života sportaša tijekom sportske natjecateljske karijere i subjektivnog doživljaja kvalitete života sportaša nakon završetka natjecateljske sportske karijere, ovaj rad doprinosi u znanstvenim i praktičnim spoznajama te kvalitetnijem razumijevanju navedene teme.

Prigodan uzorak obuhvatio je ukupno 62 sudionika, bivših natjecatelja, od kojih je 24 sportašica i 38 sportaša; 32 iz individualnih i 30 iz ekipnih sportova. Svi sudionici su osvajači odličja za Republiku Hrvatsku (RH) u ekipnim i individualnim sportovima; Olimpijske igre, svjetska te europska prvenstva i Mediteranske igre u razdoblju od 1990. godine (Barcelona - Olimpijske igre) do 2012. godine.

Za potrebe rada primijenjeno je pet upitnika: Upitnik općih podataka, Upitnik nezavisnih varijabli, Upitnik zadovoljstva životom, Skala smisla života i Skala temporalnog zadovoljstva životom. Za potrebe analize podataka prikupljenih upitnicima upotrijebljeni su testovi Kruskal-Wallis i Mann-Whitney U-test iz razloga što su veličine skupina sudionika značajno različite. Testiranje distribucije provedeno je Kolmogorov-Smirnov te Shapiro-Wilk testom. Spearmanovim koeficijentom korelacije ispitana je međusobna povezanost promatranih skupina varijabli.

Rezultati analiza pokazali su da je veće zadovoljstvo postignutim rezultatima u karijeri te viši ekonomski status sportaša povezani s višom razinom zadovoljstva i višim subjektivnim procjenama u postsportskom razdoblju. Ekonomski status tijekom i nakon natjecateljske karijere su čimbenici koji kod sportaša doprinose višoj razini zadovoljstva i smisla životom u postsportskom razdoblju. Procjena zadovoljstva životnog standarda u odnosu na opće uvjete života u Republici Hrvatskoj kod sportaša ovisi o zadovoljstvu životom tijekom sportske

natjecateljske karijere. Povezana je ujedno i sa subjektivnom procjenom zadovoljstva životom u budućnosti, kao i obiteljskim te društvenim odnosima. Isto tako viši ekonomski status tijekom sportske natjecateljske karijere značajno je povezan s trenutnom procjenom smisla života i temporalnim zadovoljstvom života. Sportaši koji smatraju da će u budućnosti biti zadovoljni ekonomskim statusom pozitivnije doživljavaju smisao života i zadovoljstvo životom u budućnosti. Značajna povezanost trajanja sportske natjecateljske karijere, svojevoljnost završetka i vrsta sporta sa zadovoljstvom i smislom života u postsportskom razdoblju nije utvrđena.

Ključne riječi: kvaliteta života sportaša, natjecateljska sportska karijera, postsportski život

Summary

The purpose of the research was to determine the life quality of Croatian athletes after ending the competitive career. The connection of the subjective experience of satisfaction and the life meaning in the post-career period with the duration of a competitive sports career, the willfulness of ending a competitive sports career, satisfaction with career results, sports category (team or individual) and also the satisfaction with economic status was examined.

Due to the fact that there are no recent studies that study the relationship of the athletes life quality during their competitive sports career and the subjective experience of the life quality of athletes after the end of their competitive sports career, this paper contributes to scientific and practical knowledge along with a better understand of the mentioned topic.

The structure of the sample of respondents included a total of 62 former top athletes, of whom 24 were female athletes and 38 male athletes; 32 from individual and 30 were from team sports. All participants are Croatian medal winners in team and individual sports: the Olympic Games, world and European championship and the Mediterranean Games in the period from 1990 (Barcelona - Olympic Games) to 2012.

Five questionnaires were used: General Data Questionnaire, Independent Variables Questionnaire, Life Satisfaction Questionnaire, Meaning of Life Scale, and Temporal Life Satisfaction Scale. The Kruskal Wallis test and the Mann-Whitney U-test were used for data analysis purposes because the participant groups were different in size. Distribution normality testing was performed using the Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests. The correlation of the observed groups of variables was examined with Spearman's correlation coefficient.

The analysis showed the greater satisfaction with the results achieved in their careers and higher economic status of athletes are connected with higher level of satisfaction and meaning in life of the post-career period. Economic status during and after a competitive career are factors that contribution athletes with a higher level of satisfaction and meaning in life in the post-career period. The assessment of the satisfaction of the standard of living in relation to the general conditions of life in the Republic of Croatia among athletes depends on the satisfaction with life during their competitive sports career. It is also related to the subjective assessment of

satisfaction with life in the future, as well as family and social relationships. Likewise, higher economic status during a competitive sports career is significantly positively connected with the current assessment of the meaning of life and temporal satisfaction with a sports competition life. Athletes who believe that they will be satisfied with their economic status in the future experience the meaning of life and life satisfaction in the future more positively. A significant connection between the duration of a competitive sports career, the willfulness of completion, and the type of sport with the satisfaction and meaning of life in the post-career period have not been established.

Key words: quality of life of athletes, competitive sports career, post-sports life

Sadržaj

Sadržaj	5
1. UVOD U PROBLEM	7
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA	14
2.1. Završetak natjecateljske sportske karijere	14
2.2. Tranzicija iz natjecateljskog sporta	18
2.3. Društveni aspekti završetka natjecateljske sportske karijere	19
2.4. Psihološki aspekti završetka natjecateljske sportske karijere	22
2.5. Fiziološki aspekti završetka natjecateljske sportske karijere	25
2.6. Profesionalni aspekti završetka natjecateljske sportske karijere	26
2.7. Ekonomski aspekti završetka natjecateljske sportske karijere	28
2.8. Tranzicijski programi vrhunskih sportaša	29
2.9. Kvaliteta života sportaša	33
3. CILJEVI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	39
4. METODE ISTRAŽIVANJA	41
4.1. Uzorak sudionika u istraživanju	41
4.2. Metode prikupljanja podataka	50
4.3. Mjerni instrumenti	51
4.4. Metode obrade podataka	54
5. REZULTATI	55
5.1. Analiza deskriptivnih parametara korištenih upitnika	55
5.2. Testiranje normalnosti distribucije	63
5.3. Povezanost promatranih upitnika	64
5.4. Rezultati testiranja razlika zadovoljstva sportaša nakon završetka natjecateljske sportske karijere	66

6. RASPRAVA	76
6.1. Ograničenja istraživanja	80
6.2. Znanstveni doprinos istraživanja	80
7. ZAKLJUČAK	82
LITERATURA	84

1. UVOD U PROBLEM

„Sport je složena multidisciplinarna društvena pojava i dio je kulture suvremenih zajednica. Neodvojiv je od strukture društva i institucija obitelji, gospodarstva, medija, politike, obrazovanja, religije i sl., te je sastavni dio svakodnevnog života ljudi širom svijeta“ (Perasović i sur., 2007). „Sport predstavljaju motoričke aktivnosti s obilježjima varijabilnog i dinamičnog karaktera u kojima do izražaja dolaze sposobnosti, osobine i znanja sportaša tijekom trenažnog procesa i natjecanja“ (Milanović, 2013). Sport predstavljaju razni oblici tjelovježbe poput rekreacije, školskog i sveučilišnog sporta, vrhunskog sporta kao i sporta osoba s invaliditetom. Sport je dio kulture implementiran u život većine društava. Bavljenje sportom u Republici Hrvatskoj (RH) je dragovoljno te se iz tog razloga često spominje u kontekstu strasti i entuzijazma što su odlike karakteristične za sportaše. Ipak, u natjecateljskom sportu ne teži se srednjim vrijednostima te se bez obzira na uzrast i razinu treniranosti naglasak stavlja na izrazitu usmjerenost na sportsku pobjedu. Cilj svakog vrhunskog sportaša je pobjeda jer pobjeda predstavlja uspjeh, potvrđuje visoko kvalitetan sustav treninga, donosi zadovoljstvo i materijalne koristi sportašu. U tehničkom smislu vrhunski sport je izvršenje zadanog cilja, a cilj je biti najbolji i ostati najbolji što je duže moguće.

Zakon o sportu Republike Hrvatske propisuje da su sportske djelatnosti od posebnog interesa za Republiku Hrvatsku pa je tako financiranje sporta od nacionalne važnosti. Financiranjem sporta stvaraju se preduvjeti za razvoj sporta od najmlađe dobi, preko rekreativnog i masovnog do selektivnog vrhunskog i profesionalnog sporta (Nacionalni program športa Republike Hrvatske 2019-2026). Prema Zakonu o sportu RH krovne organizacije sustava sporta čine: Hrvatski olimpijski odbor koji djeluje kao nacionalni olimpijski odbor, Savez nacionalnih sportskih saveza, Savez županijskih sportskih zajednica, Zajednice sportskih udruga gradova i općina te Sportski klubovi i udruge (Slika 1).



Slika 1. Piramidalni sustav sporta u RH (Bartoluci i Škorić, 2009).

U sport su uključeni i Hrvatski paraolimpijski odbor, Hrvatski sportski savez gluhih, Hrvatski akademski sportski savez i Hrvatski školski sportski savez. Svaki od njih istodobno ima i zasebnu strukturu i gradi svoj sportski sustav neovisno o HOO-u. Cjelokupno okruženje sustava sporta čine i sportske udruge odnosno organizacije poput Hrvatskog kineziološkog saveza, Hrvatskog kluba olimpijaca i Hrvatskog zbora sportskih novinara te različite strukovne udruge poput udruga trenera, sudaca, klubova, sportaša i dr. Hrvatski olimpijski odbor (HOO) najviše je nevladino nacionalno sportsko tijelo koje sukladno svom statutu uređuje ustrojstvo i način rada, članstvo i način ostvarivanja prava i obveza članova, način uporabe i zaštite simbola i obilježja Međunarodnog olimpijskog odbora i Hrvatskog olimpijskog odbora te druga pitanja u vezi s djelokrugom i zadaćama Hrvatskog olimpijskog odbora (Zakon o sportu, 2020). HOO-u je Zakonom o sportu povjerena javna ovlast za utvrđivanje kategorija sportaša i donošenje rješenja o kategorizaciji sportaša (HOO – Nacionalni program sporta 2014-2022).

Kategorizacija sportaša primjenjuje se u svim sportovima čiji su nacionalni sportski savezi udruženi u HOO kao punopravni, pridruženi članovi ili privremeni članovi. Kriterij za utvrđivanje kategorije sportaša je sportski rezultat, poredak odnosno plasman, rang-lista ili norma ostvarena na nacionalnom i međunarodnom natjecanju te sudjelovanje u nacionalnoj ekipi na međunarodnom natjecanju, a koje za pojedini sport donose Hrvatski olimpijski odbor, Hrvatski paraolimpijski odbor i Hrvatski sportski savez gluhih te objavljuju na svojim mrežnim

stranicama. Sportaši su razvrstani u 6. kategorija. Sportaši svrstani u I., II. i III. kategoriju smatraju se vrhunskim sportašima RH (Zakon o sportu, 2022).

Vrhunski sportaši su pojedinci koji zadovoljavaju stroge selekcijske kriterije što znači da potencijalni sportaši moraju pokazati visoku razinu sposobnosti i osobina bavljenja vrhunskim sportom (Milanović, 2013). Vrhunski sportaši su ujedno osobe iznadprosječne tjelesne kondicije, izraženog talenta i/ili sportske vještine i s visokom psihološkom spremnošću za natjecanje. Važan dio psihološke spremnosti odnosi se na sportaševu mentalnu čvrstoću koja omogućava sportašu da konzistentno djeluje na gornjoj granici vlastitog talenta i/ili vještina, neovisno o uvjetima natjecanja (Barić, 2007).

Svakodnevni život vrhunskih sportaša je drugačiji od svakodnevne prosječne populacije odnosno nesportaša. Njihov život sastoji se od programa koji uključuju izuzetne fizičke i psihičke napore, discipline u svakodnevnom životu, svakodnevnom odricanju od tzv. slabosti te shvaćanju i prihvaćanju sportskih uspjeha i neuspjeha. Karijera vrhunskih sportaša najčešće započinje u mladenačkoj dobi i završava prosječno u tridesetim godinama života. Završetak natjecateljske sportske karijere predstavlja postkarijerni život vrhunskih sportaša i razlikuje se od postkarijernog života ostalih osoba iz opće populacije odnosno nesportaša i to u psihološkom, sociološkom, vrhunskom i financijskom smislu.

Kada govorimo o razvoju sportske karijere vidljivo je kako je to kompleksan i vrlo zahtjevan proces koji obuhvaća i tzv. kritične životne periode odnosno tranzicije u životu sportaša (Slika 2). Primjerice, ekipne sportove poput nogometa djeca započinju trenirati vrlo rano, najčešće u predškolskoj dobi, a završavaju često prije 40. godine života. To je period u kojem se događaju mnoge promjene u psihofizičkom smislu, kao npr. prilikom tranzicije iz jedne dobne kategorije u drugu često dolazi do pojave raznih stresnih situacija. Iako ulazak u sport predškolske djece najčešće ima pozitivne učinke na njihov psihofizički razvoj, prijelazom u više razrede u osnovnoj školi paralelno dolazi do višeg „sportskog razvoja“ i specijalizacije što donosi više obaveza i usklađivanje vremena. Pred kraj osnovne škole djeca sportaši moraju odlučiti koju će srednju školu upisati i u kojoj će mjeri te dodatne školske obveze utjecati na njihov sportski razvoj. U srednjoj školi mladi sportaši suočavaju se s problemom organizacije vremena budući da moraju usuglasiti obveze u školi s intenzivnijim treninzima (svaki dan tijekom tjedna) i

natjecanjima (najčešće vikendima). Na prijelazu iz juniorske u seniorsku selekciju dolazi najčešće do financijskih, zdravstvenih i/ili psiholoških problema, međutim ako sportaš uspješno prođe ovaj proces tada ulazi u razdoblje usavršavanja gdje dolazi do njegovih maksimalnih sportskih postignuća. Što se tiče sportaša u individualnim sportovima, tijekom razvoja karijere je najčešće jednak ili vrlo sličan kao i kod sportaša u ekipnim sportovima u smislu pojave spomenutih „kritičnih“ razdoblja. Značajne razlike sportaša u individualnim sportovima naspram sportaša u ekipnim sportovima su u osobinama ličnosti. Sportaši ekipnih sportova lakše podnose neuspjeh te imaju veću sveukupnu podršku naspram sportaša u individualnim sportovima što u konačnici znači da tijekom natjecanja doživljavaju manje psihofizičkih stresora (Škulić, 2018).

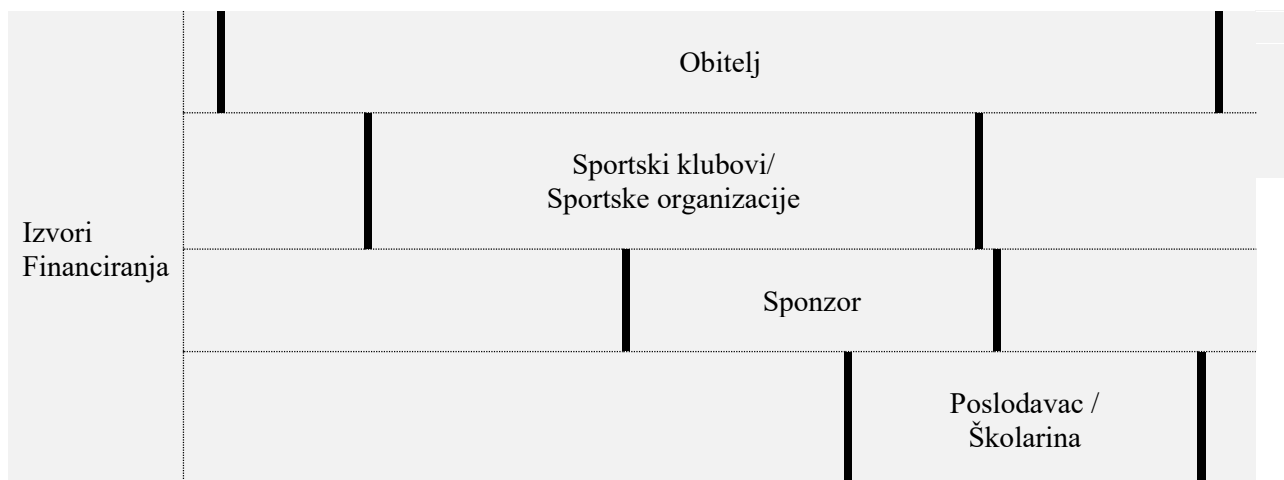
Ako u spomenutim periodima života sportaša ne postoji podrška od strane obrazovnog sustava, sportskih saveza te društva općenito, najčešće moraju birati između sportske karijere i obrazovanja. Slični problemi događaju se i prilikom završetka natjecateljske karijere kada su sportaši osim što su suočeni sa psihološkim i socijalnim promjenama, suočeni i s financijskim odnosno ekonomskim promjenama. Značaj financijskih odnosno ekonomskih promjena manje je izražen ukoliko postoji stručna pomoć u dijelu planiranja završetka natjecateljske sportske karijere tijekom trajanja karijere (nastavak školovanja, zapošljavanje) te ako je završetak karijere temeljen na samostalnoj i svojevoljnoj odluci sportaša. Postoje mnogi primjeri stručne pomoći u obliku programa razvoja tzv. dvojne karijere. Za Republiku Hrvatsku važan je program pod nazivom „EU Guidelines on Dual Careers of Athletes“ iz 2012. godine sastavljen od strane grupe stručnjaka (EU Expert Group "Education & Training in Sport) koji sadrži smjernice državama članicama Europske unije u kreiranju njihovih nacionalnih programa vezanih uz koncept dvojne karijere sportaša po završetku njihove natjecateljske karijere. Kao produkt navedenog programa, u RH je 2017. godine usvojen dokument pod nazivom „Nacionalni program razvoja sportske karijere i karijere nakon sportske karijere 2017. - 2020.“, a u konačnici i priručnik pod nazivom „Za karijeru i karijeru nakon sportske karijere“. Navedeni dokumenti od velikog su značaja za hrvatske sportaše međutim nedostaje im dio vezan uz podršku sportašima oko dodatnog osposobljavanja odnosno obrazovanja sportaša, zatim povezivanju sportaša s potencijalnim poslodavcima te u konačnici i reguliranja odnosa klasične mirovine (starosna mirovina, prijevremena mirovina, invalidska i obiteljska mirovina) i sportske mirovine. Naime, kako smo već spomenuli, u Republici Hrvatskoj sportaši imaju pravo na mirovinu po posebno

prilagođenom modelu koji je reguliran kroz trajne novčane naknade koje propisuje Zakon o sportu. Trajne novčane naknade predstavljaju sportske mirovine koje nisu povezane s klasičnim mirovinskim sustavom. Prema zakonu o sportu vrhunski sportaši i treneri u RH moraju otvoriti vlastiti obrt kada ih se angažira u nekom klubu. Sportašima nakon završetka natjecateljske karijere kvaliteta života između ostalog ovisi i o uspješnosti uključenja u društvenu zajednicu, a kroz sport su pokazali i dokazali da su veliki radnici, timski igrači, te da su predani, odgovorni i neovisni pojedinci. Doživljaj kvalitete života ovisi o više međusobno različitih čimbenika. Prvenstveno ovisi o subjektivnoj percepciji i subjektivnom doživljaju sebe i svoje sredine. CeciĆ-Erpić i sur. (2004) zaključuju kako doživljaj kvalitete života sportaša nakon završetka sportske karijere ovisi o samoj kvaliteti procesa prilagodbe na završetak što ovisi o dobrovoljnosti završetka, zadovoljstvu postignutim rezultatima, intenzitetu sportskoga identiteta, stupnju obrazovanja te pojavi izvanportskih čimbenika (kronološka dob, stupanj obrazovanja). Osim navedenih čimbenika često se navode još dva čimbenika, a to su vrsta sporta i zadovoljstvo ekonomskim statusom (Coakley, 1983). Sportaši koji nisu postigli svoje sportske ciljeve ili nisu ispunili svoj maksimalni potencijal u pravilu imaju značajne psihološke poteškoće i poteškoće u samoj prilagodbi nakon završetka natjecateljske sportske karijere (Koukouris, 1994; Chow, 2001; CeciĆ-Erpić, 2004). Na temelju svega dosad navedenoga možemo pretpostaviti da su trajanje natjecateljske sportske karijere, svojevrijnost završetka sportske natjecateljske karijere, sportaševo zadovoljstvo postignutim rezultatima u karijeri te vrsta sporta i zadovoljstvo ekonomskim statusom vjerojatno povezani s njihovim osobnim doživljajem smisla i zadovoljstva postsportskim životom.

Wylleman i sur. (2013) promatraju vrhunskog sportaša prema holističkom modelu natjecateljske sportske karijere (Holistic Athletic Career- HAC) i to kroz pet razina: sportska razina, psihološka razina, psihosocijalna razina, akademska (strukovna) razina i financijska (ekonomska razina). Navedene razine sastoje se od vremenskih faza i međusobno su značajno povezane (Slika 2). Sportska razina navedenog holističkog modela za atletiku, kao temeljnu i najrašireniju granu sporta, sastavljena je od četiri faze sportaševe natjecateljske sportske karijere (Wylleman i sur., 2013):

1. Faza inicijacije - podrazumijeva postupak upućivanja sportaša u principe ili tehnike natjecateljskog sporta sukladno njegovom talentu uz uvjet da se isti u budućnosti može razvijati.
2. Faza razvoja - podrazumijeva razvoj sportaševih vještina i njegovog učestalijeg sudjelovanja u natjecateljskom sportu.
3. Faza majstorstva - podrazumijeva dostizanje sportaševog maksimalnog sportskog potencijala tijekom natjecanja na najvišim sportskim razinama.
4. Faza izlaska iz natjecateljskog sporta - predstavlja završetak sportske odnosno natjecateljske karijere, prijelaz iz natjecanja u vrhunskom sportu u fazu post karijernog života.

Četvrta faza natjecateljske sportske karijere predstavlja izlazak iz natjecateljskog sporta koji ovisi o objektivnim i subjektivnim okolnostima, a može biti prijevremen ili redovit te prisilan ili dobrovoljan. Faza završetka natjecateljske karijere ne predstavlja trenutnu promjenu već je to prijelazni proces (Addison-Wesley, 1991). U tom procesu dolazi do određenih trenutnih promjena u cjelokupnom životu sportaša koje ponekad mogu rezultirati problemima u tranziciji odnosno prilagodbi na život nakon natjecateljske karijere.



Slika 2. Razvojna perspektiva sportske karijere (Wylleman & Lavallee, 2004)

Završetak karijere u razvijenim zemljama svijeta vezan je uz vrijednosti društva. Ako osoba kroz svoj život dugoročno radno pridonosi razvoju i napretku društva, u svojim kasnijim godinama života, nakon umirovljenja, treba imati pravo biti dio društvenog prosperiteta (Penezić i sur., 2006). Međutim, kada je riječ o vrhunskim sportašima, potpora društva najčešće postoji samo u vrijeme postizanja vrhunskih rezultata te dramatično opada i/ili nestaje kada sportaš prekine karijeru (Alfermann i Stambulova, 2007). Iz tog razloga vrhunskim sportašima tijekom procesa završetka natjecateljske karijere, osim potpore društva, potrebna je i potpora države.

Potporu sportašima tijekom procesa završetka natjecateljske karijere u Republici Hrvatskoj pružaju ranije spomenute sportske organizacije, a naročito Hrvatski Olimpijski Odbor. Hrvatski Olimpijski Odbor je 2016. godine objavio priručnik pod nazivom „Za karijeru i nakon natjecateljske sportske karijere“. Priručnik je namijenjen isključivo sportašima, a pruža im korisne informacije o tome kako se što kvalitetnije osobno prezentirati u javnosti, korištenjem stečenih sposobnosti i vještina tijekom i nakon natjecateljske sportske karijere (Caput-Jogunica, 2016).

Zakon o sportu RH propisuje dokument pod nazivom “Nacionalni program sporta” kojim se utvrđuju ciljevi i zadaće razvoja sporta, aktivnosti potrebne za provedbu tih ciljeva i zadaća te određuju nositelji razvoja i mjere kontrole njegove provedbe. Dokumentom je obuhvaćena i problematika ostvarivanja preduvjeta za normalan život i rad sportaša tijekom i nakon završetka natjecateljske sportske karijere (Nacionalni program športa Republike Hrvatske 2019-2026).

2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

2.1. Završetak natjecateljske sportske karijere

„Sportska karijera je višegodišnje sportsko djelovanje pojedinca usmjereno prema postignućima na natjecanjima najviše razine i poboljšanju vlastitih sportskih sposobnosti“ (Topić, 2007). „Sportska karijera je dugotrajan trenažni proces iznadprosječnih tjelesnih i mentalnih napora vođen timom stručnjaka različitih područja“ (Andrijašević, 2010). Sportska karijera je ujedno i slijedno prijelazni proces koji uključuje pristupanje sportaša organiziranom natjecateljskom sportu, a koji se prekida sportaševim dobrovoljnim ili prisilnim prekidom sudjelovanja u istom (Wylleman, 2004).

Teorijska istraživanja završetka natjecateljske sportske karijere započela su osamdesetih godina prošlog stoljeća. Istraživanja su bila usmjerena na modeliranje uzroka i posljedica. Osmišljena su četiri osnovna teorijska modela završetka natjecateljske sportske karijere; socijalno-gerontološki, tanatološki, tranzicijski (prijelazni) i konceptualni (Cecić-Erpić, 2002). Cilj navedenih modela bio je konceptualizacija prijelaznog procesa završetka natjecateljske sportske karijere te utvrđivanje mogućih rješenja (Cecić-Erpić, 2002). Socijalno-gerontološki modeli kod sportaša naglašavaju kronološku dob odnosno ulogu i utjecaj procesa starenja na završetak natjecateljske sportske karijere, a ujedno i proučavaju zadovoljstvo životom koje proizlazi iz iskustva natjecateljske sportske karijere. Iz tog razloga važna je i geronto-kineziologija. Geronto-kineziologija sadrži znanstvene spoznaje kinezioloških i gerontoloških područja te sugerira na adekvatne i redovite tjelesne aktivnosti radi usporavanja propadanja lokomotornog sustava starijih osoba (Kasović, 2006). Iako tanatološki modeli nisu razvijeni u sportskom okruženju, oni prikazuju završetak natjecateljske sportske karijere kao traumatičan događaj nazvan „socijalna smrt“. Coakley (1993) smatra da završetak natjecateljske sportske karijere nije „socijalna smrt“ već prijelazni proces koji daje mogućnost ponovnog socijalnog „rođenja“. Tranzicijski modeli promatraju završetak natjecateljske sportske karijere kao prijelazni proces, a ne kao trenutni događaj. Konceptualni modeli sagledavaju sve specifičnosti završetka natjecateljske sportske karijere. Oni sintetiziraju uzroke i efekte završetka natjecateljske sportske

karijere te promatraju sportaše kao cjelovite ličnosti. Konceptualni model završetka natjecateljske sportske karijere koji se često koristi i danas napravili su Ogilvie i Taylor (1994). Razmatrali su koncepte vezane uz završetak natjecateljske sportske karijere koji su obuhvaćali: teorijske pretpostavke, stvarne uzroke završetka, dokaze o postojanju čimbenika trauma, prevenciju trauma kao i načine za buduća teorijska i empirijska istraživanja vezana uz završetak natjecateljske sportske karijere.

Završetak natjecateljske sportske karijere može biti dobrovoljan ili prisilan, što podrazumijeva kombinaciju međuvisnih čimbenika koji uključuju ozljede, kronološku dob, izlazak iz selekcije te samostalne odluke (Stambulova, 1994; Leung, 2005). Sportaši u pravilu teže prihvaćaju završetak natjecateljske sportske karijere koji je neočekivan i iznenađan što znači da je kod nekih sportaša završetak natjecateljske karijere izvan njihove kontrole (Wylleman i sur., 1999; 2004). Sportaši koji se svojevrijedno i/ili dobrovoljno odlučuju za završetak bavljenja natjecateljskim sportom u pravilu nemaju problema prilikom tranzicije iz natjecateljskog sporta. Razlozi tome su najčešće osobni (financije), socijalni (međuljudski odnosi) i psihološki (zadovoljstvo životom) (Wylleman i sur., 2004). To su potvrdili i Ogilvie i Taylor (2011) u istraživanju vezanom uz završetak natjecateljske sportske karijere, odnosno tranzicijski proces prilagodbe, govoreći o uzrocima, posljedicama, prevenciji, podršci kao i o temeljima za daljnja teorijska i empirijska istraživanja. Fizička i psihička opterećenja sportaša koje današnji natjecateljski sport zahtjeva od njih značajno su porasla u posljednjih dvadesetak godina, a zdravlje sportaša stavljeno je u drugi plan (Hudson 2012). Sportaši tijekom svoje natjecateljske sportske karijere stvaraju značajan sportski identitet koji im nakon završetka natjecateljske sportske karijere može stvoriti određene psiho-socijalne probleme. Odluka o prestanku bavljenja natjecateljskim sportom najčešće je potaknuta jednim od čimbenika kao npr. sportska ozljeda, kronološka dob sportaša ili svojevrijedna odluka sportaša kao najčešći čimbenik umirovljenja (Jerbić, 2020).

Sportske ozljede su ozljede nastale tijekom treninga ili neke druge sportske aktivnosti, a uzroci su često mehaničkog karaktera (Baima, 2009). Od ukupnog broja sportskih ozljeda, njih 80% je vezano uz lokomotorni sustav (Pećina, 2004). Ozljede koje nastaju najčešće su traumatske prirode poput istegnuća, prijeloma, iščašenja i sl. (Ranalli 2000). Brzić (2012) je u svom radu proučavao uzroke i prevenciju ozljeda u vrhunskom i rekreativnom sportu. Zaključio je da

sportaši tijekom svoje relativno kratke natjecateljske karijere, osim utjecaja kronološke dobi i pretreniranosti, istroše svoje tijelo do te mjere da nakon završetka natjecateljske karijere boluju od zadobivenih ozljeda. Za prevenciju ozljeda, tjelesna građa sportaša je jedan od najznačajnijih čimbenika iz razloga što su treninzi izdržljivosti, fleksibilnosti i snage sastavni dio osnovne prevencije.

Kronološka je dob, također, bitan uzrok završetka natjecateljske sportske karijere. Ljudsko tijelo kako stari, tako sve neučinkovitije koristi kisik što je važan čimbenik posebno za sportove izdržljivosti. VO₂max, broj koji pokazuje koliko kisika tijelo može koristiti po jedinici tjelesne težine, može opadati u prosjeku za oko 10% po dekadi nakon 30. godine života. Iako je kod vrhunskih sportaša taj postotak manji, vrlo je važan za postizanje vrhunskih rezultata. Osim toga pad VO₂max izravno je povezan s padom maksimalnog broja otkucaja srca s godinama što je neizbježno bez obzira na to koliko je sportaš aktivan. Osim VO₂max starost utječe negativno i na količinu mišićnih vlakana tipa 2 smanjujući efikasnost sportaša u sportovima snage. Vlakna tipa 2 gube se puno većom brzinom od mišićnih vlakana tipa 1 koja su potrebna za sportove izdržljivosti. Starost utječe i na potrebno vrijeme tijela za oporavak, pa češće dolazi do ozljeda i pretreniranosti. Vrhunski sportaši često ne žele usporiti ili odustati, a to dovodi do češćih i kroničnih ozljeda (Medved, 1987; Duraković, 1997).

Izlazak iz selekcije sportaši u pravilu doživljavaju kao neugodno iskustvo koje može i ne mora izazvati negativne posljedice. Nekim sportašima ispadanje iz selekcije predstavlja dodatni motiv za sportsko usavršavanje, a nekima stres i gubitak samopouzdanja. Značajniji čimbenici koji utječu na doživljaj ispadanja iz selekcije su trajanje natjecateljske sportske karijere, svojevrijednost završetka natjecateljske sportske karijere te zadovoljstvo postignutim sportskim rezultatima tijekom natjecateljske sportske karijere. Selekcija sportaša je stalan proces koji se odvija tijekom cijelog trajanja sportaševe natjecateljske karijere, a događa se na svim razinama natjecateljskih sportova. Značajniji problem koji se javlja prilikom selekcije sportaša je to što se velika vrijednost daje selektiranim sportašima, a mala vrijednost sportašima koji su izašli odnosno ispali iz selekcije (Ogilvie, 1982).

Samostalna odluka sportaša za završetak natjecateljske sportske karijere također je izrazito važan čimbenik. Ovaj je čimbenik ujedno i najpoželjniji od uzročnih čimbenika završetka

natjecateljske sportske karijere jer predstavlja svojevolsnost odluke (Blinde i Greendorfer, 1985; Coakley, 1983). Razlozi zbog kojih se sportaši svojevolsno odluče za završetak natjecateljske sportske karijere mogu biti osobni, društveni ili sportski. Osobni razlozi najčešće predstavljaju nove smjerove u životu (Werthner i Orlick, 1986), traženje novih izazova i izvora zadovoljstva u drugim područjima života (Greendorfer i Blinde, 1986; Svoboda i Vanek, 1982). Društveni razlozi predstavljaju povećanje socijalne interakcije, ponajviše s obitelji i prijateljima (Svoboda i Vanek, 1982). Sportski razlozi predstavljaju stanje u kojem sportaši zaključuje da im natjecateljski sport više ne pruža zadovoljstvo i ispunjenje (Werthner i Orlick, 1986).

Prema Wyllemanu (2004) samo se manji broj sportaša, njih od 13% do 19%, mora suočiti s ozbiljnim teškoćama nakon završetka natjecateljske sportske karijere. Međutim, završetak natjecateljske sportske karijere ponekad može izazvati ozbiljne probleme kod sportaša, a što ponajviše ovisi o svojevolsnosti završetka. Nesvojevolsan završetak zbog ozljeda, bolesti ili neselekcije, izražen sportski identitet kao i neplaniranje umirovljenja su čimbenici koji značajno negativno utječu na proces završetka natjecateljske sportske karijere (Bjelić, 2018 prema Smith i McManus, 2008). Možemo pretpostaviti kako su razlozi završetka natjecateljske sportske karijere kombinacija spomenutih čimbenika (Stambulova, 1994). Ti čimbenici povezani su sa tranzicijom sportaša iz natjecateljskog sporta odnosno povezani su sa prilagodbom sportaša na postkarijerni život, nedostatak znanja o upravljanju financijama, nastavak druge karijere te na društvene izazove (Taylor i Ogilvie, 1994).

2.2. Tranzicija iz natjecateljskog sporta

Tranzicija sportaša iz natjecateljskog sporta u svakodnevni život predstavlja prijelazni proces završetka natjecateljske sportske karijere. Sportaši svoju karijeru u pravilu završavaju neposredno nakon kasne adolescencije (nakon 25 godine života) zbog čega se „oblikovanje“ identiteta ne događa u pubertetu već kasnije. Što se sportaš duže natječe u natjecateljskom sportu sve teže mu je oblikovati „novi identitet“ odnosno uklopiti se u svakodnevicu. Razlog je taj što je teško u novonastaloj situaciji naći novi izazov odnosno cilj koji će se po važnosti izjednačiti s onim što mu je predstavljao izazov u natjecateljskom sportu (Alfermann i sur., 2004).

Socijalizacija sportaša značajno je povezana sa sportskim okruženjem (Brewer, 1993). Time je smanjen razvoj socijalnog identiteta te je ograničen razvoj životnih kompetencija (Murphy, 1995). Iz tog razlog kod sportaša vrlo često dolazi do izrazitog jačanja već spomenutog sportskog identiteta. Posljedice su najčešće vezane uz ograničenja sportaševih sposobnosti u preuzimanju društvenih uloga u postsportskom životu, a ujedno je i sama tranzicija iz natjecateljskog sporta teža i duža (Wylleman i sur., 1999; 2004). Izraženiji sportski identitet kod sportaša dovodi do izraženije krize identiteta u postsportskom životu (Alfermann i sur., 2004; Stambulova i sur., 2009). Tranzicija iz natjecateljskog sporta za mnoge može biti stresna. Kao česte pojave krize identiteta spominju se anksioznost i depresivnost.

Sportski identitet utječe na razvoj socijalnog identiteta u periodu tranzicije iz natjecateljskog sporta, međutim ne utječe značajno na cjelokupno životno zadovoljstvo (Webb i sur., 1998). Lally (2007) zaključuje kako jačanje identiteta i različitih životnih uloga, kako bi se smanjila dominacija uloge sportaša prije završetka natjecateljske karijere vrlo često pridonosi smanjenju intenziteta krize identiteta tijekom tranzicije iz natjecateljskog sporta.

Na kvalitetu tranzicije veliki utjecaj ima i društvena potpora koja može dolaziti od privatnog okruženja ili okruženja vezanog za sport, poput trenera, sportskih psihologa, fizioterapeuta i dr. Vrhunski sportaši podložniji su pojavi izrazitog stresa prilikom umirovljenja u odnosu na ostatak populacije, najčešće zbog društvenog okruženja u kojem se tranzicija odvija (Lavallee, Gordon i Grove, 2008). Kvaliteta tranzicije ovisi o sljedećim ključnim čimbenicima:

dobrovoljnost završetka, subjektivna procjena sportskih postignuća, intenzitet sportskog identiteta, stupanj obrazovanja te pojava negativnih nesportskih čimbenika (Cecić Erpić i sur., 2004). Marthinus (2007) također zaključuje kako svojevoljnost te postepenost tranzicije iz natjecateljskog sporta, zatim subjektivan osjećaj sportskog postignuća, te planiranje postsportskog života imaju značajan utjecaj na kvalitetu tranzicije sportaša iz natjecateljske sportske karijere.

Kako bi se izbjegli navedeni čimbenici koji negativno utječu na tranziciju sportaša iz natjecateljskog sporta, potrebno je tijekom prvih nekoliko mjeseci nakon završetka natjecateljske karijere primjenjivati unaprijed osmišljenu strategiju pronalaženja novih interesa i ciljeva u smislu osposobljavanja ili ostvarivanja istih (Wylleman i sur., 1999; 2004).

2.3.Društveni aspekti završetka natjecateljske sportske karijere

Proces socijalizacije vrlo je važan proces u životu sportaša zato što se odvija isključivo u sportskom okruženju od početka do kraja natjecateljske sportske karijere (Brewer, 1993; Ogilvie i Howe, 1986). Većina se njihovih prijatelja, poznanika i kolega nalazi u sportskom okruženju pa se aktivnosti sportaša temelje prvenstveno oko njihovog sportskog života (Botterill, 1990; Svoboda i Vanek, 1982). Iz tog razloga sportaši preuzimaju određene društvene uloge specifične isključivo za sport kojim se bave (Greendorfer, 1985) čime je umanjena mogućnost razvoja sveobuhvatnije socijalne identifikacije zbog čega dolazi do ograničenja u razvoju njihovih cjeloživotnih vještina (Murphy, 1995). Posljedica navedenog je umanjena sposobnost sportaša za preuzimanje nesportske društvene uloge koja rezultira težom i dužom prilagodbom na život nakon završetka natjecateljske sportske karijere (Wylleman i sur., 1999; 2004).

Tranzicija iz natjecateljskog sporta kod sportaša, u društvenom smislu, podrazumijeva povratak u tradicionalne društvene uloge i životne stilove. Uspješnost prilagodbe ovisi o interesima i mogućnostima sudjelovanja sportaša u aktivnostima izvannatjecateljske sportske karijere što bi stvorilo ravnotežu između sporta i privatnog života (Sinclair i sur., 1993).

Veliku važnost za kvalitetu tranzicije iz natjecateljskog sporta imaju i osobna iskustva sportaša u natjecateljskom sportu kao temelj procesa donošenja odluka o završetku natjecateljske sportske karijere (Tshube i Feltz, 2015). Slično zaključuju Park i sur. (2012) naglašavajući značaj mogućnosti donošenja odluke kod sportaša o završetku natjecateljske sportske karijere, uključujući unutarnje i vanjske utjecaje. Stier (2007) naglašava kako završetak natjecateljske sportske karijere treba biti detaljan i postupan proces psiho-socijalne prilagodbe. Torregrosa i sur. (2004) smatraju kako bi sportaši već u natjecateljskom periodu sportske karijere, trebali postupno izgrađivati plan završetka natjecateljske sportske karijere. Stambulova i sur. (2007) zaključuju da je planiranje povezano s pozitivnim emocijama i kvalitetnijim suočavanjem sa završetkom natjecateljske sportske karijere. Isto potvrđuju Wylleman i sur. (1999; 2004) zaključivši da planiranje završetka natjecateljske sportske karijere kod sportaša značajno doprinosi učinkovitosti suočavanja s procesom tranzicije iz natjecateljskog sporta. Društvena podrška kao i kvalitetni međuljudski odnosi izuzetno su važni za proces tranzicije iz natjecateljskog sporta (Cecić Erpić i Wylleman, 2005). Naime, Hemmatinezhad i sur. (2013) zaključuju kako nema značajnijih problema nastalih tijekom tranzicije iz natjecateljskog sporta ako sportaši imaju podršku obitelji i društva. Slično su utvrdili Wylleman i sur. (1999; 2004) zaključivši kako podrška obitelji, prijatelja i suigrača imaju značajan pozitivan utjecaj na sportaševu tranziciju iz natjecateljskog sporta. Dakle, zaključeno je kako je podrška okoline ključna za kvalitetnu tranziciju iz natjecateljske sportske karijere (Murphy, 1995). Sportaši koji zanemaruju međuljudske prijateljske odnose izvan sportskog okruženja, kao i životne interese nevezane uz natjecateljski sport imaju manju motivaciju za dodatnim obrazovanjem ili neku drugu karijeru izvan natjecateljskog sporta (Wylleman i sur., 1999; 2004). Isto tako, može doći do zastoja u razvoju strategija suočavanja sa završetkom natjecateljske karijere koje su neophodne tijekom tranzicije iz natjecateljskog sporta.

Vrhunski sportaši najveći dio svog vremena provode isključivo uz sport kojim se bave te ne stižu razvijati interese za neke druge aktivnosti. Sportaši, primjerice, u pravilu kasnije stupaju u brak i kasnije imaju djecu u odnosu na vršnjake nesportaše (Baillie, 1993; Blinde i Greendorfer, 1985). To značajno utječe na normalan razvoj njihovog psihološkog i sociološkog identiteta u odnosu na nesportaše (Brewer, Van Raalte i Linder, 1993; Pearson i Petitpas, 1990). Sportaši koji su završili sportsku karijeru više ne predstavljaju integralni dio cjeline sportskog kolektiva kojoj

su pripadali, a samim time nestaje ili se značajno smanjuje i društvena potpora ljudi iz okoline. Sinclair i Orlick (1993) pokazuju da je nedostatak društvene afirmacije u natjecateljskom sportu vrlo često spominjana poteškoća sportaša tijekom prijelaznog procesa. CeciĆ-Erpić (2005) potvrđuje važnost podrške obitelji i prijatelja te međuljudskih odnosa prilikom tranzicije iz natjecateljskog sporta.

Značajna je ujedno i potpora obitelji te ostali međuljudski odnosi (CeciĆ Erpić i Wylleman, 2005). Sportaši koji na završetku natjecateljske sportske karijere nemaju podršku obitelji i bliskih prijatelja, osjećaju osobni gubitak važnosti u društvu odnosno osjećaju gubitak društvenog identiteta (Pollack, 1956; Tuckman i Lorge, 1953). Isto je dokazao i McPherson (1980) pokazavši značajnu važnost i povezanost sportaševog osjećaja vrijednosti u društvu i osjećaja potrebe da vrati izgubljeno društveno poštovanje. Mihovilović (1968) zaključuje kako sportaši koji ne planiraju drugu karijeru nakon završetka natjecateljske sportske karijere teže se prilagođavaju postsportskom životu.

Schlossberg i Leibowitz (1980) zaključili su da je podrška sportskih institucija zapravo presudna za uspješan tranzicijski proces iz natjecateljskog sporta. Schlossberg (1981) i Manion (1976) utvrđuju veliku značajnost podrške sportskih institucija i obitelji te programa usmjerenih postsportskom planiranju života prije završetka natjecateljske sportske karijere. Na kvalitetu procesa tranzicije iz natjecateljskog sporta utječe i podrška sportskih organizacija (Svoboda i Vanek, 1982).

Reynolds (1981) dokazuje da su sportaši koji su nakon završetka natjecateljske sportske karijere dobili podršku bliskih prijatelja i obitelji pokazali najvišu razinu zadovoljstva u postsportskom životu. Werthner i Orlick (1986) navode kako je obrazovanje i planiranje života nakon završetka natjecateljske sportske karijere nužno kako bi se sportaši lakše prilagodili na novi društveni identitet. Hemmatinezhad (2013) je tvrdio kako sportaši koji nakon završetka natjecateljske sportske karijere imaju podršku obitelji i bliskih prijatelja, imaju i značajno kvalitetniju tranziciju iz natjecateljskog sporta.

2.4.Psihološki aspekti završetka natjecateljske sportske karijere

Vrhunski natjecateljski sportovi zahtijevaju maksimalno psihosocijalno naprezanje sportaša. Struktura natjecateljskih sportova sportašima rijetko pruža dovoljno vremena za istraživanje postsportskih mogućnosti odnosno planiranje postsportskog života. Sportska karijera sportaša najčešće započinje u djetinjstvu, a u sljedećoj fazi adolescencije dolazi do profiliranja sportskog identiteta odnosno formiranja sportskog statusa. Iz tog razloga privatni život sportaša u značajnoj mjeri ovisi o razvoju natjecateljske sportske karijere. Vrhunski natjecateljski sport zahtijeva potpunu predanost, tako da sportaši nemaju dovoljno vremena za druge aktivnosti koje im mogu donijeti slično osobno zadovoljstvo poput postizanja vrhunskih sportskih rezultata (McPherson, 1980). Iz tog razloga nastaje izražen sportski identitet kod velike većine sportaša, a koji postaje najznačajniji čimbenik njihovog osobnog identiteta. Sportaši većinu vremena ulažu u sport, dakle njihovo se samopoimanje ne širi izvan granica njihovog sporta (Ogilvie i Howe, 1982). Završetak natjecateljske sportske karijere neki sportaši dožive izuzetno stresno prilikom čega nastaje osjećaj bespovratnog gubitka nečeg iznimno važnog (Werthner i Orlick, 1986), poput sportskog identiteta. Iz tog razloga nakon završetka natjecateljske sportske karijere može doći do krize identiteta kod sportaša. Subjektivnom ocjenom sportskih postignuća otežava se sportašev daljnji razvoj izvan natjecateljskog sporta u smislu obrazovanja, psihosocijalnih interakcija te ciljeva i uloga budući da im je subjektivni osjećaj vlastite vrijednosti značajno narušen (Pearson i Petitpas, 1990). Budući da se identitet smatra centralnom funkcijom ega i najvažniji je faktor psihološke dobrobiti (Petzold, 1991), njegovim gubitkom može doći do problema. Alfermann i sur. (2004) potvrdili su da izražen sportski identitet u prijelaznom procesu završetka natjecateljske sportske karijere uzrokuje probleme. Isto su potvrdili Wyllemann (2004), kao i Cecić Erpič i Zupančič (2004) ukazujući na povezanost intenziteta sportskog identiteta sportaša s dužinom trajanja natjecateljske sportske karijere i subjektivnom ocjenom sportskih postignuća. To su i pokazala brojna istraživanja čimbenika koji ometaju uspješno odvijanje procesa prilagodbe na završetak natjecateljske sportske karijere istaknuvši „krizu identiteta“ kao najznačajniji (Lavalley i Alfermann, 1999). Uz krizu identiteta izuzetno značajan čimbenik koji utječe na kvalitetu procesa prilagodbe na postsportski život je i subjektivni osjećaj gubitka kontrole nad vlastitim životom (McPherson, 1980.). Navedeni čimbenik važan je ako do

završetka karijere dođe bez volje sportaša, kao primjerice kronološka dob, ispadanje iz selekcije i ozljede.

Mihovilović (1968) nalazi kako je kod 44 vrhunska nogometaša bivše SFRJ najznačajniji čimbenik završetka natjecateljske sportske karijere bila kronološka dob, dakle sportaši nisu imali nikakvu kontrolu nad trenutkom završetka natjecateljske sportske karijere. Werthner (1986) navodi kako je 29% kanadskih olimpijskih natjecatelja doživjelo subjektivni osjećaj gubitka kontrole nad vlastitim životom i kasnijom pojavom problema u procesu prilagodbe na postsportski život (Werthner & Orlick, 1986). Rezultat takvog događaja izravno utječe negativno na kvalitetu procesa prilagodbe (Blinde i Greendorfer, 1985; Szinovacz, 1987). Isto tako gubitak kontrole nad vlastitim životom može utjecati i na osjećaj bespomoćnosti osobe (Friedlander, 1985), motivaciju (Wood i Bandura, 1989), fiziološke promjene (Tache i Selye, 1985) i samopouzdanje (Bandura i Adams, 1977). Katkad nažalost može uzrokovati i tjeskobu (Garfield i Bergin, 1978), depresiju (Alloy i Abramson, 1982), zlouporabu lijekova (Shiffman, 1982) i disocijativne poremećaje identiteta (Putnam, 1989). Ogilvie (2011) navodi kako se ovaj čimbenik u literaturama nije dovoljno istražio, međutim postoje istraživanja iz područja kliničke, socijalne i fiziološke psihologije koja dokazuju da je subjektivni osjećaj kontrole nad vlastitim životom povezan s mnogim područjima ljudskog funkcioniranja, uključujući samopoimanje (Kelly, 1967) i osjećaj samokompetentnosti (Deci, 1980; White, 1959).

Iako prekid sportske karijere predstavlja značajnu životnu tranziciju za sportaše, to nužno ne znači da rezultira psihološkim stresom. Za neke sportaše prijelaz iz natjecateljske u sportsku mirovinu obavlja se s lakoćom, što im omogućuje da nastave nove karijerne putove i mogućnosti. Za druge je ovaj prijelaz težak proces koji je povezan s poteškoćama u ponašanju i emocionalnim stresom (Wolanin i sur., 2015). Sportaši se bore sa psihološkim poteškoćama i prijavljuju zabrinutost za mentalno zdravlje i tijekom karijere i nakon završetka (Esopenko i sur., 2020). Suočavaju se s promjenama, gubitkom identiteta i osjećajem nedostatka kontrole nad izborom mirovine. Prilikom umirovljenja često može doći do strategije adaptivnog suočavanja (neuređena prehrana, zlouporaba opojnih droga, poremećaji spavanja) Teško je procijeniti trajanje psihičkih poteškoća s obzirom na godine provedene aktivnim bavljenjem sportom i godine umirovljenja koje su utjecale na izraženije simptome (Zachary i sur., 2019).

Na psihološki aspekt završetka natjecateljske sportske karijere utjecaj ima i kronološka dob. Werthner i Orlick (1986) napominju da kako sportaši postaju stariji, mogu izgubiti motivaciju za treniranje i natjecanje. Kako sportaši sazrijevaju, njihove životne vrijednosti mogu se mijenjati. Svoboda i Vanek (1982) u istraživanju vrhunskih čehoslovačkih sportaša otkrivaju da su isti tijekom natjecateljske karijere promijenili životne prioritete. Prioriteti im više nisu bila natjecanja, pobjede i putovanja već obitelj i prijatelji. Dakle, potrebno je sportaša usmjeriti od sporta prema određenim aktivnostima i djelatnostima za koje ima interes i koje može uspješno raditi, a dio je društva okoline. Nova istraživanja identificirala su nove prediktore i modifikatore psihološkog funkcioniranja među umirovljenim sportašima. Primjerice, psihološki stres kod sportaša se može manifestirati u mirovini, ne nužno tijekom njegove karijere.

Čimbenici koji se često ne navode u multivarijantnim modelima, kao što su bol, zlouporaba opojnih droga, bračni status, zaposlenje, financijski status, socijalna podrška, zadovoljstvo umirovljenja, odnosi s igračima i trenerima mogu utjecati na psihološko zdravlje umirovljenika (Zachary i sur., 2019).

Može se zaključiti da je tijekom natjecateljskog razdoblja, na vrhuncu ostvarenja sportskih rezultata, razina stresa bila na maksimalnoj razini. Fenomen stresa kod vrhunskih rezultata okidač je za pojavu određenih čimbenika koji djeluju na sportaše. Psihološki efekti koji se odvijaju tijekom karijere snažan su odraz psihičkog zadovoljstva ili nezadovoljstva. Pitanje je kako se sportaš osjeća nakon izostanka stresa kojeg proizvodi skup faktora, posebno natjecateljski trenutak te kako teče proces njegove prilagodbe na život nakon aktivnog sporta.

2.5.Fiziološki aspekti završetka natjecateljske sportske karijere

Da bi se bavili vrhunskim natjecateljskim sportom, sportaši moraju posjedovati, održavati i povećavati fizičke sposobnosti kao što su snaga, izdržljivost, fleksibilnost, koordinacija i dr. Međutim, tijekom godina provedenih u natjecateljskom sportu, pod utjecajem biološkog starenja, kod sportaša ipak dolazi do opadanja njihovih fizičkih sposobnosti što značajno utječe na sposobnost bavljenja vrhunskim natjecateljskim sportom (Fisher i Conlee, 1979). Biološko starenje najčešće dovodi do opadanja sportskih rezultata i povećava broj ozljeda. Polako ili naglo sportaši ispadaju iz kategorija, a zatim i iz sustava natjecanja koji im osigurava konkurenciju i nastupe. Tijelo vrhunskih sportaša se tijekom godina troši zbog utjecaja učestalih izuzetno intenzivnih fizičkih napora tijekom treninga i zbog opadanja sposobnosti regeneracije. Posljedice navedenoga procesa kod vrhunskih sportaša su opadanje sposobnosti potrošnje kisika (VO_{2max}), a vidljive su nakon 25. godine života (Hausken, 2012). U općoj populaciji VO_{2max} smanjuje se za 10% godišnje nakon 30. godine života. Sportaši koji se i dalje natječu i naporno treniraju mogu smanjiti pad za 5% godišnje nakon 30. godine života. Smanjenje VO_{2max} smanjuje srčani minutni volumen i dotok kisika do mišića što uzrokuje veći napor i smanjuje snagu sportaša. Kod sportova koji zahtijevaju visoku razinu snage i izdržljivosti, poput dizanja utega, ograničenja su prisutna u skeletnim mišićima, mišićima koji pomiču kosti i zglobove. Kod natjecateljskih dizača utega starijih od 40 godina učinak se znatno smanjuje u odnosu na sportaše koji se bave plivanjem, biciklizmom, trčanjem,... Razlog tome je što dizanje utega negativno utječe na mišićna vlakna koja proizvode snagu. Mišićna vlakna s godinama opadaju u broju i funkciji. S godinama se smanjuje i mogućnost oporavka od teških povreda u sportu. U mnogim kontaktnim sportovima, poput američkog profesionalnog nogometa ili ragbija, oporavak od ozljeda je ograničavajući čimbenik u nastavku profesionalnog bavljenja sportom (Minson, 2015).

Na opadanje određenih fizičkih sposobnosti kod sportaša može se pozitivno utjecati kontroliranim intenzivnim fizičkim vježbanjem, korištenjem sportskog iskustva, pozitivnom motivacijom i pravilnom prehranom (Svoboda i Vanek, 1982). Kod mladih sportaša, prije adolescentske dobi (npr. umjetničko klizanje i gimnastika), fizičke promjene u pubertetu poput

visine i tjelesne mase mogu potpuno onemogućiti izvršavanje naučenih pokreta i umijeća čime dolazi do preuranjenog i prisilnog završetka natjecateljske sportske karijere.

2.6.Profesionalni aspekti završetka natjecateljske sportske karijere

Završetak natjecateljske sportske karijere je tranzicijski proces izlaska iz natjecateljskog sustava na koji utječu različiti čimbenici. Kako bi se povećala kvaliteta tranzicije iz natjecateljskog sporta, u život nakon njega, potrebno je pravovremeno započeti s planiranjem završetka natjecateljske karijere (Coakley, 1983; Pearson i Petitpas, 1990). Torregrosa i sur. (2004) navode kako je planiranje završetka natjecateljske karijere sportaša proces koji je potrebno započeti već u natjecateljskom razdoblju kako bi se isti postupno razradio i izgradio. Sportaši ne razmišljaju često o završetku svoje natjecateljske karijere zato što su ili previše posvećeni sportu ili imaju specifičan životni stil. Osim navedenih razloga spoznaja o tome da bi njihova sportska karijera mogla naglo i prisilno završiti, izaziva kod sportaša tjeskobu koju oni svakako žele izbjeći, pa tako Haerle (1975) navodi da se 75 % vrhunskih igrača bejzbola u SAD-u nije željelo baviti planiranjem završetka natjecateljske karijere. Čimbenik kojeg je Haerle izdvojio značajnim za navedeno ponašanje sportaša je njihov stupanj obrazovanja. Zaključio je kako su problemi koji su nastali nakon njihove natjecateljske karijere značajno povezani s obrazovanjem koje im je u ranom životu bilo nedostupno jer ih je većina potjecala iz obitelji nižeg društveno-ekonomskog statusa.

Kako bi se što uspješnije završila sportska karijera, ključno je posjedovati dobre vještine osobnog upravljanja. Prilikom trajanja sportske karijere sportaši nemaju prilike samostalno donositi važne odluke. Stoga im nedostaju vještine samoupravljanja koje su im potrebne za donošenje odluka (McKnight i sur., 2009). Umirovljeni sportaši nisu svjesni svojih vještina. Povećanje svijesti sportaša o prenošenju vještina iz sporta u druga područja njihova života može utjecati na prilagodbu na novi način života. Sportaši koji razumiju vještine koje su stekli kroz sport sposobniji su objasniti stečene vještine budućim poslodavcima i pronaći načine na koje je iste moguće koristiti i u nesportskom okruženju (McKnight i sur., 2009).

Svoboda i Vanek (1982) navode da je 41% sportaša čehoslovačke reprezentacije izjavilo da planiranje završetka natjecateljske karijere nisu smatrali bitnim, a 31% ih je počelo razmišljati o tome tek pred krajem natjecateljske sportske karijere. Schlossberg (1981) zaključuje da planiranje završetka natjecateljske karijere ima najveći utjecaj na kvalitetu procesa tranzicije iz natjecateljske sportske karijere. Isto potvrđuju Alfermann, Stambulova i Zemaityte (2004) ustvrdivši statistički značajnu povezanost između planiranja završetka natjecateljske karijere i bolje kognitivne, emocionalne i bihevioralne adaptacije na umirovljenje. Pod planiranjem završetka natjecateljske karijere smatra se uključivanje u razne aktivnosti kao primjerice nastavak obrazovanja, ulaganja u projekte, zaposlenje i širenje društvene mreže. Efekti planiranja manifestiraju se kao širenje sportaševog identiteta, povećanje osjećaja kontrole nad tranzicijskim procesom te jačanje društvenog identiteta (Taylor i Ogilvie, 1994).

Sportaši u mnogim razvijenim zemljama, tijekom natjecateljske karijere dobivaju stručne savjete kako planirati čime bi se htjeli baviti nakon završetka natjecateljske karijere. Da bi uspješno uplovili u natjecateljske vode, bivši natjecateljski sportaši moraju biti spremni razvijati znanja i vještine koje su potrebne tržištu, prihvaćati promjene, te razvijati i njegovati inovativni duh (Lukić i sur., 2019). Sportski sustav Švicarske je primjer uređenog sustava. Švicarski olimpijski savez podupire sportaše tijekom i nakon natjecateljske karijere. Omogućava im korištenje Adecco programa koji im pomaže u pronalaženju dodatnog osposobljavanja ili posla. Slično je i u Republici Danskoj gdje se sportašima nude programi zaposlenja u postkarijernom razdoblju u što je uključeno 28 olimpijskih i neolimpijskih saveza. Poljska svojim vrhunskim sportašima u postkarijernom razdoblju nude radna mjesta u vojnim strukturama (Kuettel, 2017).

U Republici Hrvatskoj sportaši nakon završetka natjecateljske sportske karijere najčešće ne prestaju raditi u segmentu sporta pa tako postoje djelatnici stručnog tima, sportski treneri i druga sportska zanimanja. Mnogi od njih ostanu u sportu u kojem su postigli uspjehe, najčešće kao dio stručnog tima. Neki od njih se bave politikom, a neki se nastave baviti uslužnim djelatnostima u sektoru turizma i slično (Vuković, 2012). Rjeđi uspijevaju doći do akademske titule.

2.7.Ekonomske aspekti završetka natjecateljske sportske karijere

Ekonomski status sportaša nakon završetka natjecateljske sportske karijere predstavlja važan čimbenik uspješnosti tranzicijskog procesa iz natjecateljskog sporta. Vrhunski natjecateljski sportovi zahtijevaju maksimalno psihofizičko naprezanje sportaša što ih ograničava u bavljenju poslovnim planovima za dugoročna financijska planiranja. Poželjno je da sportaši imaju stručnog financijskog savjetnika s kojim bi dogovorili i slijedili strategiju financiranja kako bi kvalitetno nastavili nove projekte.

Vrhunski sportaši mogu ostvariti ekonomsku stabilnost i temeljem svoje uspješnosti pravo na mirovinu i beneficirani staž. U Republici Hrvatskoj sportaši imaju pravo na mirovinu po posebno prilagođenom modelu. Navedeni model reguliran je kroz trajne novčane naknade koje propisuje Zakon o sportu (Vuković, 2012). Trajne novčane naknade predstavljaju sportske mirovine koje nisu povezane s klasičnim mirovinskim sustavom. Prema Zakonu o sportu (2020) sportaš koji je osvojio medalju na olimpijskim igrama, paraolimpijskim igrama gluhih i svjetskim seniorskim prvenstvima u olimpijskim sportovima i disciplinama, državno priznanje za doprinos ugledu države, na vlastiti zahtjev može ostvariti pravo na trajnu novčanu naknadu ako ima hrvatsko državljanstvo, prebivalište u Republici Hrvatskoj, navršениh 45 godina života i nije pravomoćno osuđen na bezuvjetnu kaznu zatvora za počinjeno kazneno djelo.

Može se zaključiti da je Republika Hrvatska relativno mlada država koja se može pohvaliti da brine o sportašima koji su postigli vrhunske sportske rezultate. U svijetu mali dio država dodjeljuje sportske mirovine poput Republike Hrvatske, Srbije, Češke, Slovačke i Rumunjske.

2.8. Tranzicijski programi vrhunskih sportaša

Tranzicija sportaša iz natjecateljskog sporta predstavlja proces socijalnog i psihološkog prilagođavanja na novu životnu situaciju te stvaranje novog društvenog identiteta. Proces tranzicije podrazumijeva međusobno djelovanje raznih čimbenika. Budući da ima čimbenika koji djeluju negativno na tranziciju, može se pretpostaviti kako postoji potreba za izradom adekvatnih tranzicijskih programa sa ciljem pružanja pomoći sportašima nakon završetka natjecateljske sportske karijere (Lavallee, Gordon i Grove, 1997; Wylleman i sur., 1999; 2004). Lavallee je 2005. godine proučavala vrste savjetodavnih programa i njihov utjecaj na uspješnost tranzicije iz natjecateljske karijere i na zadovoljstvo postsportskim životom sportaša. Zaključila je kako ti programi često pomažu sportašima s poteškoćama tijekom tranzicije iz natjecateljskog sporta. Lavallee je s Northom ujedno radila i na planovima za završetak natjecateljske sportske karijere. Kratkoročni su planovi bili usmjereni na uspostavu ravnoteže natjecateljskog sporta sa aktivnostima izvan sporta, a dugoročni su planovi bili usmjereni na aktivnost sportaša nakon završetka natjecateljske sportske karijere (North, Lavallee, 2004).

Postoji više različitih programa pomoći za sportaše poput privatnih savjetovanja koja se bave analizom individualnih problema sportaša čime se postiže lakša identifikacija mogućih problema u tranziciji iz natjecateljske sportske karijere (Bardaxoglou, 1995; Chamalidis, 1995). Postoje grupni programi u kojima sportaši dijele svoja razmišljanja i probleme s drugim sportašima (Petitpas, McKelvain, & Murphy, 1992). Postoje i programi vezani uz životne vještine pojedinaca ili grupa te edukacijskih programa za sportske trenere (Danski i sur., 1995). Postoje i posebni programi pomoći, tzv. tradicionalni terapijski pristupi poput umijeća upravljanja stresom, kognitivnog restrukturiranja i emocionalnog izražavanja.

Neki od značajnijih i poznatijih programa privatnih savjetovanja sportaša tijekom tranzicije razvili su Bardaxoglou (1995) i Chamalidis (1995). Bardaxoglou je predstavio jednostavan program od dva dijela koji se može primijeniti i prilikom inicijalnog intervjuiranja sportaša. Prvi dio programa se sastoji od kreiranja tzv. prve linije života koja predstavlja sportaševu percepciju vlastitog života (prošlost i sadašnjost) te popis deset najvažnijih događaja njegovog života, u odnosu na sportaševu percepciju vrijednosti, uvjerenja i uloga vezanih za

određene događaje. Drugi dio se sastoji od kompletiranja druge životne linije temeljene na događajima koje sportaš očekuje da će se dogoditi u budućnosti (Wylleman i sur., 1999; 2004). Takav program pomaže sportašima da razviju svoj individualni identitet izvan natjecateljskog sporta. Pomaže im i u suočavanju s mogućim stresom, u razvijanju subjektivnog osjećaja kontrole vlastitog života kao i s novonastalim uvjetima vezanim uz društvenu podršku (Murphy, 1995). Individualno psihološko savjetovanje može se i preventivno koristiti u smislu pripreme sportaša za završetak natjecateljske sportske karijere. U individualnim programima uvijek se naglašavaju kvalitete koje sportaši posjeduju, a koje se mogu iskoristiti u tranziciji iz natjecateljskog sporta. Danish, Petitpas i Hale (1993) utvrdili su gore navedene kvalitete koje mogu izuzetno pozitivno utjecati na tranziciju iz natjecateljskog sporta. Izuzetno su važne sposobnosti organizacije i prilagodljivosti u novonastalim situacijama, kao i fleksibilnost, upornost, motivacija, vještine komuniciranja te adekvatno postavljanje i postizanje ciljeva. Navode kako se vještine koje su stečene tijekom natjecateljskog sporta uspješno mogu primijeniti i u karijeri tijekom postsportskog života (Mayocchi i Hanrahan, 2000).

Navedeni programi usmjereni su na pružanje informacija i davanje smjernica tijekom procesa tranzicije (Wylleman i sur., 1999; 2004) kroz društvene aspekte, aspekte važne za uravnotežen stil života, sposobnosti upravljanja životom, stručne kompetencije te aspekte važne za sam završetak natjecateljske karijere. Društveni aspekti vezani su uz međuljudske odnose unutar obitelji i među prijateljima u odnosu na sport i obrazovanje.

Jednostavniju tranziciju iz sportskog života u planiranje karijere olakšava veći stupanj obrazovanja i bolje kompetencije znanja i vještina koje se prenose iz natjecateljske sportske karijere. Aspekti postignutog uspjeha važni za završetak natjecateljske karijere naglašavaju prednosti završetka natjecateljske karijere, spremnost za moguće probleme vezane uz tranziciju iz natjecateljskog sporta kao i smanjenu razinu aktivnog bavljenja sportom (Wylleman i sur., 1999; 2004).

Primjeri poznatih programa koji pomažu sportašima u tranziciji iz natjecateljskog sporta u planiranje karijere su sljedeći:

- OACC- Canadian Olympic Athlete Career Centre; Kanada, 1985. godina;

OACC je jedan od prvih programa razvijenih u svrhu pomoći sportašima prilikom tranzicije iz natjecateljskog sporta i to prvenstveno kroz planiranje karijere i razvoja karijere te obrazovanje. Sportaši natjecatelji koji su svojim nastupima na olimpijskim igrama, kao i na igrama Commonwealtha i Pan-Pacifičkim natjecanjima postigli zapažene rezultate imaju pristup OACC-u.

- OJOP - Olympic Job Opportunities program; Ernst & Young, Australija, 1992. godina;

OJOP je međunarodni program pokrenut u Australiji, Južnoj Africi i Sjedinjenim Američkim Državama čiji je glavni cilj razvoj i stvaranje karijera olimpijcima i drugih vrhunskih sportaša. Program je osmišljen tako da pruža izravne kontakte s potencijalnim poslodavcima, a ujedno pruža usluge analize prošle i buduće karijere, testiranje individualnih sposobnosti sportaša izvan natjecateljskog sporta i obuku socijalnih vještina.

- ACP - Athlete Career Programme; Adecco Group, Švicarska, 2005. godina;

ACP je projekt Adecco grupe, Međunarodnog olimpijskog odbora i Međunarodnog paraolimpijskog odbora koji predstavlja program podrške za vrhunske sportaše i trenere tijekom tranzicije iz natjecateljskog sporta. Program je prilagođen privatnim, javnim i neprofitnim organizacijama koje surađuju sa sportašima. Program je osmišljen kao edukativan u smislu da sportaša upozna sa svim vještinama koje on posjeduje, a koje može prenijeti u akademsko ili neko drugo radno okruženje. Osim edukacije, program omogućava i pristup podacima koji će sportašima pomoći prilikom donošenja odluka. Projekt Athlete365 Career + predstavlja program pomoći sportašima vezano uz dodatno obrazovanje, podizanje razine kompetencije te mogućnosti zapošljavanja. Ovaj program pruža podršku sportašima tijekom svih faza njihove karijere, pomaže im u otkrivanju vlastitog potencijala i planiranju života izvan natjecateljskog sporta.

- The Goldstart Program (Athlete Futures); Velika Britanija, 2016. godina;

Athlete Futures je program kojeg su osmislili Engleski institut za sport, Britanski olimpijski savez i Britanski paraolimpijski savez s namjerom da povežu vrhunske sportaše

s potencijalnim poslodavcima te da im pruže mogućnost dodatnog osposobljavanja sukladno interesima sportaša, a u svrhu olakšanja njihovog procesa tranzicije iz natjecateljskog sporta.

- EU Guidelines on Dual Careers of Athletes, 2012.godina, Brussel;

Ovaj program osmišljen je u obliku smjernica kreatorima politike u državama članicama EU kao inspiracija prilikom formuliranja nacionalnih programa vezanih uz koncept dvojne karijere sportaša po završetku njihove natjecateljske karijere.

Navedeni programi pomoći predstavljaju prijeko potrebnu pomoć sportašima prije i tijekom tranzicije iz natjecateljskog sporta s ciljem razvijanja načina suočavanja sa završetkom natjecateljske sportske karijere (transformacija sportskog identiteta), suočavanja s gubitkom specifičnog izvora sreće i zadovoljstva kao i u prihvaćanju drugačijih životnih ciljeva (Wylleman i sur., 1999; 2004).

U Republici Hrvatskoj na osnovama preporuka iz programa „EU Guidelines on Dual Careers of Athletes“ predložen je i usvojen dokument pod nazivom „Nacionalni program razvoja sportske karijere i karijere nakon sportske karijere 2017. - 2020.“ od strane HOO dana 4. rujna 2017. godine. HOO je uz suradnju s međunarodnim olimpijskim odborom i sportskim ustanovama u RH ujedno proveo i projekt pod nazivom „Sportaši i obrazovanje 2012. – 2016.“, a na temelju čega je 16. ožujka 2016. godine izdan priručnik „Za karijeru i karijeru nakon sportske karijere“. Navedeni priručnik napisan je u sklopu projekta "Sportaši i obrazovanje 2012.-2016." te projektne aktivnosti "Karijerni program potpore". Jednostavan je za upotrebu, praktičan je i omogućava sportašima prikupljanje korisnih informacija i znanja te upute kako da što bolje prezentiraju vlastitu kompetenciju, vještine i sl. (Caput-Jogunica i sur., 2016).

Sportske karijere najčešće traju do 20 godina. Važno je što ranije tijekom natjecateljske karijere odrediti ciljeve i težiti k onome čime se sportaš želi baviti u postsportskom životu. To znači da postoji potreba za ravnotežom između natjecateljske karijere i ostalih interesa kao i potreba za edukacijom i obrazovanjem. Važna je i mreža kontakata koju sportaš tijekom karijere formira, a koja može biti od velike pomoći pri tranziciji iz natjecateljske sportske karijere.

2.9.Kvaliteta života sportaša

2.9.1. Kvaliteta života

Kvalitetu života Kugler (2011) u definira kao subjektivnu predodžbu pojedinca o njegovoj životnoj poziciji u kontekstu društveno – ekonomskih vrijednosti u kojima živi i u odnosu na njegovu realizaciju ciljeva. Pitanje sporta u kontekstu kvalitete života i vrhunskih sportaša izdvojeno je iz uobičajenog koncepta kvalitete života i kao takvog ga treba zasebno istraživati i pozicionirati.

Kvaliteta života je subjektivan doživljaj koji se manifestira kroz emocije pojedinca, a podrazumijeva postojanje osjećaja poput radosti i zadovoljstva životom (Halauk, 2013). Kvaliteta života odnosi se na sve segmente ljudskog života pa tako i na aktivnosti kojima se osoba bavi. Kvaliteta života predstavlja složen i individualan doživljaj zadovoljstva ili nezadovoljstva osobe životom, a ovisi o razini ispunjenja životnih potreba (Krizmanić i Kolesarić, 1989). Osnovni konstrukt doživljaja kvalitete život sastavljen je od subjektivnog zadovoljstva životom što uključuje osjećaj sreće, socijalno okruženje te opću i emocionalnu dobrobit. Kod mladih ljudi značajan čimbenik zadovoljstva životom je slobodno vrijeme koje je potrebno za formiranje njihovog osobnog identiteta kao i životnog stila (Perasović i Bartoluci, 2008). Usporedba kvalitete života sa određenim životnim standardima formiraju subjektivni doživljaj kvalitete života. Kvaliteta života ovisi o različitim čimbenicima kao što su: dohodak, materijalna dobrobit, moralni stavovi, osobni i obiteljski život, socijalna potpora, stres i sl. Na kvalitetu života utječu fizičko i psihičko zdravlje pojedinca, stupanj neovisnosti, društveni odnos i sl. (Ruzevicius, 2007).

Prema modelu povezanosti odnos između kvalitete života i razine uključenosti u sport, stvaraju temelj najvažnijih čimbenika koji određuju kvalitetu života sportaša. Lorger (2011) prikazuje povezanost kvalitete života i razinu uključenosti u sport kroz sljedeće aspekte:

- tjelesna dobrobit - subjektivni doživljaj zdravlja, postignuta razina sportskog fitnesa te razina energije;

- psihološka dobrobit - subjektivni doživljaj psihološkog zadovoljstva, pozitivne emocija te subjektivni doživljaj zadovoljstva životom;
- socijalna dobrobit - interakcija s ljudima i osmišljavanje slobodnog vremena;
- obiteljsko okruženje - odnosi u obitelji i materijalno stanje (financije).

Čimbenici kvalitete života sportaša nakon završetka natjecateljske karijere prema Cumminsu (2000) mogu se podijeliti na objektivne i subjektivne. Objektivni čimbenici prikazuju društvenu stvarnost, a subjektivni čimbenici prikazuju razlike pojedinaca vezanih uz opažanje i doživljavanje realnih uvjeta života u odnosu na njegove aspiracije i potrebe (Cummins, 2000). Pod pojmom subjektivnosti podrazumijevamo shvaćanje kvalitete života sa stajališta pojedinca, a pod objektivnosti podrazumijevamo određene dugotrajne uvjete koji se odnose na zadovoljenje osobnih potreba i na trenutne događaje važne za ostvarivanje njihovih ciljeva. Objektivnim pokazateljima kvalitete života smatraju se oni koji su vezni uz objektivna stanja i neovisni su o osobnim procjenama, a subjektivnim pokazateljima smatra se individualna interpretacija i procjena vanjskih uvjeta te pokazuju razinu ispunjenosti subjektivnih očekivanja (Slavuj, 2012).

Utjecajem na objektivne čimbenike života povećava se subjektivna procjena kvalitete života. Veenhoven i sur., (1996) mjerili su u deset europskih zemalja ukupno zadovoljstvo životom, zadovoljstvo ekonomskim statusom i zadovoljstvo društvenim životom. Prosječna razina zadovoljstva znatno se razlikovala u različitim zemljama. Pronađene disproporcije subjektivnog zadovoljstva životom odgovarale su objektivnim disproporcijama kvalitete samih društava. Utvrđeno je da je ukupno zadovoljstvo životom značajno vezano uz objektivnu kvalitetu života. U ekonomski bogatijim društvima na ukupno zadovoljstvo životom pojedinaca značajno utječu društvena povezanost i osobno zadovoljstvo u odnosu na ekonomski status (Vuletić i Ivanković, 2011).

Sedamdesetih godina najčešća istraživanja kvalitete života bila su vezana uz subjektivne čimbenike (Vuletić i Misajon, 2011). Cummins (1998) navodi postojanje sedam glavnih čimbenika koji značajno utječu na subjektivnu procjenu kvalitete života:

1. zdravlje;
2. emocionalna dobrobit;
3. materijalno blagostanje;
4. međuljudski odnosi unutar obitelji, među prijateljima i sl.;
5. produktivnost;
6. društvena zajednica (odnosi, standard);
7. sigurnost.

Isto su potvrdili Vuletić i Ivanković (2011) u istraživanju kvalitete života gradske populacije u RH. Dokazali su postojanje Cumminsovih sedam čimbenika te postojanje religije ili duhovnog života kao osmog čimbenika.

Budući da je kvaliteta života skup objektivnih i subjektivnih čimbenika može se pretpostaviti kako je kvaliteta života sportaša nakon završetka natjecateljske sportske karijere suodnos želja, očekivanja, težnji i stvarnog iskustva, a ovisi o doživljaju (temporalna iskustva i ambicije) i subjektivnoj procjeni vlastitog života.

Prema brojnim se autorima prioriteti i kriteriji kvalitete života nekadašnjih sportaša mijenjaju, međutim najvažnije je zadovoljenje temeljnih egzistencijalnih potreba, a potom zdravlje postaje prioritet (u širem smislu važnosti).

2.9.2. Zadovoljstvo životom

Zadovoljstvo životom može se definirati kao subjektivna procjena pojedinca o kvaliteti svog života. Osoba ispituje određene dijelove svog života uspoređujući dobro i loše, te na temelju te usporedbe donosi subjektivnu procjenu zadovoljstva svojim životom. Tadić (2011) zaključuje da osoba procjenjuje kvalitetu svog života na temelju emocionalnog zadovoljenja svojih potreba i želja. Na taj način pojedinac percipira svoj život, svoje osjećaje te pretpostavlja kakva će mu biti budućnost. Diener (1996) navodi kako subjektivni osjećaj zadovoljstva životom sadrži kognitivne i emocionalne reakcije ljudi prema njihovom životu, te iz tog razloga mogu oblikovati kognitivne procjene svog ukupnog života (zadovoljstvo životom) te procjene specifičnih područja života (npr. zadovoljstvo poslom i brakom). Pavot i sur. (1991, prema Lucas, Diener i Suh, 1996) zadovoljstvo životom predstavljaju kao "općenitu procjenu pojedinca o njegovom životu". Definicija ukazuje da pri procjeni ukupnog zadovoljstva životom pojedinac propituje specifične aspekte svog života uspoređivanjem dobrog i lošeg, te na taj način vrši procjenu ukupnog zadovoljstva svojim životom. Iz tog je razloga subjektivna procjena zadovoljstva životom relativno točna te nije značajno zavisna od trenutnog emocionalnog stanja osobe. Prema tome osobe mogu oblikovati kognitivne procjene ukupnog života (npr. zadovoljstvo životom nakon završetka karijere), ali i procjene specifičnih područja života (npr. zadovoljstvo brakom i međuljudskim odnosima). Utvrđene su tri latentne varijable vezane uz zadovoljstvo životom. Prva se odnosi na posao i život u društvenom okruženju, druga se odnosi na fizičko stanje, a treća na životna postignuća. Utvrđene su i četiri latentne varijable općeg životnog iskustva, kao npr. odnos zadovoljstva i optimizma, odnos negativnih emocija i stresnih stanja, procjena kvalitete života i procjena umora (Sindik, 2012). Autor zaključuje kako su kronološka dob i radno iskustvo obrnuto proporcionalni poslovnom i društvenom životu i svakodnevnom umoru, ali proporcionalni s općim životnim postignućima. Broj godina provedenih u natjecateljskom sportu kao i završetak natjecateljske sportske karijere obrnuto su proporcionalno povezane s poslovnim i društvenim životom, ali su proporcionalno povezane s općim životnim postignućima te negativnim emocijama i stresom (Sindik, 2012). Sindik ujedno zaključuje kako duže razdoblje sudjelovanja u natjecateljskom sportu ima izraženiji negativan utjecaj na subjektivno zadovoljstvo životom sportaša nakon završetka sportske natjecateljske karijere.

Bjelić (2018) je istraživala cjelokupno zadovoljstvo životom vrhunskih sportaša. Prigodan uzorak sastojao se od sportaša koji su osvojili seniorske medalje na svim relevantnim sportskim natjecanjima u razdoblju od 1990. do 2012. godine. Broj sudionika u uzorku bio je 301 sportaš što iznosi 29,63% populacije. Bili su obuhvaćeni sportaši oba spola, aktivni odnosno bivši sportaši te sportaši iz individualnih odnosno ekipnih sportova. U istraživanju su se nastojale utvrditi razlike zadovoljstva životom među sportašima u odnosu na njihov status, vrstu sporta kojim se bave ili su se bavili te spol. Pokazalo se kako su sportaši u RH najmanje zadovoljni sa društvenom okolinom, sa društveno političkim slobodama i pravima, osobnim materijalnim stanjem i stečenim obrazovanjem. Nezadovoljni su podrškom od strane države, sportskih saveza i sportskih klubova. Velika većina sportaša smatra kako nisu dobili očekivanu i zasluženu materijalnu odnosno društvenu potporu te kako nisu dobili adekvatnu društvenu potporu u odnosu na materijalnu potporu. Također smatraju kako su značajno više uložili u sport nego im je sport uzvratio. Što se tiče ostvarenja sportskih ciljeva, svega 10% sportaša je zadovoljno ostvarenim ciljevima u sportu. Zanimljivo je kako ih sportu nije najviše privlačila financijska korist kao ni društveni status, već uspjeh u sportu, socijalizacija te putovanja. Izloženost javnosti kao javnih osobe nije im previše bitna iako većinu to odbija. Zapostavljanje drugih aktivnosti kao i nedostatak vremena za druženje i zabavu su čimbenici koji sportaše najviše odbijaju od sporta.

Filbay i sur. (2019) proveli su istraživanje o zadovoljstvu života sportaša nakon prekida natjecateljske sportske karijere u usporedbi sa općom populacijom. Efektima meta analize napravili su procjenu srednje vrijednosti i 95% intervala konvencije kako bi dobili rezultate mentalne i fizičke komponente. Dobivene rezultate analiziranog uzorka od 6692 sudionika su objedinili. Rezultati su pokazali da su bivši sportaši imali slične rezultate mentalne komponente i bolje rezultate fizičke komponente meta analize u usporedbi s općom populacijom. Razlog takvih rezultata je dugogodišnje bavljenje sportom i bolja fizička kondicija bivših sportaša.

Vrlo često se prilikom procjene kvalitete ukupnog života govori o temporalnom zadovoljstvu životom. Temporalno zadovoljstvo životom predstavlja zadovoljstvo osobe prošlim, sadašnjim i budućim životom. Iz razloga što se pojam zadovoljstva životom vrlo često pogrešno zamjenjuje pojmovima sreće, dobrobiti i kvalitete života, zadovoljstvo životom poželjno je istraživati u različitim životnim razdobljima. Za mjerenje temporalnog zadovoljstva životom može se koristiti Skala temporalnog zadovoljstva životom (Pavot, Diener i Suha (1998). Ta skala

mjeri temporalne aspekte zadovoljstva životom; prošlog, sadašnjeg i očekivanog budućeg zadovoljstva životom. Ova skala pokazala se kao prilično pouzdana i valjana, ali uz neka ograničenja. Prvo od ograničenja se odnosi na faktorsku strukturu. Pavot, Diener i Suh (1998) su koristeći ortogonalnu Varimax rotaciju na skali uočili postojanje tri ključna čimbenika; prošlo, sadašnje i buduće zadovoljstvo životom. Pavot, Diener i Suh (1998), primijenili su skalu na tri uzorka sudionika, srednjoškolcima i dva uzorka odraslih sudionika. Pomoću faktorske analize utvrdili su tri čimbenika koji utječu na procjenu temporalnog zadovoljstva životom. Vodeći računa o rezultatima koje su dobili autori izvorne skale i u istraživanju Penezića (2004) posebno su analizirani dijelovi skale koji se odnose na procjene zadovoljstva u prošlosti, procjene sadašnjeg zadovoljstva te procjene očekivanog budućeg zadovoljstva životom. Zaključak je kako ova skala ima vrlo dobre psihometrijske karakteristike uz visoku pouzdanost unutarnje konzistencije te će biti korištena u ovom radu.

2.9.3. Pojam smisla života

Smisao života kao predmet istraživanja često je prisutan u područjima društvenih i humanističkih znanosti. Smisao života značajno je povezan sa psihologijom, filozofijom, religijom i srećom. Često se pojavljuje u filozofskim pitanjima vezanih uz promišljanja o dubljem značenju života odnosno postojanja općenito. Odgovora ima veliki broj, a najčešće su vezani uz kulturološke i ideološke pojmove. Od velikog značaja su istraživanja o smislu života iz područja psihologije. Rezultati brojnih takvih istraživanja empirijski potvrđuju važnost i povezanost smisla života sa depresivnošću, sklonošću opojnim sredstvima, suicidu i sl.

Frankl (2016) bavio se teorijskim razmatranjima koncepta subjektivnog smisla života. Smatrao je kako je težnja za životnim smislom primarni motivacijski pokretač i glavni pokretač ljudskog ponašanja. Frankl u odgovornosti čovjeka prema samom sebi vidi bit ljudskog postojanja. Na temelju Franklovih teorija kreirani su mjerni instrumenti koji se koriste za subjektivnu procjenu smisla života. Brojne se znanosti bave istraživanjem smisla života na posredan ili neposredan način. U fokusu je ljudski život s gledišta znanosti koja pokušava shvatiti

smisao i pomalo se gubi u spoznaji da je život rezultat slučaja i kao takav nema dublji smisao u odnosu na priču o postanku temeljenu na međuzvezdanoj prašini. Različite religije i teološka učenja prije svega stavljaju čovjeka u centar postojanja dajući mu duboki značaj u cjelokupnom životu.

3. CILJEVI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Brojna istraživanja vezana uz karijeru vrhunskih sportaša pokazala su važnost praćenja kvalitete njihova života tijekom svih etapa i faza karijere. Naročito su važne društvena i institucijska podrška u razdoblju završetka natjecateljske karijere odnosno razdoblju tranzicije iz sustava natjecanja na koju utječe niz čimbenika.

Cilj ovog rada je istražiti kvalitetu života hrvatskih sportaša nakon završetka natjecateljske sportske karijere kroz više čimbenika.

Kvaliteta života hrvatskih sportaša nakon završetka natjecateljske karijere istražit će se temeljem određivanja subjektivnog doživljaja zadovoljstva i smisla života u postsportskom razdoblju i to kroz povezanost varijabli s:

- trajanjem sportske natjecateljske karijere;
- svojevolumnim završetkom sportske natjecateljske karijere;
- zadovoljstvom postignutim rezultatima u karijeri;
- vrstom sporta (ekipni i/ili individualni) i
- zadovoljstvom ekonomskim statusom u postsportskom razdoblju.

Sukladno cilju istraživanja definirane su sljedeće hipoteze:

H1:

Duže trajanje sportske natjecateljske karijere povezuje višu razinu zadovoljstva s procjenom kvalitete života u postsportskom razdoblju.

H2:

Svojevoljan završetak natjecateljske karijere povezuje višu razinu zadovoljstva s procjenom kvalitete života u postsportskom razdoblju.

H3:

Veće zadovoljstvo postignutim rezultatima u natjecateljskoj karijeri povezuje višu razinu zadovoljstva s procjenom kvalitete života u postsportskom razdoblju.

H4:

Sportaši ekipnih sportova povezuju višu razinu zadovoljstva s procjenom kvalitete života u postsportskom razdoblju u odnosu na sportaše u individualnim sportovima.

H5:

Viši ekonomski status sportaša povezuje višu razinu zadovoljstva s procjenom kvalitete života u postsportskom razdoblju.

4. METODE ISTRAŽIVANJA

4.1. Uzorak sudionika u istraživanju

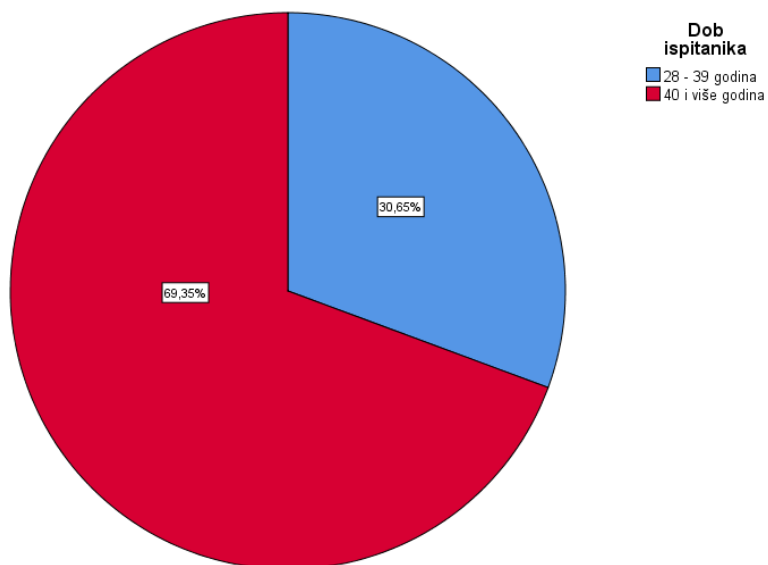
Za potrebe istraživanja korišten je prigodan uzorak koji je obuhvatio 62 sudionika koje su činili vrhunski sportaši (sportašice i sportaši) osvajači odličja za Republiku Hrvatsku u ekipnim i individualnim sportovima na Olimpijskim igrama, Svjetskim prvenstvima i kupovima, Europskim prvenstvima i kupovima te Mediteranskim igrama. Potrebni podaci o navedenim sudionicima koji zadovoljavaju uvjete uzorka uzeti su iz izvora Hrvatskog olimpijskog odbora (HOO) te u Hrvatskim sportskim almanasima za razdoblje od 1990. godine do 2012. godine koji sadrže rezultate hrvatskih sportaša na međunarodnim i domaćim natjecanjima.

Prigodan uzorak su činili sudionici olimpijskih i svjetskih natjecanja koji su svojevremeno sudjelovali u ovom istraživanju. Obuhvaćen je uzorak sportaša iz 17 olimpijskih sportova: *atletika, boks, gimnastika, dizanje utega, hrvanje, kajakaštvo, veslanje, košarka, taekwondo, odbojka, plivanje, stolni tenis, rukomet, streljaštvo, tenis, jedrenje i vaterpolo* te 2 neolimpijska sporta: *karate i kick-boxing*.

Sudionici u istraživanju podijeljeni su u dvije dobne kategorije, od 28 do 39 godina i u kategoriju od 40 i više godina. Prva kategorija je bila zastupljena s 19 sudionika (30,6%), dok je druga s 43 sudionika (69,4%) (Tablica 1, Grafikon 1).

Tablica 1. Prikaz raspodjele sudionika u istraživanju prema dobi

		N	%
Dob sudionika	28-39 godina	19	30,6%
	40 i više godina	43	69,4%
	UKUPNO	62	100,0%

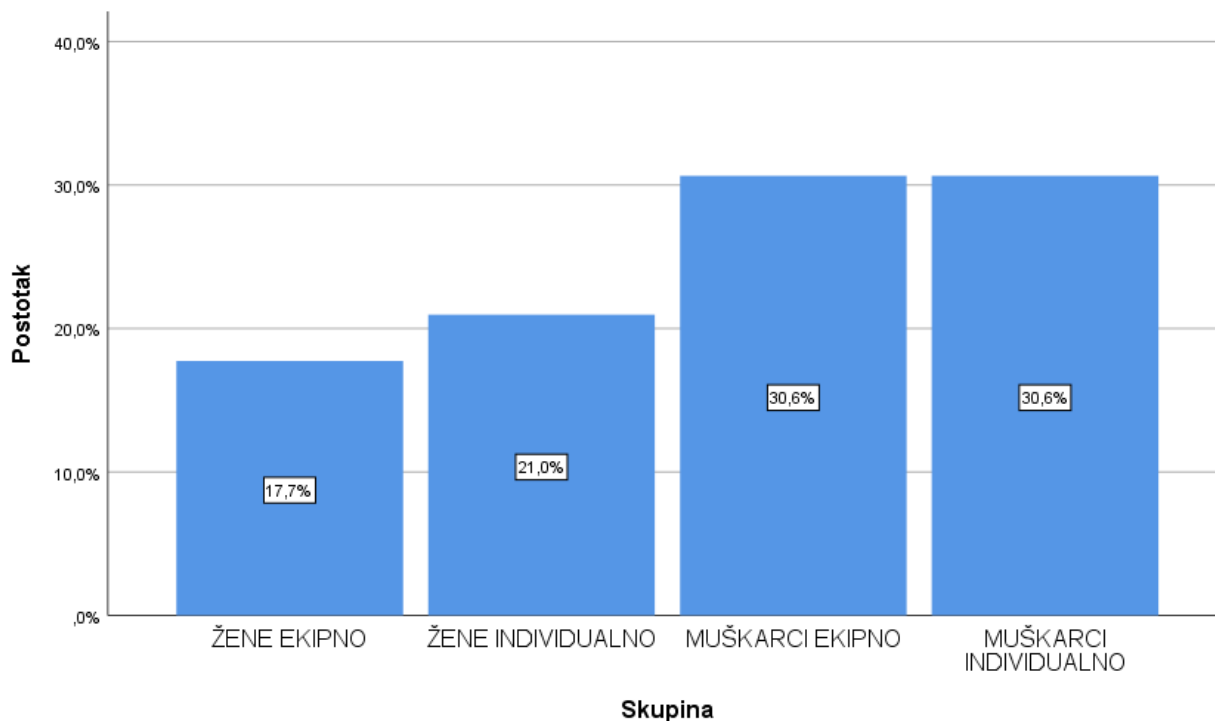


Grafikon 1. Dob sudionika

Sudionici su podijeljeni prema spolu te prema vrsti sporta (ekipni, individualni). Iz tablice 2 je vidljivo da je u promatranom uzorku 11 žena ekipno (17,7%), 13 žena individualno (21,0%), 19 muškaraca ekipno (30,6%) i 19 muškaraca individualno (30,6%).

Tablica 2. Podjela sportaša/sportašica po skupinama

		N	%
Skupina	ŽENE EKIPNO	11	17,7%
	ŽENE INDIVIDUALNO	13	21,0%
	MUŠKARCI EKIPNO	19	30,6%
	MUŠKARCI INDIVIDUALNO	19	30,6%
	Ukupno	62	100,0%

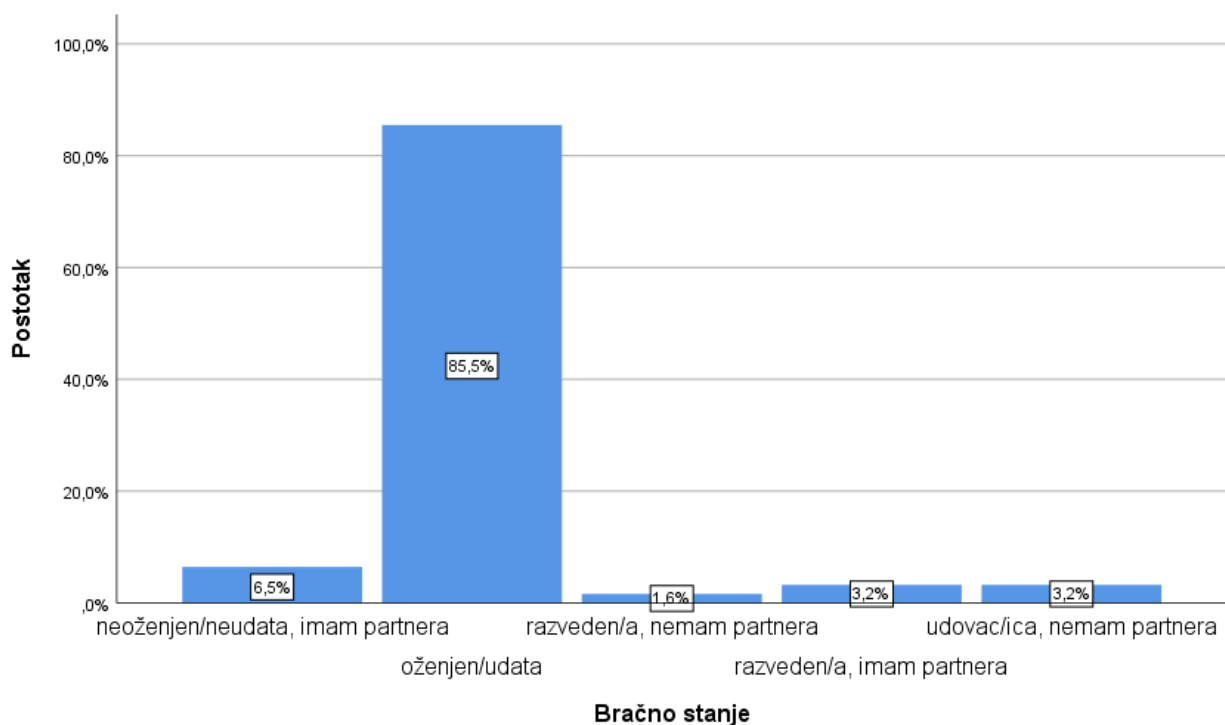


Grafikon 2. Grafički prikaz sportaša/sportašica po skupinama

Bračno stanje sudionika u istraživanju obuhvaća 7 kategorija: (neoženjen/neudana, nema partnera; neoženjen/neudana, ima partnera; oženjen/udana; razveden/a, nema partnera; razveden/a, ima partnera; udovac/ica, nema partnera i udovac/ica, ima partnera). Promatrani uzorak činilo je 4 neoženjena/neudana sudionika koji imaju partnera (6,5%); 53 oženjena/udana sudionika (85,5%); 1 razvedeni sudionik koji nema partnera (1,6%); 2 razvedena sudionika koji imaju partnera (3,2%); 2 udovca/udovice koji nemaju partnera (3,2%). Zastupljenost varijable „bračno stanje sudionika“ numerički je prikazano Tablicom 3, a grafički Grafikonom 3. Tablica 3 pokazuje kako su sudionici većinom oženjeni/udane.

Tablica 3. Bračno stanje sudionika

		N	%
Bračno stanje	neoženjen/neudana, nemam partnera	0	0,0%
	neoženjen/neudana, imam partnera	4	6,5%
	oženjen/udana	53	85,5%
	razveden/a, nemam partnera	1	1,6%
	razveden/a, imam partnera	2	3,2%
	udovac/ica, nemam partnera	2	3,2%
	udovac/ica, imam partnera	0	0,0%
	Ukupno	62	100,0%

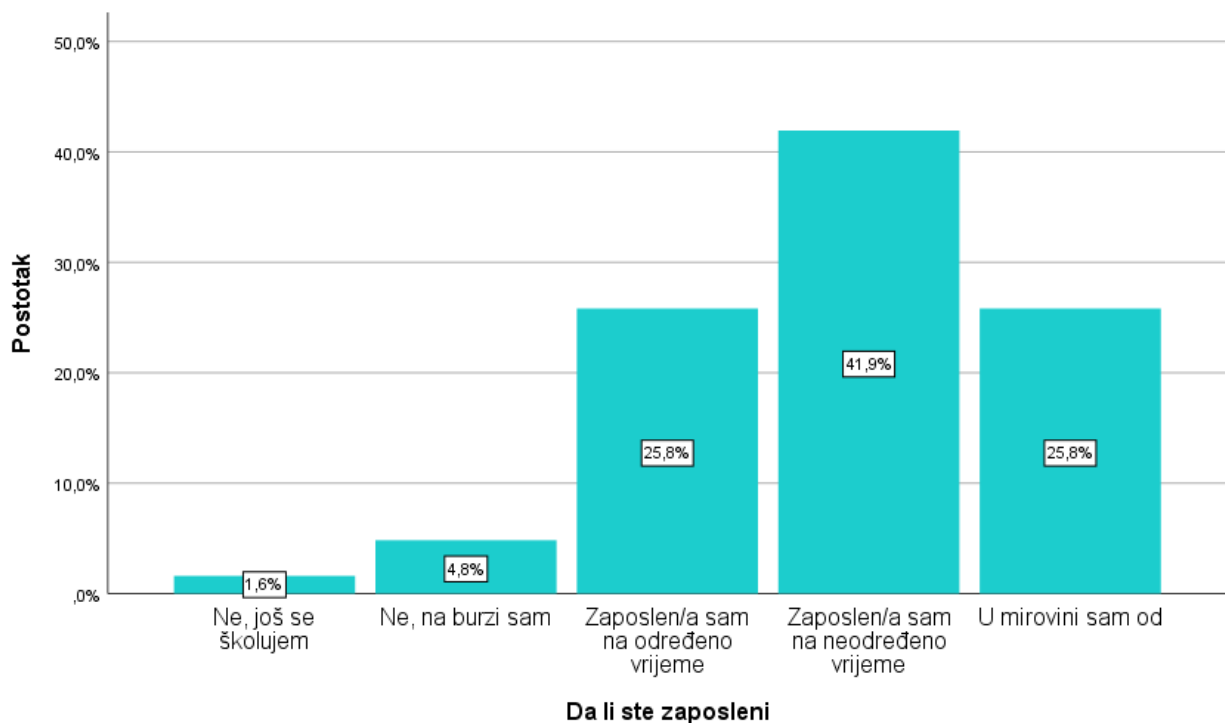


Grafikon 3. Prikaz bračnog stanja sudionika

Kod zaposlenja 1 sudionik navodi „*Ne, još se školujem*“ (1,6%), 3 sudionika navodi „*Ne, na burzi sam*“ (4,8%), 16 sudionika navodi „*Zaposlen/a sam na određeno vrijeme*“ (25,8%), 26 sudionika navodi „*Zaposlen/a sam na neodređeno vrijeme*“ (41,9%), dok je 16 sudionika u mirovini (25,8%). Može se uočiti kako je najveći broj sudionika zaposlen na neodređeno vrijeme (grafikon 4).

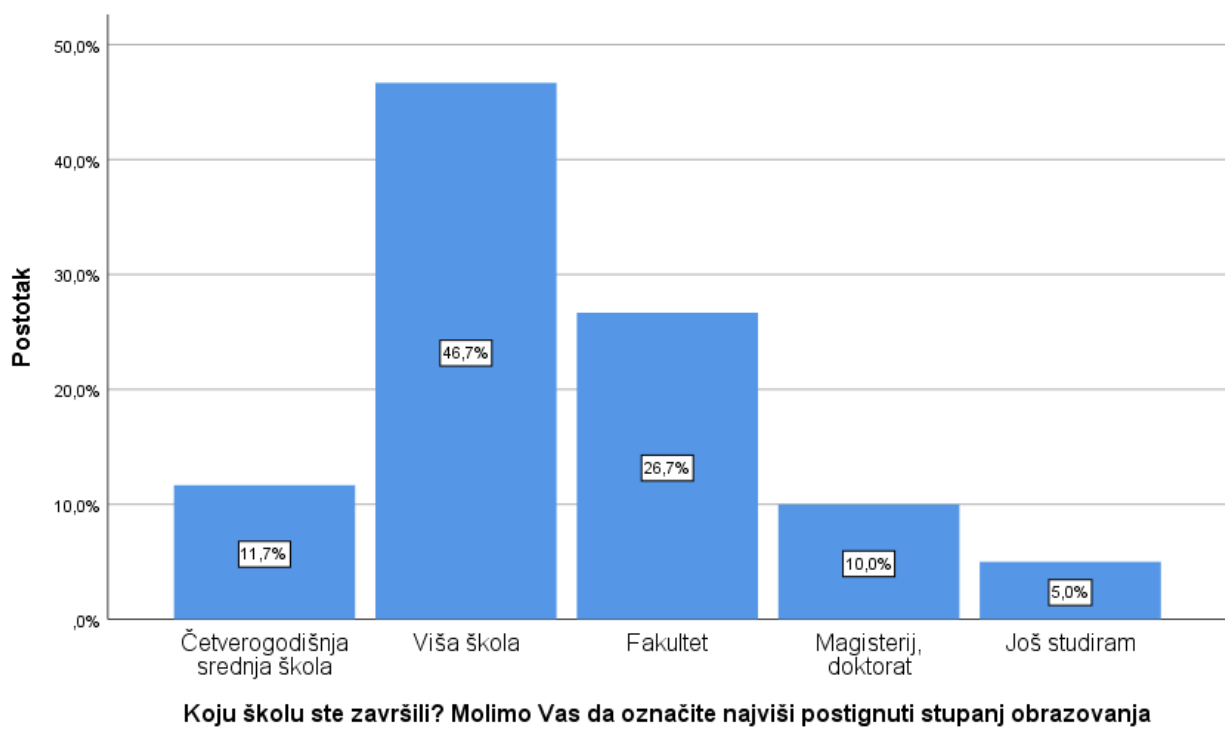
Tablica 4. Status zaposlenosti i obrazovanja sudionika

		N	%
Da li ste zaposleni	Ne, još se školujem	1	1,6%
	Ne, na burzi sam	3	4,8%
	Zaposlen/a sam na određeno vrijeme	16	25,8%
	Zaposlen/a sam na neodređeno vrijeme	26	41,9%
	U mirovini sam od	16	25,8%
	Ukupno	62	100,0%
U mirovini sam od godine (napisati)	1967	1	8,3%
	1991	2	16,7%
	1993	1	8,3%
	1998	1	8,3%
	1999	1	8,3%
	2003	1	8,3%
	2005	1	8,3%
	2010	1	8,3%
	2012	1	8,3%
	2013	2	16,7%
	Ukupno	12	100,0%
Koju školu ste završili? Molimo Vas da označite najviši postignuti stupanj obrazovanja	Nepotpuna osnovna škola	0	0,0%
	Završena osnovna škola	0	0,0%
	Dvo- ili trogodišnja srednja škola	0	0,0%
	Četverogodišnja srednja škola	7	11,7%
	Viša škola	28	46,7%
	Fakultet	16	26,7%
	Magisterij, doktorat	6	10,0%
	Još studiram	3	5,0%
	Ukupno	60	100,0%



Grafikon 4. Prikaz statusa zaposlenosti i obrazovanja sportaša/sportašica

Kod pitanja „*Koju školu ste završili? Molimo Vas da označite najviši postignuti stupanj obrazovanja*“ može se uočiti kako 7 sudionika navodi „*Četverogodišnja srednja škola*“ (11,7%), 28 sudionika navodi „*Viša škola*“ (46,7%), 16 sudionika navodi „*Fakultet*“ (26,7%), 6 sudionika navodi „*Magisterij, doktorat*“ (10,0%), te 3 sudionika u promatranom razdoblju još studira (tablica 4). Može se uočiti kako je najveći broj sudionika završio višu školu dok se njih 5% još uvijek školuje. Također, 26,7% ih je završilo fakultet, a čak 10% ih je završilo magisterij ili doktorat (grafikon 5).

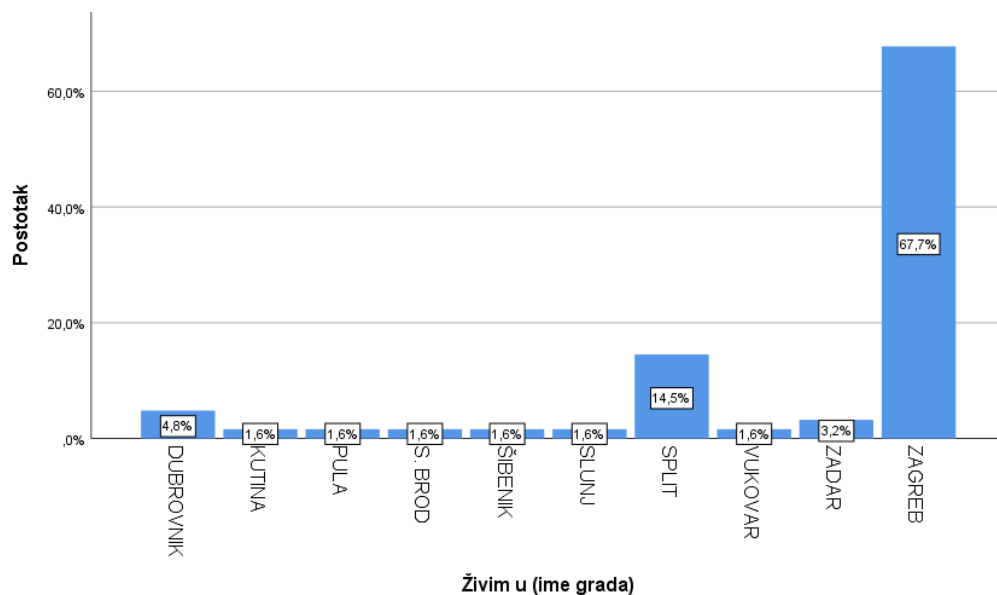


Grafikon 5. Prikaz postignutog stupnja obrazovanja sportaša/sportašica

Podaci vezani uz mjesto života sudionika pokazuju kako je najveći broj sudionika iz Zagreba, dok je najmanji broj iz Pule, Slavonskog Broda, Kutine, Šibenika, Slunja, Vukovara, odnosno najmanji broj sudionika je iz manjih gradova. Također, značajniji broj sudionika dolazi iz Splita (14,5%) te iz Dubrovnika (4,8%).

Tablica 5. Mjesto stanovanja sudionika

		N	%
Živim u (ime grada)	DUBROVNIK	3	4,8%
	KUTINA	1	1,6%
	PULA	1	1,6%
	S. BROD	1	1,6%
	ŠIBENIK	1	1,6%
	SLUNJ	1	1,6%
	SPLIT	9	14,5%
	VUKOVAR	1	1,6%
	ZADAR	2	3,2%
	ZAGREB	42	67,7%
	Ukupno	62	100,0%



Grafikon 6. Prikaz broja sudionika u odnosu na mjesto stanovanja

4.2. Metode prikupljanja podataka

Podaci potrebni za provedbu ovog istraživanja prikupljeni su pomoću upitnika u razdoblju od lipnja 2017. godine do siječnja 2020. godine. U prvom koraku vezanom uz uspostavljanje kontakta sa sportašima zatražena je pomoć od Kineziološkog fakulteta. Poslana je zamolba Društvu sportaša veterana i rekreativaca i Sportskom savezu Grada Zagreba. Institucije su kontaktirale odabrane sportaše i sportašice te im predstavile projekt rada uz zamolbu za njihovim sudjelovanjem. Upitnici su dostavljani i prikupljeni u tiskanom obliku i putem elektroničke pošte.

4.2.1. Varijable u istraživanju

Varijable u ovom radu su dobivene izračunom ukupnih rezultata čestica korištenih upitnika. Upitnik se sastojao od dijela u kojem se opisuje uzorak i od triju upitnika procjene zadovoljstva životom. Varijable ovog istraživanja su slijedeće:

- Zadovoljstvo životom (sumiranje svih 12 čestica emocija ugone)
 - Viša pobuđenost (sumiranje 6 čestica emocija ugone više pobuđenosti)
 - Niža pobuđenost (sumiranje 6 čestica emocija neugode niže pobuđenosti)
- Nezadovoljstvo životom (sumiranje svih 12 čestica neugodnih emocija)
 - Viša pobuđenost (sumiranje 6 čestica emocija neugode više pobuđenosti)
 - Niža pobuđenost (sumiranje 6 čestica neugodnih emocija više pobuđenosti)

4.3.Mjerni instrumenti

U ovom istraživanju korištene su čestice za prikupljanje sociodemografskih podataka i mjerni instrumenti: Upitnik općih podataka, Upitnik nezavisnih varijabli, Upitnik zadovoljstva životom i Skala smisla života.

Za procjenu zadovoljstva životom sportaša nakon završetka natjecateljske karijere korišteni su: Upitnik zadovoljstva životom (UZZ) (Lučev i Tadinac, 2010), Skala smisla života (SSŽ) (Vulić-Prtorić, Bubalo, 2006) i Skala temporalnog zadovoljstva životom – Temporal Satisfaction with Life Scale – TSWLS (Penezić, 2006).

4.3.1. Upitnik općih podataka UP1

Upitnikom UP1 prikupljeni su demografski podaci. Upitnik je obuhvatio aktualni status sportaša u odnosu na trenutno zaposlenje, stupanj obrazovanja, bračno stanje sudionika, godine života, spol i prebivalište.

4.3.2. Upitnik nezavisnih varijabli UP2

Upitnikom UP2 prikupljeni su podaci o vrsti sporta kojim su se sportaši bavili, trajanju i svojevoljnosti završetka natjecateljske karijere, subjektivnoj ocjeni osobnih sportskih postignuća i zadovoljstvu ekonomskim statusom nakon karijere.

4.3.3. Upitnik zadovoljstva životom UZŽ

Zadovoljstvo životom je opća procjena osobnog života (kognitivna komponenta subjektivne dobrobiti), ali postoji i emocionalna komponenta koju čine raspoloženja ili emocije (Penezić, 2006).

Upitnik UZŽ (Lučev i Tadinac, 2010) sadržava zavisne varijable, a njime su obuhvaćena pitanja o općenitom zadovoljstvu životom, zdravljem i međuljudskim odnosima. Podijeljen je u tri kategorije: zadovoljstvo životom, zadovoljstvo zdravljem i kategorija tjelesnih bolova. Sudionici pomoću skale koja se sastoji od 5 stupnjeva ocjenjuju svoje zadovoljstvo. Broj 1 označava kako su vrlo nezadovoljni, dok broj 5 označava kako su vrlo zadovoljni. U slučaju da sudionik nije mogao odgovoriti na pitanje tada su mjesto odgovora označili brojem nula što znači da se pitanje ne odnosi na njega. Rezultati kategorija izraženi su sumom čestica, a ukupni rezultat upitnika dobije se linearnom kombinacijom svih čestica.

UZŽ je korišten za detaljniji uvid u trenutno zadovoljstvo životom sudionika. Cronbach alfa odnosno pouzdanost upitnika iznosi 0,88.

4.3.4. Skala smisla života SSŽ

Skala smisla života (SSŽ) koja je korištena u ovom radu je prilagođenog oblika, temeljena na skali PIL (*Purpose in Life Test*), a autori su Crumbaugh i Maholick (prema Debats, 1996). Vulić-Prtorić i Bubalo (2006) navode kako je konstrukcija PIL skale napravljena sukladno Franklovim teorijskim postulatima smisla života i osobnom iskustvu egzistencijalne praznine, pa je samim time najpogodnija za mjerenje razina smislenog doživljaja života. Autori su nakon adaptacije PIL skale konstruirali SSŽ koja predstavlja upitnik sa 28 tvrdnji. Nakon statističkih analiza upitnik je reduciran na 23 čestice (Vulić-Prtorić, Bubalo, 2006). Sudionici pomoću skale koja se sastoji od 5 stupnjeva procjenjuju koliko se značajno sadržaji navedeni u tvrdnjama odnose na njih. Broj 1 označava kako se sadržaj tvrdnji uopće ne odnosi na njih, dok broj 5

označava kako se sadržaj tvrdnji potpuno odnosi na njih. Deset tvrdnji pod rednim brojem 1,3,5,6,7,8,12,15,16,20 se obrnuto boduje. Zbroj procjena sadržaja tvrdnji svih čestica daje ukupan rezultat. Cronbach alfa odnosno pouzdanost Skale smisla života iznosi 0,69.

4.3.5. Skala temporalnog zadovoljstva životom (eng. Temporal Satisfaction With Life Scale – TSWLS)

Ova skala pokazuje karakteristike koje je čine primjenjivom za procjenu pojedinih dijelova u prošlom, sadašnjem i budućem zadovoljstvu životom kao i za procjenu ukupnog zadovoljstva životom. Unutar skale postoji visoka značajna korelacija između pojedinih faktora pa je provedena konfirmatorna faktorska analiza. Analiza je pokazala visoku povezanost svake pojedine čestice s ukupnim rezultatom, a samim time i izuzetno visoku pouzdanost unutarnje konzistencije. Skala TSWLS sadrži 15 čestica. Prvih 5 čestica mjeri prošlo zadovoljstvo životom, sljedećih 5 čestica mjeri sadašnje zadovoljstvo životom i zadnjih 5 čestica mjeri očekivanja u budućem zadovoljstvu (Penezić, T. 2006). Sudionici na skali procjenjuju u kolikoj se mjeri sadržaj tvrdnje odnosi na njih (broj 1 predstavlja tvrdnju „uopće se ne odnosi na mene“, a dok broj 5 predstavlja tvrdnju „u potpunosti se odnosi na mene“). Rezultati su iskazani u zbroju po dimenzijama. Pouzdanost Skale temporalnog zadovoljstva životom prilično je visoka i iznosi od 0,90 do 0,95.

4.4. Metode obrade podataka

Obrada podataka je obavljena programskim paketom „Statistica 12 for Windows i IBM Statistics Data Editor“. Kvantitativnim varijablama izračunati su deskriptivni parametri i multivarijantne analize. Izračunati su: aritmetička sredina ($\bar{x}$), standardna devijacija (Sd), varijanca, minimalna (Min) i maksimalna (Max) vrijednost, asimetrija distribucije (Skewness) i zakrivljenost distribucije (Kurtosis). Utvrđivanje distribucije testirane varijable provedeno je testiranjem normalnosti distribucija uz pomoć Kolmogorov-Smirnov testa i Shapiro-Wilk testa. Spearmanovim koeficijentom korelacije ispitana je međusobna povezanost promatranih skupina varijabli. Korištena je metoda dedukcije, analize i sinteze, klasifikacije te deskriptivno modeliranje.

5. REZULTATI

5.1. Analiza deskriptivnih parametara korištenih upitnika

Varijable u upitnicima opisane su deskriptivnom analizom. Mjere disperzije su korištene za opisivanje varijabilnosti distribucije podataka. Kolmogorov-Smirnovljev test i Shapiro-Wilk test pokazali su značajno odstupanje distribucije varijabli od normalne, odnosno razina značajnosti manja je od 0,05 što ukazuje na potrebu da se provedu neparametrijske statističke metode. Skupine sudionika unutar uzorka značajno su različitih veličina, a u određenim skupinama broj sudionika je manji od 20 ($n < 20$). Sukladno tome korišteno je neparametrijsko testiranje uz pomoć Kruskal Wallis testa i Mann-Whitney U-testa pomoću kojih su utvrđeni rangovi prikupljenih numeričkih podataka.

Tablica 6. Prikaz deskriptivnih parametara procjene zadovoljstva životom sportaša nakon natjecateljske sportske karijere

	N	Min	Max	$\bar{x}$	Sd	Variance	Skewness		Kurtosis	
Skala smisla života (SSŽ)	62	2,48	4,48	2,91	0,29	0,086	2,45		0,59	
Temporalno zadovoljstvo prošlim životom	62	1,00	5,00	3,86	0,81	0,66	-1,14		0,59	
Temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom	62	1,00	5,00	3,58	0,93	0,87	-0,47		0,59	
Temporalno zadovoljstvo budućim životom	62	1,40	5,00	3,45	0,85	0,72	-0,02		0,59	
Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima	62	3,29	5,00	4,48	0,55	0,31	-0,74		0,70	
Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje, bolovi	62	2,50	5,00	3,94	0,68	0,46	-0,05	0,30	-0,57	0,59

U tablici 6 prikazani su deskriptivni parametri vezani uz skale i upitnike za procjenu zadovoljstva životom sportaša nakon natjecateljske sportske karijere. Prosječno zadovoljstvo sportaša nakon natjecateljske karijere najmanje je u Skali smisla života i iznosi $\bar{x}=2,91$ uz visoku pouzdanost $Sd=0,29$. Najveće zadovoljstvo sportaša nakon natjecateljske karijere bilježi Upitnik zadovoljstva životom (zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima) i iznosi $\bar{x}=4,48$ uz visoku pouzdanost $Sd=0,55$. Vrijednosti asimetrije i izduženosti ukazuju na negativnu asimetriju, ali pozitivnu izduženost distribucije. Budući da se većina rezultata grupira s desne strane distribucije može se zaključiti kako su umirovljeni sportaši u većoj mjeri zadovoljni trenutnim životom.

5.1.1. Analiza deskriptivnih parametara varijabli trajanja sportske karijere i razloga završetka natjecateljske karijere

Analizom deskriptivnih parametara varijabli trajanja sportske karijere kod pitanja „*Koje godine je započela Vaša natjecateljska karijera?*“ može se uočiti kako aritmetička sredina odgovora sudionika iznosi 1982,95 godine, odnosno u prosjeku je analizirana skupina sudionika karijeru započela 1982. godine, uz odstupanje od $\pm 12,48$ godina. Kod pitanja „*Koje godine je završila Vaša natjecateljska karijera?*“ uočljivo je kako je analizirana skupina sudionika u prosjeku završila natjecateljsku karijeru 2002. godine, uz odstupanje od $\pm 10,65$ godina.

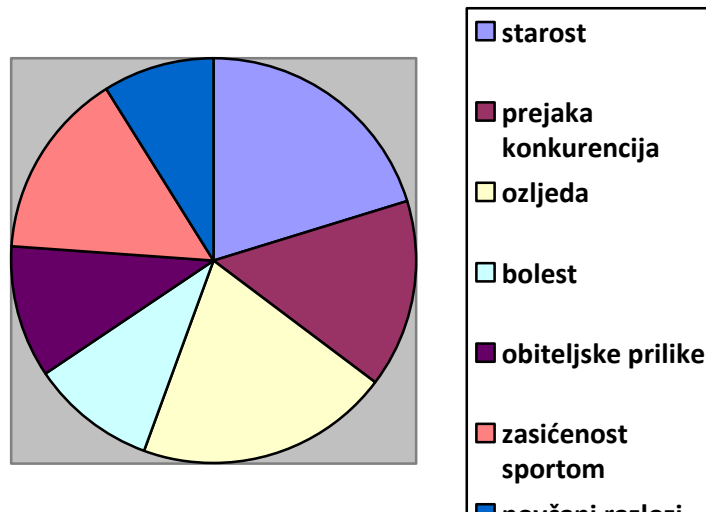
Tablica 7. Prosječni pokazatelji početka i završetka natjecateljske karijere

		Koje godine je započela Vaša natjecateljska karijera	Koje godine je završila Vaša natjecateljska karijera
N	Valjanih	62	62
	Nedostaje	0	0
$\bar{x}$		1982,95	2002,24
Sd		12,488	10,650
Min		1955	1971
Max		2002	2019

Kao razlog prestanka završetka natjecateljske karijere 48,5% sudionika je navelo starost kao najčešći razlog, dok su ozljede sa 48,4% odgovora na drugom mjestu. Ostali značajniji razlozi su: „*prejaka konkurencija*“, „*novčani razlozi (bolje ste zarađivali na nekom drugom poslu itd.)*“, „*bolest*“ te „*ostali razlozi (loši odnosi u klubu itd.)*“.

Tablica 8. Prikaz deskriptivnih parametara varijabli razloga završetka natjecateljske sportske karijere

	$\bar{x}$	Sd
Starost	3,76	3,336
prejaka konkurencija	5,88	3,160
Ozljeda	2,90	2,749
Bolest	4,57	2,891
obiteljske prilike (htjeli ste provoditi više vremena s obitelji, problemi izbivanja itd.)	3,82	2,709
zasićenost sportom (niste više osjećali ugodu baveći se Vašim sportom, postao Vam je opterećenje)	3,56	2,808
novčani razlozi (bolje ste zarađivali na nekom drugom poslu itd.)	4,63	3,148
nastavak školovanja	3,83	2,687
ostali razlozi (loši odnosi u klubu itd.)	4,11	3,142



Grafikon 7. Grafički prikaz razloga završetka natjecateljske sportske karijere

5.1.2. Analiza deskriptivnih parametara varijabli Upitnika zadovoljstva životom

Pri analizi Upitnika zadovoljstva životom prikazane su srednje vrijednosti i standardne devijacije na uzorku od 62 sudionika.

Tablica 9. Prikaz deskriptivnih parametara varijabli Upitnika za procjenu razine zadovoljstva životom

	$\bar{x}$	Sd
Uzevši sve u obzir, koliko ste zadovoljni životom općenito	4,40	0,858
Koliko ste općenito zadovoljni odnosima s drugim ljudima	4,35	0,726
Koliko ste zadovoljni odnosom sa svojim roditeljima	4,50	0,814
Koliko ste zadovoljni odnosom sa svojim partnerom	4,54	0,567
Koliko ste zadovoljni odnosom sa svojom djecom	4,59	0,565
Koliko ste zadovoljni odnosom sa svojim prijateljima i prijateljicama	4,50	0,671
Koliko ste zadovoljni svojim odnosom sa suradnicima	4,23	0,938
Koliko ste općenito zadovoljni vlastitim zdravljem	3,97	0,701
Koliko ste zadovoljni svojom tjelesnom pokretljivošću	3,95	0,876
Koliko ste zadovoljni svojom razinom energije	4,03	0,724
Koliko ste zadovoljni vlastitom otpornošću na bolesti	3,87	0,877
Koliko ste zadovoljni vlastitim raspoloženjem	4,03	0,677
Svakoga ponekad nešto boli, no bolovi mogu biti i toliko česti i jaki da bitno ometaju normalno funkcioniranje osobe. Koliko Vas muče različiti tjelesni bolovi	3,81	0,920

Najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora sudionika bilježi pitanje „*Koliko ste zadovoljni odnosom sa svojom djecom?*“ gdje u prosjeku zadovoljstvo odnosom s djecom iznosi $\bar{x}=4,59$ uz standardno odstupanje $Sd=0,565$. Pitanje „*Koliko ste zadovoljni odnosom sa svojim partnerom?*“ ima prosjek zadovoljstva odnosom s partnerom $\bar{x}=4,54$ uz standardno odstupanje $Sd=0,567$.

Najniža vrijednost aritmetičkih sredina odgovora sudionika ($\bar{x}=3,81$) zabilježena je za pitanje „Svakoga ponekad nešto boli, no bolovi mogu biti i toliko česti i jaki da bitno ometaju normalno funkcioniranje osobe. Koliko Vas muče različiti tjelesni bolovi?“.

5.1.3. Analiza deskriptivnih parametara varijabli Skale smisla života

U ovom dijelu rada prikazana je analiza deskriptivnih parametara varijabli Skale smisla života.

Tablica 10. Prikaz deskriptivnih parametara varijabli Skale smisla života

	$\bar{x}$	Sd
Često se dosađujem	1,39	0,930
Život mi je uvijek uzbudljiv	3,90	0,936
U životu nemam nikakvog cilja	1,18	0,587
Moje postojanje je puno smisla	4,13	0,757
Moj život mi izmiče iz ruku i njime upravljaju vanjski čimbenici	1,56	0,969
Kad bih mogao birati, volio bih da se nikad nisam rodio	1,18	0,736
U svom životu nisam otkrio nikakav cilj ili smisao	1,10	0,534
Moj život je prazan, ispunjen samo očajem	1,13	0,614
Svakodnevni radni zadaci za mene su izvor radosti i zadovoljstva	4,15	0,903
Kad bih danas umirao, osjećao bih da je moj život vrijedilo živjeti	4,11	0,889
Kad razmišljam o mom životu, uvijek vidim razlog za svoje postojanje	4,26	0,700
Svijet oko mene me potpuno zbunjuje	1,97	1,101
U odnosu na druge oko mene, čini mi se da moj život ima smisla	3,95	0,895
Ja sam jako odgovorna osoba	4,53	0,671
Malo napredujem u ostvarivanju životnih ciljeva	1,85	1,053

Ozbiljno sam razmišljao o samoubojstvu kao o jedinom izlazu	1,06	0,400
Uspješno pronalazim smisao, cilj i misiju u svom životu	4,26	0,808
Moj život je pod mojom kontrolom	4,21	0,813
Svaki dan za mene je nov i drugačiji	4,02	0,779
Svakodnevni radni zadaci za mene su bolno i dosadno iskustvo	1,60	0,931
Moj život je prepun uzbudljivih događaja	3,68	0,825
Kad bih mogao birati, živio bih ponovno ovakav život	4,02	0,932
Moje postojanje je jako značajno	3,77	0,734

Najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora sudionika ($\bar{x}=4,53$) zabilježena je za pitanje „*Ja sam jako odgovorna osoba*“ uz relativno nisku vrijednost standardne devijacije $Sd=0,67$. Slijede vrijednosti aritmetičkih sredina odgovora sudionika za pitanje „*Kad razmišljam o mom životu, uvijek vidim razlog za svoje postojanje*“ ($\bar{x}=4,26$) te pitanje „*Uspješno pronalazim smisao, cilj i misiju u svom životu*“ sa prosječnom vrijednošću odgovora $\bar{x}=4,26$.

Najniže vrijednosti aritmetičkih sredina odgovora sudionika zabilježena su za pitanja „*Ozbiljno sam razmišljao o samoubojstvu kao o jedinom izlazu*“, zatim „*U svom životu nisam otkrio nikakav cilj ili smisao*“ te „*Moj život je prazan, ispunjen samo očajem*“.

5.1.4. Analiza deskriptivnih parametara Skale temporalnog zadovoljstva životom (eng. Temporal Satisfaction with Life Scale – TSWLS)

Prikupljeni podaci Skalom temporalnog zadovoljstva životom također su analizirani deskriptivnim parametrima, odnosno izračunate su prosječne vrijednosti i prosječno odstupanje od srednje vrijednosti.

Tablica 11. Prikaz deskriptivnih parametara varijabli Skale temporalnog zadovoljstva životom

	$\bar{x}$	Sd
Kada bih ponovno živio svoj prošli život ne bih ništa mijenjao	4,21	0,960
Zadovoljan sam prošlim životom	4,26	0,848
Moj prošli život je za mene bio gotovo idealan	3,73	0,853
Uvjeti moga života u prošlosti bili su izvrsni	3,63	0,979
U prošlosti sam imao sve važne stvari koje sam želio	3,48	1,004
U svom sadašnjem životu ne bih ništa mijenjao	3,55	1,019
Zadovoljan sam svojim sadašnjim životom	3,82	0,950
Moj sadašnji život je blizak idealnom	3,31	1,080
Trenutni uvjeti moga života su izvrsni	3,53	1,067
Trenutno imam sve važne stvari koje želim u životu	3,69	1,018
U budućnosti neću ništa promijeniti u svome životu	3,23	0,913
Bit ću zadovoljan svojim budućim životom	3,56	0,985
Očekujem da će moja budućnost biti idealna	3,44	1,002
Uvjeti mog budućeg života bit će idealni	3,50	1,036
U budućnosti ću imati sve važne stvari koje želim	3,56	1,034

Najviša vrijednost aritmetičkih sredina odgovora sudionika ($\bar{x}=4,26$) zabilježena je za tvrdnju: „Zadovoljan sam prošlim životom“. Kod tvrdnje „Kada bih ponovno živio svoj prošli život ne bih ništa mijenjao“ zabilježena je prosječna vrijednost odgovora $\bar{x}=4,21$ uz standardno odstupanje $Sd=0,96$.

Najniža vrijednost aritmetičkih sredina odgovora sudionika zabilježena je za tvrdnju „*U budućnosti neću ništa promijeniti u svome životu*“ sa prosječnom vrijednošću odgovora $\bar{x}=3,23$ i uz standardno odstupanje $Sd=0,91$, te za tvrdnju „*Moj sadašnji život je blizak idealnom*“ sa prosječnom vrijednošću odgovora $\bar{x}=3,31$ i uz standardno odstupanje $Sd=1,08$.

5.2. Testiranje normalnosti distribucije

Testiranje normalnosti distribucije provedeno je Kolmogorov-Smirnovljevim testom i Shapiro-Wilk testom.

Tablica 12. Testiranje normalnosti distribucije

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Stat	Df	Sig.	Stat	Df	Sig.
Skala smisla života (SSŽ)	0,192	62	0,000	0,696	62	0,000
Temporalno zadovoljstvo prošlim životom	0,125	62	0,083	0,878	62	0,000
Temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom	0,123	62	0,090	0,954	62	0,075
Temporalno zadovoljstvo budućim životom	0,140	62	0,031	0,969	62	0,271
Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima	0,189	62	0,000	0,840	62	0,000
Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje, bolovi	0,173	62	0,002	0,905	62	0,002

Legenda: a. Lillieforsova korekcija značajnosti

Prema podacima u tablici 12 može se uočiti značaj i način distribucije promatrane varijable. Ukoliko je značajnost za određenu kategoriju $p>0,05$ distribucija je normalna. Ukoliko je značajnost $p<0,05$ distribucija je drugačija od normalne. Iz razloga što promatrane kategorije

imaju razinu značajnosti manju od 0,05, navedene distribucije većinom su drugačije od normalnih te su provedene neparametrijske statističke metode.

5.3.Povezanost promatranih upitnika

Kako bi se bolje ispitali odnosi između promatranih varijabli u ovome radu, proveden je Spearmanov koeficijent korelacije.

Spearmanovom korelacijom (r) izražava se međusobna povezanost dviju varijabli pri čemu se vrijednosti testa kreću unutar intervala $-1 \leq r \leq +1$. Predznak - (minus) predstavlja obrnutu (negativnu) korelaciju, a predznak + (plus) predstavlja pozitivnu korelaciju. Veća vrijednost Spearmanovog koeficijenta korelacije predstavlja značajniju odnosno jaču korelaciju između varijabli.

U statističkim analizama uzima se u obzir slijedeće:

$r > 0,80$	- jaka pozitivna korelacija
$0,5 < r \leq 0,80$	- srednje jaka pozitivna korelacija
$0 < r \leq 0,5$	- slaba pozitivna korelacija

U ovom istraživanju diskutirat će se o koeficijentima korelacije većim od 0,5.

Tablica 13. Spearmanov koeficijent korelacije

		Skala smisla života (SSŽ)	Temporalno zadovoljstvo prošlim životom	Temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom	Temporalno zadovoljstvo budućim životom	Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima	Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje, bolovi
Skala smisla života (SSŽ)	R	1,000	0,252*	0,550**	0,556**	0,333*	0,330**
	P	.	0,048	0,000	0,000	0,027	0,009
	N	62	62	62	62	62	62
Temporalno zadovoljstvo prošlim životom	R	0,252*	1,000	0,528**	0,462**	0,628**	0,483**
	P	0,048	.	0,000	0,000	0,000	0,000
	N	62	62	62	62	62	62
Temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom	R	0,550**	0,528**	1,000	0,771**	0,525**	0,299*
	P	0,000	0,000	.	0,000	0,000	0,018
	N	62	62	62	62	62	62
Temporalno zadovoljstvo budućim životom	R	0,556**	0,462**	0,771**	1,000	0,468**	0,380**
	P	0,000	0,000	0,000	.	0,001	0,002
	N	62	62	62	62	62	62
Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima	R	0,333*	0,628**	0,525**	0,468**	1,000	,448**
	P	0,027	0,000	0,000	0,001	.	0,002
	N	62	62	62	62	62	62
Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje, bolovi	R	0,330**	0,483**	0,299*	0,380**	0,448**	1,000
	P	0,009	0,000	0,018	0,002	0,002	.
	N	62	62	62	62	62	62

Legenda: *. Korelacija je statistički značajna na razini pogreške 5% (2-tailed).

Legenda: **. Korelacija je statistički značajna na razini pogreške 1% (2-tailed).

Iz tablice 13 vidljivo je kako je između svih promatranih faktora zabilježena pozitivna korelacija. Najveća razina povezanosti zabilježena je između varijabli: „*Temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom*“ i „*Temporalno zadovoljstvo budućim životom*“ ($r=0,771$; $p<0,01$), zatim „*Temporalno zadovoljstvo prošlim životom*“ i „*Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima*“ ($r=0,628$; $p<0,01$), zatim „*Skala smisla života (SSŽ)*“ i „*Temporalno zadovoljstvo budućim životom*“ ($r=0,556$;

$p < 0,01$), također „Skala smisla života (SSŽ)“ i „Skala Temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom“ pozitivno je povezana neznatno manje od „Temporalnog zadovoljstva budućim životom“ ($r = 0,550$; $p < 0,01$). Razina pouzdanosti je 99%, što predstavlja korelacije srednjeg intenziteta.

5.4. Rezultati testiranja razlika zadovoljstva sportaša nakon završetka natjecateljske sportske karijere

Testiranje razlika zadovoljstva sportaša nakon završetka profesionalne karijere provedeno je Kruskal Wallis i Mann-Whitneyjevim U testom. Kruskal Wallis test je korišten kako bi se usporedile određene skupine nezavisnih podataka s podacima iz promatranih skala. Njime je utvrđeno postojanje značajnih razlika između testiranih skala. Podaci vezani uz dob sudionika, grupu i vrstu sporta, spol sudionika, bračno stanje, stupanj obrazovanja, svojevrijednost završetka natjecateljske sportske karijere i trajanje natjecateljske sportske karijere nakon provedenog testiranja pokazuju da je značajnost testa veća od 5% ($p > 0,05$) za sve navedene slučajeve.

Kako su uočene značajne razlike među skalama korišten je i Mann-Whitneyev U test. Njime je prikazana statistička značajnost zadovoljstva životom i postignutim rezultatima. Podacima o zadovoljstvu sadašnjim životom, postignutim sportskim rezultatima, zadovoljstvu prošlim životom te dobivenim statističkim rezultatima možemo zaključiti da između testiranih skala u testiranoj skali Temporalno zadovoljstvo prošlim životom najmanje ispitanika zadovoljno trenutnom ekonomskom situacijom.

Spomenuti neparametrijski testovi u radu se koriste jer nisu zadovoljeni preduvjeti za korištenje odgovarajućeg parametrijskog testa. U nastavku istraživanja analizirani su samo značajniji rezultate testiranja, odnosno prikazane su razlike.

Tablica 14. Prikaz deskriptivnih parametara pitanja „Jeste li zaposleni?“

	Jeste li zaposleni	N	Aritmetička sredina
Skala smisla života (SSŽ)	Ne, još se školujem	1	52,00
	Ne, na burzi sam	3	14,17
	Zaposlen/a sam na određeno vrijeme	16	33,94
	Zaposlen/a sam na neodređeno vrijeme	26	30,85
	U mirovini sam od	16	32,09
	Ukupno	62	
Temporalno zadovoljstvo prošlim životom	Ne, još se školujem	1	50,00
	Ne, na burzi sam	3	5,17
	Zaposlen/a sam na određeno vrijeme	16	38,53
	Zaposlen/a sam na neodređeno vrijeme	26	28,63
	U mirovini sam od	16	32,91
	Ukupno	62	
Temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom	Ne, još se školujem	1	49,50
	Ne, na burzi sam	3	11,50
	Zaposlen/a sam na određeno vrijeme	16	32,69
	Zaposlen/a sam na neodređeno vrijeme	26	31,90
	U mirovini sam od	16	32,28
	Ukupno	62	
Temporalno zadovoljstvo budućim životom	Ne, još se školujem	1	54,50
	Ne, na burzi sam	3	14,00
	Zaposlen/a sam na određeno vrijeme	16	34,81
	Zaposlen/a sam na neodređeno vrijeme	26	32,73
	U mirovini sam od	16	28,03
	Ukupno	62	
Upitnik zadovoljstva životom (UZZ) - zadovoljstvo	Ne, još se školujem	1	36,50
	Ne, na burzi sam	3	17,25

životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima	Zaposlen/a sam na određeno vrijeme	20	41,97
	Zaposlen/a sam na neodređeno vrijeme	30	25,60
	U mirovini sam od	8	28,75
	Ukupno	62	
Upitnik zadovoljstva životom (UZZ) - zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje, bolovi	Ne, još se školujem	1	34,50
	Ne, na burzi sam	3	19,83
	Zaposlen/a sam na određeno vrijeme	16	43,97
	Zaposlen/a sam na neodređeno vrijeme	26	26,60
	U mirovini sam od	16	29,00
	Ukupno	62	

Tablica 14 pokazuje da su rezultati deskriptivnih parametara za pitanje „Jeste li zaposleni?“ viših vrijednosti (vrijednost skale je viša) kod sudionika koji navode da su zaposleni na određeno vrijeme. Analizirajući Skalu smisla života vidljivo je kako je na određeno vrijeme zaposleno prosječno 33,94 sudionika; prema Skali temporalnog zadovoljstva prošlim životom prosječno 38,53 sudionika; prema Skali zadovoljstva sadašnjim životom prosječno 32,69 sudionika; prema Skali temporalnog zadovoljstva budućim životom prosječno 34,8 sudionika; prema Upitniku zadovoljstva životom prosječno 26,97 sudionika je zaposleno na određeno vrijeme.

Tablica 15. Usporedba rezultata upitnika s obzirom na zaposlenje sudionika

	Kruskal-Wallis H	Df	Asymp. Sig.
Skala smisla života (SSŽ)	4,421	4	0,352
Temporalno zadovoljstvo prošlim životom	10,744	4	0,030
Temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom	4,835	4	0,305
Temporalno zadovoljstvo budućim životom	5,741	4	0,219
Upitnik zadovoljstva životom (UZZ) - zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima	8,423	4	0,077
Upitnik zadovoljstva životom (UZZ) - zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje, bolovi	11,436	4	0,022

Prema tablici 15 vidljivo je kako je vrijednost statističke značajnosti za „*Temporalno zadovoljstvo prošlim životom*“ i „*Upitnik zadovoljstva životom (UZZ) – zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje, bolovi*“ manja od 5%, što predstavlja statistički značajnu razliku vezanu uz status zaposlenja sudionika.

Tablica 16. Prikaz deskriptivnih parametara pitanja „Koliko ste zadovoljni svojim postignutim sportskim rezultatima tijekom natjecateljske karijere“?

	Koliko ste zadovoljni svojim postignutim sportskim rezultatima tijekom natjecateljske karijere	N	Aritmetička sredina rangova
Skala smisla života (SSŽ)	niti sam zadovoljan/na, niti sam nezadovoljan/na	2	29,00
	uglavnom sam zadovoljan/na	20	28,35
	izuzetno sam zadovoljan/na	40	33,20
	Ukupno	62	
Temporalno zadovoljstvo prošlim životom	niti sam zadovoljan/na, niti sam nezadovoljan/na	2	11,25
	uglavnom sam zadovoljan/na	20	24,95
	izuzetno sam zadovoljan/na	40	35,79
	Ukupno	62	
Temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom	niti sam zadovoljan/na, niti sam nezadovoljan/na	2	10,75
	uglavnom sam zadovoljan/na	20	30,45
	izuzetno sam zadovoljan/na	40	33,06
	Ukupno	62	
Temporalno zadovoljstvo budućim životom	niti sam zadovoljan/na, niti sam nezadovoljan/na	2	21,00
	uglavnom sam zadovoljan/na	20	27,78
	izuzetno sam zadovoljan/na	40	33,89
	Ukupno	62	
Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima	niti sam zadovoljan/na, niti sam nezadovoljan/na	2	10,75
	uglavnom sam zadovoljan/na	11	14,86
	izuzetno sam zadovoljan/na	31	25,97
	Ukupno	44	
Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje, bolovi	niti sam zadovoljan/na, niti sam nezadovoljan/na	2	18,75
	uglavnom sam zadovoljan/na	20	27,13
	izuzetno sam zadovoljan/na	40	34,33
	Ukupno	62	

U svim promatranim skalama uočljivo kako je većina sudionika izuzetno zadovoljna postignutim sportskim rezultatima. Analizom Skale smisla života vidimo kako je postignutim sportskim rezultatima tijekom natjecateljske karijere 33,2 sudionika izuzetno zadovoljno. Skala temporalnog zadovoljstva prošlim životom bilježi prosječno 35,79 sudionika izuzetno zadovoljnih postignutim sportskim rezultatima; Skala temporalnog zadovoljstva sadašnjim životom bilježi prosječno 33,06 sudionika izuzetno zadovoljnih postignutim sportskim rezultatima; Skala temporalnog zadovoljstva budućim životom bilježi prosječno 33,89 sudionika izuzetno zadovoljnih postignutim sportskim rezultatima. Upitnik zadovoljstva životom (zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima) bilježi prosječno 25,97 sudionika dok upitnik zadovoljstva životom (zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje, bolovi) bilježi prosječno 34,33 sudionika izuzetno zadovoljnih postignutim sportskim rezultatima.

Tablica 17. Usporedba rezultata upitnika s obzirom na zadovoljstvo postignutim sportskim rezultatima tijekom natjecateljske karijere

	Kruskal-Wallis H	Df	Asymp. Sig.
Skala smisla života (SSŽ)	1,007	2	0,604
Temporalno zadovoljstvo prošlim životom	7,497	2	0,024
Temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom	3,039	2	0,219
Temporalno zadovoljstvo budućim životom	2,247	2	0,325
Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima	8,285	2	0,016
Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje, bolovi	3,236	2	0,198

Vrijednost značajnosti za „*Temporalno zadovoljstvo prošlim životom*“, „*Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima*“ pokazuje statistički značajnu razliku ($p < 0,05$) s obzirom na pitanje „*Koliko ste zadovoljni svojim postignutim sportskim rezultatima tijekom natjecateljske karijere*“.

Tablica 18. Prikaz deskriptivnih parametara pitanja „Jeste li zadovoljni svojom trenutnom ekonomskom situacijom“?

	Jeste li zadovoljni svojom trenutnom ekonomskom situacijom?	N	Aritmetička sredina rangova
Skala smisla života (SSŽ)	potpuno nezadovoljan/na	2	19,00
	uglavnom nezadovoljan/na	6	21,33
	niti sam zadovoljan/na, niti sam nezadovoljan/na	10	21,50
	uglavnom sam zadovoljan/na	43	35,41
	izuzetno sam zadovoljan/na	1	49,50
	Ukupno	62	
Temporalno zadovoljstvo prošlim životom	potpuno nezadovoljan/na	2	3,50
	uglavnom nezadovoljan/na	6	9,83
	niti sam zadovoljan/na, niti sam nezadovoljan/na	10	37,30
	uglavnom sam zadovoljan/na	43	33,87
	izuzetno sam zadovoljan/na	1	57,50
	Ukupno	62	
Temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom	potpuno nezadovoljan/na	2	2,75
	uglavnom nezadovoljan/na	6	24,67
	niti sam zadovoljan/na, niti sam nezadovoljan/na	10	24,85
	uglavnom sam zadovoljan/na	43	34,79
	izuzetno sam zadovoljan/na	1	55,00
	Ukupno	62	
Temporalno zadovoljstvo budućim životom	potpuno nezadovoljan/na	2	12,00
	uglavnom nezadovoljan/na	6	15,08
	niti sam zadovoljan/na, niti sam nezadovoljan/na	10	24,85
	uglavnom sam zadovoljan/na	43	35,76
	izuzetno sam zadovoljan/na	1	52,50
	Ukupno	62	
Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima	potpuno nezadovoljan/na	2	3,25
	uglavnom nezadovoljan/na	1	10,50
	niti sam zadovoljan/na, niti sam nezadovoljan/na	7	21,79
	uglavnom sam zadovoljan/na	34	24,13
	Ukupno	44	

Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje, bolovi	potpuno nezadovoljan/na	2	29,00
	uglavnom nezadovoljan/na	6	11,67
	nit sam zadovoljan/na, niti sam nezadovoljan/na	10	36,50
	uglavnom sam zadovoljan/na	43	33,15
	izuzetno sam zadovoljan/na	1	34,50
	Ukupno	62	

Analizirajući varijablu vezanu uz ekonomsku situaciju kroz promatrane skale vidimo kako je većina sudionika uglavnom zadovoljna sa trenutnom ekonomskom situacijom. Skala smisla života pokazuje kako je prosječno 35,41 sudionika uglavnom zadovoljno trenutnom ekonomskom situacijom. Skala temporalnog zadovoljstva prošlim životom bilježi prosječno 33,87 sudionika uglavnom zadovoljno svojom trenutnom ekonomskom situacijom; Skala temporalnog zadovoljstva sadašnjim životom bilježi prosječno 34,79 sudionika uglavnom zadovoljnih trenutnom ekonomskom situacijom; Skala temporalnog zadovoljstva budućim životom sadrži prosječno 35,76 sudionika uglavnom zadovoljnih trenutnom ekonomskom situacijom; Upitnik zadovoljstva životom (zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji i socijalnim odnosima) sadrži prosječno 24,13 sudionika uglavnom zadovoljnih svojom trenutnom ekonomskom situacijom te Upitnik zadovoljstva životom (zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje, bolovi) sadrži prosječno 33,15 sudionika uglavnom zadovoljnih svojom trenutnom ekonomskom situacijom.

Tablica 19. Usporedba rezultata upitnika s obzirom na zadovoljstvo trenutnom ekonomskom situacijom

	Kruskal-Wallis		
	H	Df	Asymp. Sig.
Skala smisla života (SSŽ)	8,984	4	0,061
Temporalno zadovoljstvo prošlim životom	17,516	4	0,002
Temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom	10,513	4	0,033
Temporalno zadovoljstvo budućim životom	12,500	4	0,014
Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zadovoljstvo životom, odnosom s obitelji socijalnim odnosima	6,287	4	0,098
Upitnik zadovoljstva životom (UZŽ) - zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje, bolovi	8,660	4	0,070

Analizira li se značajnost za „*Skalu smisla života (SSŽ)*“, „*Temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom*“ i „*Temporalno zadovoljstvo budućim životom*“ uočljivo je kako je vrijednost statističke značajnosti $p < 0,05$, dakle postoji statistički značajna razlika vezana uz pitanje „*Molimo procijenite koliko ćete biti zadovoljni svojom vlastitom ekonomskom situacijom u budućnosti*“. Također je na tablici 18 vidljivo kako su rangovi viši (vrijednost skale je viša) kod sudionika koji su uglavnom zadovoljni trenutnom ekonomskom situacijom.

6. RASPRAVA

Život vrhunskih sportaša razlikuje se od života njihovih vršnjaka u prosječnoj populaciji. To se naročito odnosi na uređen režim života i stroga pravila vezana uz svakodnevne obveze. Gotovo sve je isplanirano unutar cijelog ciklusa natjecanja. Planiranje se odnosi na kvartale, mjesece, tjedne i dane. Takav plan uključuje precizno određeno vrijeme za trening, društvene odnose, način i vrstu prehrane. Sportska karijere započinje u mladenačkoj dobi, često u djetinjstvu, a završava prosječno u tridesetim godinama života. Tijekom procesa završetka sportske natjecateljske karijere kod sportaša dolazi do psiholoških, socijalnih, ekonomskih i promjena vezanih uz postizanje očekivanih rezultata. Intenzitet tih promjena može odrediti tijek prijelaznog procesa završetka natjecateljske karijere. Kvaliteta prijelaznog procesa ovisi o nizu čimbenika poput: trajanja sportske natjecateljske karijere, svojevoljnosti završetkom sportske natjecateljske karijere, zadovoljstva postignutim rezultatima u karijeri, vrste sporta (ekipni i/ili individualni) i zadovoljstva ekonomskim statusom u postsportskom razdoblju. Mnogi autori su se bavili proučavanjem postizanja ravnoteže između natjecateljskog razdoblja života sportaša i organizacije njihovih života nakon završetka sportske natjecateljske karijere (Siekanska, Blecharz, 2019). Cjelokupna kvaliteta navedenog prijelaznog procesa proporcionalna je kvaliteti života sportaša nakon završetka natjecateljske sportske karijere. Cilj ovog rada je ispitati kvalitetu života vrhunskih hrvatskih sportaša koji su završili sportsku natjecateljsku karijeru. Kvaliteta života ispitana je njihovim subjektivnim doživljajem zadovoljstva i smisla života u postsportskom razdoblju.

Rezultati analiza provedenih u ovom istraživanju ukazuju na statistički značajnu međutim relativno malu povezanost kvalitete života sportaša nakon završetka natjecateljske sportske karijere u odnosu na trajanje karijere, završetkom karijere, zadovoljstvom postignutim rezultatima, vrstom sporta te zadovoljstvom ekonomskim statusom u post sportskom razdoblju. Relativno niska pouzdanost varijabli unutar analiziranih upitnika može biti razlog dobivenih niskih korelacija sa kriterijima.

Pozitivne procjene zadovoljstva životom u literaturi se najčešće spominju u kontekstu sreće i životnih postignuća, a negativne procjene zadovoljstva životom u kontekstu nesreća i depresije (Proctor, Linley i Maltby, 2009). Poželjna psihološka stanja kao npr. sreća i zadovoljstvo životom najčešće su smatrana kao posljedica socijalnog i ekonomskog uspjeha, međutim istraživanja pokazuju njihovu međusobnu ovisnost (Lyubomirsky i sur., 2005). Nakon provedene analize zadovoljstva sportaša sadašnjim i prošlim životom utvrđena je pozitivna korelacija, a najveća je povezanost uočena između varijabli:

- temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom i temporalno zadovoljstvo budućim životom ($r=0,771$; $p<0,01$);
- temporalno zadovoljstvo prošlim životom i zadovoljstvo životom (općenito zadovoljstvo životom, odnos s obitelji i socijalni odnosi ($r=0,628$; $p<0,01$));
- smisao života (SSŽ) i temporalno zadovoljstvo sadašnjim životom ($r=0,550$; $p<0,01$);
- smisao života (SSŽ) i temporalno zadovoljstvo budućim životom ($r=0,556$; $p<0,01$).

Pojedini autori smatraju da je zadovoljstvo životom relativno stabilna varijabla iz razloga što na varijancu zadovoljstva životom osobine ličnosti utječu svega 20% (Schimmack i sur., 2002). Međutim utvrđeno je kako zadovoljstvu životom značajno doprinose i vanjski čimbenici kao npr. socijalna podrška, povjerenja u institucije i sl., te uspjeh prilikom suočavanja s tim vanjskim rizicima (Achour i Nor, 2014). Stoga su u ovom radu uočene i statistički značajne razlike u promatranim varijablama:

- temporalno zadovoljstvo prošlim životom i zadovoljstvo životom (UZŽ - zdravlje, pokretljivost, energija, bolest, raspoloženje i bolovi) s obzirom na status zaposlenja sudionika, pri čemu su rangovi viši (vrijednost skale je viša) kod sudionika koji navode kako su zaposleni na određeno vrijeme (tablice 14 i 15);
- temporalno zadovoljstvo prošlim životom i zadovoljstvo životom (UZŽ - općenito zadovoljstvo životom, odnos s obitelji i socijalni odnosi) s obzirom na pitanje „koliko ste zadovoljni svojim postignutim sportskim rezultatima tijekom natjecateljske karijere?“, pri čemu su vrijednosti skale više (rangovi su viši) kod sudionika koji su izuzetno zadovoljni (tablice 16 i 17);

- temporalno zadovoljstvo prošlim, sadašnjim životom i budućim životom s obzirom na pitanje „Jeste li zadovoljni svojom trenutnom ekonomskom situacijom?“, pri čemu su rangovi viši (vrijednost skale je viša) kod sudionika koji navode kako su uglavnom zadovoljni ili su neutralni po tom pitanju (tablice 18 i 19).

Provedenom analizom u potpunosti su odbačene hipoteze H1, H2 i H4. Rezultati istraživanja pokazali su da ne postoji statistički značajna povezanost razine zadovoljstva i procjenu kvalitete života s obzirom na trajanje sportske natjecateljske karijere. Rezultati istraživanja nisu pokazali statistički značajnu povezanost razine zadovoljstva i procjenu kvalitete života u postsportskom razdoblju u odnosu na svojevoljan završetak natjecateljske karijere. Rezultati istraživanja nisu pokazali kako sportaši u ekipnim sportovima povezuju višu razinu zadovoljstva s procjenom kvalitete života u postsportskom razdoblju u odnosu na sportaše u individualnim sportovima. Rezultati istraživanja nisu pokazali da sportašice povezuju višu razinu zadovoljstva s procjenom kvalitete života u postsportskom razdoblju u odnosu na sportaše i obratno.

Hipoteza H3 je potvrđena, odnosno veće zadovoljstvo postignutim rezultatima u karijeri povezuje višu razinu zadovoljstva s procjenom kvalitete života u postsportskom razdoblju. Rezultati istraživanja su pokazali da postignuti sportski rezultati imaju statistički značajan utjecaj na zadovoljstvo sportaša u postsportskom razdoblju. Zadovoljstvo postignutim sportskim rezultatima značajno je izraženo kod većine sportaša i značajno je povezano s temporalnim zadovoljstvom prošlim životom.

Hipoteza H5 je potvrđena, odnosno viši ekonomski status sportaša povezuje višu razinu zadovoljstva s procjenom kvalitete života u postsportskom razdoblju. Kvaliteta života hrvatskih sportaša nakon završetka natjecateljske karijere povezana je sa zadovoljstvom ekonomskim statusom u postsportskom razdoblju. Ekonomski status je važan čimbenik ukupnog zadovoljstva. Temelj je ostvarivanja sportske karijere. Današnji uvjeti razvoja jednog vrhunskog sportaša od kojeg se očekuje da će najmanje 10 godina davati vrhunske rezultate stvaraju ogroman psihički pritisak. Postavlja se pitanje izvora sredstava za različite sportove te pitanje interesa uže i šire društvene zajednice. Primjerice, Sportski savez Grada Zagreba (SSGZ) sukladno članku 48. Zakona o sportu, predlaže Program javnih potreba u sportu Grada Zagreba. SSGZ smatra da će razvijeniji i kvalitetniji sportovi poput nogometa, rukometa, odbojke i vaterpola zadovoljiti

više kriterija, te ocjenjuju samo sportove koji su u Nomenklaturi sportova Hrvatskoga olimpijskog odbora primjenjujući dva osnovna kriterija, razvijenost sporta i sportsku kvalitetu. Sukladno navedenim kriterijima kreirana je lista rangiranja sportova u programu financiranja od strane SSGZa (nogomet, rukomet, košarka, vaterpolo i odbojka). To znači da će sportaši navedenih sportova imati bolju financijsku potporu tijekom i nakon natjecateljske karijere od sportaša preostalih sportova.

Rezultati analize pokazali su kako trajanje natjecateljske karijere sudionika i kvaliteta života nakon završetka natjecateljske karijere ne utječu na subjektivan doživljaj smisla života i zadovoljstva životom sportaša nakon završetka natjecateljske sportske karijere. Veći dio sudionika je svojevolumno završio svoju natjecateljsku karijeru. Također, razlike između individualnih i grupnih sportova na ukupnom uzorku, neovisno o spolu također nisu uočene. Zadovoljstvo životom je veće ako je veće zadovoljstvo karijerom. Ostvareni rezultati stvaraju financijsku sigurnost što dovodi do općeg zadovoljstva. Sudionici koji su zadovoljni svojom trenutnom ekonomskom situacijom pozitivno su rangirali svoje odgovore o zadovoljstvu prošlim, sadašnjim i budućim životom. Viši ekonomski status sportaša u postsportskom životu rezultira kvalitetnijim subjektivnim doživljajem smisla života i zadovoljstva životom nakon završetka natjecateljske sportske karijere.

6.1.Ograničenja istraživanja

Određeni nedostaci ovog istraživanja su veličina uzorka, ali i način ispunjavanja upitnika. Većina sportaša sudionika ovog istraživanja osjećali su odbojnost prema ispunjavanju upitnika.

Nedostatkom možemo smatrati i činjenicu kako su parametri vezani uz zadovoljstvo životom procjenjivani pomoću upitnika. Time se postavlja pitanje utjecaja subjektivnog doživljaja pojedinca na zadovoljstvo životom u smislu precjenjivanja ili podcjenjivanja istraživanih pojava. Postoje objektivniji, precizniji i realniji načini mjerenja željenih parametara, međutim upitnici se kao mjerni instrumenti ipak najčešće koriste u sličnim istraživanjima.

6.2.Znanstveni doprinos istraživanja

Rezultati dobiveni u ovom istraživanju predstavljaju nove spoznaje vezane uz kvalitetu života vrhunskih sportaša tijekom postsportskog života u Republici Hrvatskoj. U tom smislu znanstveni je doprinos istraživanja u empirijskim podacima o kvaliteti života sportaša nakon završetka sportske natjecateljske karijere i u spoznaji da je istu na temelju razumijevanja čimbenika koji na nju utječu moguće poboljšati. Istraživanjem je utvrđeno da je zadovoljstvo u postsportskom razdoblju, osim postignutim sportskim rezultatima, značajno povezano i sa statusom zaposlenja odnosno obrazovanjem sportaša. Nužno je uspostaviti stručnu pomoć tijekom karijere kao i nakon završetka natjecateljske sportske karijere. Stručna pomoć treba biti lako dostupna kako bi se pravovremeno sproveo plan i program obrazovanja i/ili zapošljavanja prema interesima sportaša. U korist navedenome potrebno je istaknuti kako značajnu ulogu u sportskoj karijeri i postkarijeri sportaša imaju treneri, kineziolozi, sportski psiholozi i roditelji te državne institucije. Sportski psiholozi tijekom i nakon karijere sportaša imaju savjetodavnu ulogu u smislu savladavanja problema te suočavanju sportaša sa određenim posljedicama, kao npr. fiziološki i psihološki problemi te krizne intervencije (Barić, 2006.).

Važno je tijekom natjecateljske karijere sportašima omogućiti kontinuirano obrazovanje. Ovo istraživanje ukazuje na važnost djelovanja paralelno s karijerom i obrazovanjem. Vrhunski sportaši nakon sportske karijere imaju mogućnost izgraditi se u novim sferama posla. Kako bi

ostvarili veće zadovoljstvo u postsportskom razdoblju, neki od njih sežu za obrazovnim modulima i razvojem specifičnih vještina vezanih uz sportsku i izvansportsku sferu života. Vještine i znanja stečeni programima obrazovanja odraslih i programima stručnih studija mogu biti temelj za početak nove karijere (Jurković i sur., 2018).

Pitanja iz ovog istraživanja odnose se na područje u kojem djeluju svi subjekti koji se bave sportašem i njegovim rezultatom. Sportašu se mora dati prilika da osigura svoju budućnost. Završetak natjecateljske sportske karijere ne znači nužno povlačenje sportaša iz svih sportskih i društvenih aktivnosti, već se na to gleda kao multi-dimenzionalni i kompleksni prijelazni proces. Sportaši mogu završetak natjecateljske sportske karijere doživjeti i kao pozitivan događaj, s kojim su povezane pozitivne emocije i emocionalne reakcije zato što imaju izbor koji im omogućava bavljenje aktivnostima za koje tijekom natjecateljske sportske karijere nisu imali dovoljno vremena. Iz tog razloga većini sportaša sport ostaje važno područje njihovoga života. Sportaši postaju važan segment sporta kao izvor sportskog znanja i iskustva koja će biti od vrlo velike pomoći budućim sportašima.

7. ZAKLJUČAK

Postavljene hipoteze su na temelju rezultata istraživanja odbačene ili prihvaćene. Utvrđena je negativna povezanost u okviru testiranja hipoteza H1, H2 i H4. Znači da razina zadovoljstva i procjena kvalitete života ne ovise o trajanju sportske karijere, svojevrsnosti završetka sportske karijere kao ni o vrsti sporta. Testiranjem hipoteze H4 utvrđena je pozitivna povezanost zadovoljstva kvalitetom života u postsportskom razdoblju. Dobivena povezanost varijabli „zadovoljstvo sadašnjim životom“ i „zadovoljstvo budućim životom“ je statistički značajna. Testiranjem deskriptivnih parametara „zadovoljstvo postignutim rezultatima u karijeri stvara višu razinu zadovoljstva i smisla životom u postsportskom razdoblju“ došlo se do statistički značajne povezanosti razine zadovoljstva životom u postsportskom razdoblju s postignutim rezultatima u karijeri. Sportaši koji su postigli vrhunske sportske rezultate i ostvarili karijeru zadovoljniji životom nakon umirovljenja. Testiranjem hipoteze H5 dobiven je statistički značajan doprinos zadovoljstva ekonomskom situacijom vezano uz domenu zadovoljstva vlastitim standardom u odnosu na opće uvjete života u Republici Hrvatskoj.

Znanstveni doprinos ovog istraživanja je u spoznajama o povezanosti zadovoljstva postignutim rezultatima tijekom sportske karijere sa zadovoljstvom životom u postsportskom razdoblju. Doprinos je i u činjenici da u Republici Hrvatskoj ne postoje novija istraživanja povezanosti zadovoljstva vrhunskih sportaša životom u postsportskom razdoblju i razdoblju tijekom sportske karijere, iako postoji manji dio istraživanja vezanih uz život vrhunskih sportaša nakon sportske karijere.

Iako se radi o relativno maloj veličini efekta, istraživanje je pokazalo da je ekonomski status prije i nakon natjecateljske karijere značajan elemenat za razumijevanje međuodnosa zadovoljstva životom tijekom i nakon natjecateljske karijere. Viši ekonomski status tijekom sportske natjecateljske karijere značajno pozitivno utječe na trenutnu subjektivnu procjenu smisla života i temporalno zadovoljstvo prošlim životom.

Kineziološka znanost i praktično djelovanje moraju iskoristiti sve svoje kapacitete u korist sportaša. Pomoću adekvatnih programa i praktičnog djelovanja trebaju direktno utjecati na

zadovoljstvo sportaša nakon natjecateljske sportske karijere. Sportašima koji zbog sportskih obveza te čestih natjecanja ne mogu steći adekvatnu razinu obrazovanja i vještina nužno je omogućiti stjecanje temeljnih kompetencija za cjeloživotno učenje (Jurković i sur., 2018). Na taj način sportaši postaju cjeloživotni učenici koji uče nove vještine, stvaraju nove kompetencije neophodne za razvoj postsportske karijere (Jurković i sur., 2018).

Obrazovanje smanjuje stres vezan za tzv. ekonomsku budućnost, standard i moguću profesiju. Ekonomski razvijenije države sportaše smatraju izvrsnim zaposlenicima zato što su posvećeni cilju i što su spremni suočiti se s bilo kojim problemom. Kvalitetno obrazovanje u ovom slučaju najznačajniji je preduvjet za ostvarenje uspjeha u postsportskom životu. Može se zaključiti kako je postojanje organiziranog sustava cjeloživotnog obrazovanja sportaša te pozitivna povezanost između učenja, usavršavanja te stjecanja vještina i kompetencija izuzetno važno za njihov uspjeh u postsportskom životu. Iz razloga što strategija unaprjeđenja subjektivnog zadovoljstva sportaša životom nakon natjecateljske sportske karijere u RH još ne postoji, rezultati i spoznaje iz ovog istraživanja mogu doprinijeti njenoj izradi. Kineziolozi osim izrade kineziološke strategije odnosno programa trebali bi utvrditi i izraditi motivacijske strategije kojima bi potakli sportaše ka pozitivnijem subjektivnom zadovoljstvu u novonastaloj životnoj situaciji. Nužno je poticati pozitivan doživljaj novonastale situacije i razvijati svijest u smjeru koji će doprinijeti boljoj kvaliteti života. Ključan faktor za postizanje zadovoljstva su ljudi, odnosno okolina koja ih okružuje.

LITERATURA

1. Achour, M., Nor, M.R.M. (2014). The effects of social support and resilience on life satisfaction of secondary school students. *Journal of Academic and Applied Studies*, 4(1), 12–20.
2. Alfermann, D., Stambulova, N., Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: a cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes *Psychology of Sport and Exercise* 5(1), 61-75.
3. Andrijašević, M., (2008). Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu zagrebački velesajam. Međunarodna znanstveno-stručna konferencija: Kineziološka rekreacija i kvaliteta života, 3, 17 - 30
4. Badel, T., Jerolimov, V., Panduric, J. i Carek, V. (2007). Custom-made mouthguards and prevention of orofacial injuries in sports. *Acta Med Croatica* 61 Suppl 1: 9-14.
5. Baima, J. (2009). Sports injuries, GREENWOOD PRESS.
6. Baillie, P. H. F. (1993). Understanding retirement from sports: Therapeutic ideas for helping athletes in transition. *The Counseling Psychologist*, 21, 399-410
7. Barić, R. (2007). Mentalna čvrstoća – oružje vrhunskih sportaša. CROSBID ID: 305107
8. Barić, R. (2006). HPD - Hrvatsko psihološko društvo. APA - American Psychological Association. NASPSPA - North American Society for Psychology of Sport and Physical Activity
9. Baudin, N., Aluja, A., Rolland, J.P& Blanch, A. (2011). The Role Of Personality In Satisfaction With Life And Sport, *Behavioral Psychology / Psicología Conductual*, 19(2), 333-345.

10. Berger B.G., Motl R.W. (2000) Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the Profile of Mood States. *Journal of Applied Sport Psychology* 12, 69-92.
11. Bezinović, P., (1988). Percepcija osobne kompetentnosti kao dimenzija samopoimanja. Doktorska disertacija, Filozofski fakultet u Zagrebu.
12. Bjelić, G. (2018). Cjelokupno životno zadovoljstvo vrhunskih sportaša. Doktorski rad. Kineziološki fakultet u Zagrebu
13. Blinde, E. M., & Greendorfer, S. L. (1985). A reconceptualization of the process of leaving the role of competitive athlete. *International Review of Sport*, 20, 87-93
14. Braunstein, J. B. (2003). "Sports injuries. An ounce of prevention." *Diabetes Forecast* 56(12): 34-36.
15. Brewer, B. W., Van Raalte, J. L., & Linder, D. E. (1993). Athletic identity: Hercules' muscles or Achilles heel?. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 237-254.
16. Brzić, D (2012). Uzroci i prevencija ozljeda u vrhunskom i rekreativnom sportu. Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet. Diplomski rad.
17. Bubalo J. (2005). Odnos smisla života, depresivnosti i uporabe sredstava ovisnosti u adolescenciji, neobjavljeni diplomski rad, Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
18. Caput-Jogunica, R., Vrbek, B., Nikolić, G., Jerkunica, A., Halić, M. (2016). Za karijeru i nakon sportske karijere. Priručnik. Hrvatski olimpijski odbor. Zagreb
19. CeciĆ Erpić, S.(2002). Konec športne kariere. Razvojno psihološki in športno psihološki vidiki. Ljubljana: Fakulteta za šport.
20. CeciĆ Erpić, S., Wylleman, P., Zupančić, M. (2004). The effect of athletic and non-athletic factors on the sports career termination process. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 45-59.

21. Cecić Erpič, S. i Wylleman, P. (2005). Socio-psychological perspective on traumatic retirement from sports. In D. Milanović, & F. Prot (Eds.), Proceedings of 4th International Scientific Conference on Kinesiology: Science and profession -Challenge for the future (pp. 654-657). Opatija: Faculty of Kinesiology, University of Zagreb.
22. Coakley, J. J. (1983). Leaving Competitive Sport: Retirement or Rebirth? *Quest*, 35, 1-11
23. Colville, J.M. i Markman, B.S. (1999). Competitive water polo. Upper extremity injuries. *Clin Sports Med* 18(2): 305-312, vi.
24. Cosh, S., LeCouteur, A., Crabb, S. & Kettler, L. (2013). Career transitions and identity: a discursive psychological approach to exploring athlete identity in retirement and the transition back into elite sport. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 5:1, 21-42.
25. Cowley, R.A. (1983). Injury prevention: wave of the future in trauma. *Tex Med* 79(9): 7-8.
26. Cummins, R.A. (1998). The second approximation to an international standard for life satisfaction. *Social Indicators Research*, 43, 307-334.
<https://doi.org/10.1023/A:1006831107052>
27. Dahlberg, D. D. (2010). Influence of Title IX on personal and professional biographies Of early career female club volleyball coaches. *International Journal of Volleyball research* 10(1), 39-47.
28. Debois, N., Ledon, A., Argiolas, C., Rosnet, E. (2012). A lifespan perspective on transitions during a top sports career: A case of an elite female fencer. *Psychology of Sport and Exercise* 13, 660-668. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.010>
29. Diener, E. (2005). Guidelines for National Indicators of Subjective Well-Being and Ill-Being. SINET, November 2005, pp. 4-6
30. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
31. Diener, E. (1996). Traits Can be Powerful, But Are Not Enough: Lessons from Subjective Well-Being. *Journal of Research in Personality*, 30, 389-399.

32. Diener, E. Rahtz, D.R. (2000). Advances in quality of life theory and research. Social indicators research series *Vol.4. Boston: Kluwer Academic Publishers*. DOI: 10.1007/978-94-011-4291-5
33. Eils, E., Schroter, R., Schroder, M., Gerss, J., i Rosenbaum, D. (2010). Multistation proprioceptive exercise program prevents ankle injuries in basketball. *Med Sci Sports Exerc* 42(11), 2098-2105.
34. Elias, N. i Dunning E. (1986). Quest for Excitement. *Sport and Leisure in the Civilizing Process*. Oxford. Blackwell.
35. Esopenko, C. C., Josephine R., Pieroth, E. M., Plemenit, J., Trofa, D., Bottiglieri, T.S. (2020). The Psychological Burden of Retirement from Sport. *Aktualna izvješća sportske medicine* 9 (10), 430-437.
36. EU Guidelines on Dual Careers of Athletes Recommended Policy Actions in Support of Dual Careers in High-Performance Sport, Approved by the EU Expert Group “Education & Training in Sport” at its meeting in Poznań on 28 September 2012 (2012), Brussels, 16 November 2012, http://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/documents/dual-career-guidelines-final_en.pdf. Pristupljeno 22. 12. 2017.
37. Fanaroff, A. (2005). Studies link steroid withdrawal, suicide. *The Chronicle*. The Duke study. Durham.
38. Filbay, S., Pandya, T., Bryn, T., McKay, C., Adams, J., Arden, N. (2019). Quality of Life and Life Satisfaction in Former Athletes: A Systematic Review and Meta Analysis. *Sport Medicine*, 49(11), 1723-1738 , <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01163->
39. Franic, M., Ivkovic, A. i Rudic, R. (2007). Injuries in water polo. *Croat Med J* 48(3), 281-288.
40. Frankl, V. E. (2016). Čovjekovo traganje za smislom. Planetopija. Knjiga

41. Fraser L., Fogarty G., Albion M. (2009). A longitudinal analysis of the transition to retirement from elite sport: Athletic identity, life satisfaction and career indecision. *Journal of Science and Medicine in Sport* 12(2) e174. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2009.10.366>
42. Grove, J.R., Lavalley, D. and Gordon, S. (1998). Account-Making: A Model for Understanding and Resolving Distressful Reactions to Retirement from Sport. *The Sport Psychologist*, 12, 52-67. doi: 10.1123/tsp.12.1.52
43. Glibo, I., Barić, R. (2016). Roditeljski pritisak i kvaliteta života mladih sportaša. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja 2017, Vol 53, br. 1*, 1-12. UDK: 796 : 316.6
44. Hausken, K., Moxnes, J. (2012). Comparing VO2max Improvement in Five Training Methods, *Advanced Studies in Theoretical Physics*, 6(17), 931-957.
45. Hemmatinezhad, M., Benar, N., Hashemi, M., & Moemeni, S. (2013). The causes of career termination from the sport and their relationship to post-retirement difficult among professional athletes in Iran. *International Journal of Sports Studies*, 3(1), 111-116.
46. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2020
47. Hrvatski sabor (2019). Nacionalni program športa 2019. – 2026. NN 1394. https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_07_69_1394.html
48. Hudson, Z. (2012). Working in high performance and professional sport. *Phys Ther Sport* 13(1), 1-2.
49. Jerbić, J. (2020). Tranzicijske vještine vrhunskog sportaša nakon završene natjecateljske sportske karijere. Završni rad. Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:221:337764>
50. Johnson, D. i Mair, S.E. (2006). Clinical Sports Medicine.
51. Jozak, R. (2007). Nogometaši nakon završetka natjecateljske sportske karijere – magisterij.
52. Kasović, M., Mišigoj-Duraković, M., Duraković, Z. (2006). Gerontokineziologija: pregled novog izbornog predmeta na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Liječnički

- vjesnik : glasilo Hrvatskoga liječničkog zbora, 128, Suplement 1; 138. Pregled bibliografske jedinice broj: 280575.
53. Krizmanić, M., Kolesarić, V.(1989). Pokušaj konceptualizacije pojma „kvalitete života", *Primjenjena psihologija*, 10, 179-184.
 54. Kuettel, A. (2017). A Cross-Cultural Comparison of the Transition out of Elite Sport. Doktorska disertacija, Odense: Department of Sports Science and Clinical Biomechanics Faculty of Health Sciences.
 55. Kugler, S. (2011). Kvaliteta života i norme za kvalitetu, Centar za certificiranje sustava kvalitete
 56. Lacković Grgin, K. (1994). Samopoimanje mladih. Jastrebarsko: Naklada Slap.
 57. Lally, P. (2007). Identity and athletic retirement: A prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 85-99. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.03.003>.
 58. Larsen, R.J., Diener, E., Emmons, R.A. (1985). An evaluation of Subjective well-being measures. *Social Indicators Research*, 17, 1-17.
 59. Lavalley, D., Gordon, S., & Grove, J.R. (1997). Retirement from sport and the loss of athletic identity. *Journal of Personal and Interpersonal Loss*, 2, 129-147.
 60. Lazarović, I. (1968). Umjetnost i zabavljanje. Kriza zabavljanja i kazalište apsurd. *Crkva u svijetu*, br. 2. str. 76-79.
 61. Lesic, N., Seifert, D. i Jerolimov, V. (2011). Orofacial injuries reported by junior and senior basketball players. *Coll Antropol* 35(2), 347-352.
 62. Leung, M. I., Carre, A., Fu, F. H. (2005). Retirement rationale for Chinese female elite athletes. *International Journal of Eastern Sport and Physical Education*, 3(1), 87- 94. <http://www.athleticinsight.com/Vol6Iss3/WhateverHappened.htm>
 63. Loriger, M. (2011). Sport i kvaliteta života mladih. Doktorska disertacija. Kineziološki fakultet. Sveučilište u Zagrebu.

64. Lukić, J., Mirković, V., Lazarević, S. (2019). Karijerna orijentacija sportista nakon završetka profesionalne sportske karijere. *Bizinfo Blace* 10(2), 155-168.
<http://dx.doi.org/10.5937/bizinfo1902155L>
65. Luthje, P., Nurmi, I., Kataja M., Belt, E., Helenius, P., Kaukonen, J.P., Kiviluoto, H., Kokko, E., Lehtipuu, T.P., Lehtonen, A., Liukkonen, T., Myllyniemi, J., Rasilainen, P., Tolvanen, E., Virtanen, H. i Wallden, M. (1996). *Epidemiology and traumatology of injuries in elite soccer: a prospective study in Finland. Scand J Med Sci Sports* 6(3), 180-185.
66. Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin* 131(6), 803-855.
67. Halauk, V (2013). Radovi Zavoda za znanstvenoistraživački i umjetnički rad u Bjelovaru, sv. 7 (2013), str. 251-257.
68. Maffulli, N., Longo, U.G., Spiezia, F. i Denaro, V. (2010). Sports injuries in young athletes: long-term outcome and prevention strategies. *Phys Sportsmed* 38(2), 29-34.
69. Mahler, P., Donaldson, B.A. (2010). The limits of prevention--sports injuries as an example. *Int J Inj Contr Saf Promot* 17(1), 69-72.
70. Mannes, Z. L., Waxenberg, I. B., Cottler, L.B, Perlstein, Burrell, L.E., Ferguson, E.G., Edwards, M.E., Ennis, N. (2019). Prevalence and Correlates of Psychological Distress among Retired Elite Athletes: A Systematic Review. *Int Rev Sport Exerc Psychol* 12(1), 265-294. doi: 10.1080/1750984X.2018.1469162.
71. Mario, K., Marjeta, M. D., Zijad, D. (2006). Gerontokineziologija: pregled novog izbornog predmeta na Kineziološkom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. *Liječnički vjesnik* 1, 128
72. Marthinus J. (2007), Psychological Effects on Retirement on Elite Athletes Dissertation (Sport Science) At Stellenbosch University Promoter: Professor Justus R. Potgieter.
<http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/1133>

73. Mayocchi, L., & Hanrahan, S. J. (2000). Transferable skills for career change. U D. Lavallee, i P. Wylleman (ur.), *Career transitions in sport: International perspectives*, 95-110. Morgantown, W.VA: Fitness Information Technology.
<https://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:146152>
74. Murphy, S.M. (1995). Transitions in competitive sport: Maximizing individual potential. U S.M. Murphy (ur.), *Sport psychology interventions*, 331–346. Champaign, IL: Human Kinetics. <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/19951809099>
75. McIntosh, A.S., Andersen, T.E., Bahr, R., Greenwald, R., Kleiven, S., Turner, M., Varese, M. i McCrory, P. (2011). Sports helmets now and in the future. *Br J Sports Med* 45(16), 1258-1265.
76. Medved, R. (1987). Sportska medicina. JUMENA, Zagreb
77. Mellion, M.B., Putukain, M., i Madden, C.C. (2003). Sports medicine secrets. Philadelphia, Hanley & Belfus, Inc.
78. Milanović, D (2013). Teorija treninga - Kineziologija sporta. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
79. Mihovilović, M. A. (1968). The Status of Former Sportsmen. *International review of Sport Sociology*, 1968, 3, 73-96.
80. Minson, C. (2015). How does aging affect athletic performance? *Medical Press*, 2015, 2-7.
81. Mišigoj-Duraković, M. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb, Grafos.
82. Mišigoj-Duraković, M. (1997). Značaj tjelesne aktivnosti i sporta za zdravlje. Interna medicina. Ur. Vrhovac B. Zagreb
83. Mišković, D. (2011). Ozljede u sportu. Klinika za kirurgiju KB Merkur. Zagreb, Medicinski fakultet.
84. Morelli, V. i Smith, V. (2001). Groin injuries in athletes. *Am Fam Physician* 64(8), 1405-1414.

85. MZO (2016), Ministarstvo znanosti i obrazovanja, <http://public.mzos.hr/Default.aspx?-sec=3732>. Pristupljeno 20. 10. 2016.
86. Nacionalni program razvoja karijere nakon natjecateljske sportske karijere (2014), Hrvatski olimpijski odbor u suradnji s Ministarstvom znanosti, obrazovanja i sporta, Zagreb
87. North, J., Lavallee, D. (2004). An investigation of potential users of career transition services in the United Kingdom, *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 77-84.
88. Nias, M.E. i Besharata, M.A. (2010). Comparison of athletes' personality characteristics in individual and team sports. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 5, 808-812.
89. Nishikawa, T., Kurosaka, M., Mizuno, K. i Grabiner, M. (2000). Protection and performance effects of ankle bracing. *Int Orthop* 24(5), 285-288.
90. Nurse, M. (2011). Proprioceptive training to prevent ankle injuries in basketball. *Sport Med* 21(3), 277-278.
91. Ogilvie, B.C., Taylor, J. (1993). Career termination issues among elite athletes. *Handbook of research on sport psychology*, 761-775.
92. Ogilvie, B., Taylor, J. (2011). *Career Termination Issues Among Elite Athletes* (Inspire, Inform, Transform, Perform – Jim Taylor)
93. Paajanen, H., Ristolainen, L., Turunen, H. i Kujala, U.M. (2011). Prevalence and etiological factors of sport-related groin injuries in top-level soccer compared to non-contact sports. *Arch Orthop Trauma Surg* 131(2), 261-266.
94. Pavitra, M. (2017). Personality traits of athletes and non athletes. *International Journal of Advanced Research and Development*, 2(5), 149-150. ISSN: 2455-4030, Impact Factor: RJIF 5.24, www.advancedjournal.com, Ph. D Scholar, Singhania University, Rajasthan, India
95. Pavot, W., Diener, E., Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*. 70, 340-354.

96. Pearson, R. E.; Petitpas, A. J. (1990). Transitions of athletes: Developmental and preventive perspectives. *Journal of Counseling and Development*, 69, 7-11.
97. Pećina, M. (2004). Sportska medicina, Medicinska naklada.
98. Penezić, Z. (1996). Zadovoljstvo životom-provjera konstrukta. Diplomski rad, filozofski fakultet u Zadru.
99. Penezić, Z. (1999). Zadovoljstvo životom: relacije sa životnom dobi i nekim osobnim značajkama. Magistarski rad. Filozofski fakultet u Zagrebu.
100. Penezić, Z. (2002). Skala zadovoljstva životom. U: K. Lacković-Grgin, A. Proroković, V. Čubela, Z. Penezić (Ur.). Zbirka psihologijskih skala i upitnika, Zadar, Filozofski fakultet, 20-22.
101. Perasović, B., Bartoluci, S. (2008). Slobodno vrijeme i kvaliteta života mladih. U M. Andrijašević (Ur.) *Zbornik radova međunarodne konferencije "Kineziološka rekreacija i kvaliteta života"*, str. 15-24, Zagreb: Kineziološki fakultet
102. Petitpas, A.J., Champagne, D., Chartrand, J., Danish, S., Murphy, S. (1997). Athlete's guide to career planning. Keys to success from the playing field to professional life. Champaign, IL: *Human Kinetics*.
<https://cvt823cmj06.storage.googleapis.com/MDg3MzIyNDU5MA==06.pdf>
103. Perasović, B. i Bartoluci, S. (2007). Sociologija sporta u hrvatskom kontekstu. Pregledni rad UDK: 316.723:79(497.5). Zagreb.
104. Perkins, R.H. i Davis, D. (2006). Musculoskeletal injuries in tennis. *Phys Med Rehabil Clin N Am* 17(3), 609-631.
105. Pluim, B.M., Staal, J.B., Windler, G.E. i Jayanthi, N. (2006). Tennis injuries: occurrence, aetiology, and prevention. *Br J Sports Med* 40(5), 415-423.
106. Proctor, C.L., Linley, P.A., Maltby, J. (2009). Youth Life Satisfaction: Review of Literature. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583–630.

107. Ranalli, D.N. (2000). Prevention of sports-related traumatic dental injuries. *Dent Clin North Am* 44(1), 35-51, v-vi.
108. Rijavec, M. i Brdar, I.(2008). Pozitivna psihologija, IEP d.o.o., Zagreb.
109. Rijavec, M., Brdar, I., Miljković, D. (2011). Aspirations And Well-Being: Extrinsic Vs. Intrinsic Life Goals. *Dru[. Istra@. Zagreb*, 3 (113), 693-710.
110. Roberts, W.O., Ed. (2004). *Bull's Handbook of Sports Injuries*, McGraw-Hill.
111. Robnik, P., Kolar, E., Štrumbelj, B., Ferjan, M. (2022). Dual Career Development Perspective: Factors Affecting Quality of Post-sport Career Transition of Employed Olympic Athletes. *Front Psychol*.
112. Rolf, C. (2007). *The Sports Injuries Handbook: Diagnosis and Management*, A & C Black Publishers Ltd.
113. Rumball, J. S., Lebrun, C.M., Di Ciacca, S.R. i Orlando, K. (2005). Rowing injuries. *Sports Med* 35(6), 537-555.
114. Ruzevicius, J. (2007). Quality of Life and its Components' Measurement, *Engineering Economics*, 52(2), 317-334.
115. Saidoff, D. i Apfel, S. (2004). *The Healthy Body Handbook: a total guide to the prevention and treatment of sports injuries*, Demos Medical Publishing.
116. Schimmack, U., Oishi, S., Furr, R.M., Funder, D.C. (2004). Personality and life satisfaction: a facetlevel analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8).
117. Siekanska, M., Blecharz, J. (2019). Psychological aspects of Olympic athletes' sport career termination and post-sport life. *Studies in Sport Humanities*, 23, 31-36.
118. Slavuj, L. (2012). Objektivni i subjektivni pokazatelji u istraživanju koncepta kvalitete života. *Geoadria*, 17(1), 73-92.

119. Smith, J.L., McManus, A. (2008). A Review on Transitional Implications for Retiring Elite Athletes: What Happens When the Spotlight Dims? *The Open Sports Sciences Journal*, 1, 45-49. <http://sportsconflict.org/wp-content/uploads/2014/05/Review-ofTransitional-Implications-for-Retiring-Elite-Athletes.pdf>,
120. Stephan, Y., Torregrosa, M., Sanchez, X. (2007). The body matters: Psychophysical impact of retiring from elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 73-83. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.006>
121. Stier, J. (2007). Game, Name and Fame Afterwards, Will I Still Be the Same?: A Social Psychological Study of Career, Role Exit and Identity. *International Review for the Sociology of Sport* 42(1), 99-111. <https://doi.org/10.1177/1012690207081830>
122. Strategija razvoja Grada Rijeke za razdoblje 2014.–2020. godine, Grad Rijeka (2013) <https://www.rijeka.hr/wp-content/uploads/2016/10/Strategija-razvoja-2014-2020.pdf>.
Pristupljeno 23. 12. 2017.
123. Strategija razvoja sporta Primorsko-goranske županije za razdoblje od 2016. - 2020. godine (2016), Primorsko-goranska županija, Rijeka
124. Van der Hoeven, H. i Kibler, W.B. (2006). Shoulder injuries in tennis players. BrJ
125. Scott Tinley, P. (2012). Seeing Stars: Emotional Trauma in Athlete Retirement: Contexts, Intersections and Explorations. *Sports Med* 40(5), 435-440; DOI: 10.5642/cguetd/40.
126. Sindik, J. i Missoni, S. (2012). Razlike između trenera različitih sportova u zadovoljstvu životom i općem životnom iskustvu. *Hrvatski Sportskomedicinski Vjesnik* 2012; 27, 34-41.
127. Sinclair Dana, A. i Orlick, T. (1993). Positive transitions from high-performance sport. *Human Kinetics Journals. The Sport Psychologist* 7, 138-150.
128. Sindik, J. (2012). Latent dimensions of satisfaction with life and general life. *Fizička kultura*, 1(66), 5-14. doi:10.5937/fizkul1201005S

129. Soflu, H.G.; Esfahani N.; Assadic H. (2011). The Comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and Team athletes in superior league. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30, 2394-2400.
130. Stambulova, N., Stephan, Y., Jäphag, U. (2007). Athletic retirement: A cross-national comparison of elite French and Swedish athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 101-118.
131. Škulić, R. (2018). Osobine ličnosti i prednatjecateljska anksioznost kod individualnih i ekipnih sportaša. University of Zadar, Department of Psychology. urn:nbn:hr:162:751094
132. Tadić, M. (2009). Što mjerimo kada mjerimo sreću? Metodološki izazovi Istraživanja sreće. *Društvena istraživanja* 20 (112), 317-336.
133. Taylor, J., Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. *Periodical : Journal of Applied Sport Psychology* 1, 1-20.
134. Taylor, J. i Wilson, G.S. (2002). Intensity regulation and sport performance. *Exploring sport and exercise psychology* (2. izd.), 99-130. Washington, D.C.: American Psychological Association.
135. Taylor, J., Ogilvie, B. & Lavallee, D. (2006). Career transition among elite athletes: Is there life after sports?. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (5. izd.), 480-496.
136. Tomek Roksandić, S. (2012). Osnove o starosti i starenji - Vodič uputa za aktivno zdravo starenje. Centar za gerontologiju Zavoda za javno zdravstvo dr. A.Štampar - Referentni centar Minisarstva zdravlja Hrvatske za zaštitu zdravlja starijih osoba
137. Topič, D. (2007). Fakultet za sport Sveučilišta u Ljubljani, Slovenija. Međunarodni seminar: Spotašica: od rezultata do karijere u sportu. Članica komisije ženskoga sporta
138. Torregrosa, M., Boixadós, M., Valiente, L., Cruz, J. (2004). Elite athletes' image of retirement: the way to relocation in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(1), 35-43. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(02\)00052-3](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00052-3)

139. Van Tiggelen, D., Wickes, S., Stevens, V., Roosen, P. i Witvrouw, E. (2008). Effective prevention of sports injuries: a model integrating efficacy, efficiency, compliance and risk-taking behaviour. *Sports Med* 42(8), 648-652.
140. Veenhoven, R. (1996). Average Level Of Satisfaction In 10 European Countries .Explanation Of Differences. Poglavlje u: Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. & Bunting B. (ur.) A comparative study of satisfaction with life in Europe. Eötvös University Press, ISBN963 463 081 2, 243-253. <https://repub.eur.nl/pub/16311/>
141. Vugrinčić, M. (2010). Edukacija ostalih stručnih kadrova za potrebe sporta, Hrvatski znanstveno stručni skup o menadžmentu u turizmu i sportu, 1 (1), 140-144.
142. Vuković, A. (2012). Državne nagrade i trajne novčane naknade ("sportske mirovine") za vrhunska sportska postignuća u Republici Hrvatskoj. *Zbornik radova Pravnog fakulteta u Splitu, Vol. 49 No. 4*, 2012.
143. Vulić-Prtorić, A., Bubalo, J., Meaning of life Scale//*Zbirka psihologijskih skala i upitnika – Svezak 3/ Čubela – Adorić i sur., editor (s). Zadar: Sveučilište u Zadru, 2006.. Str. 49-55.*
144. Vuletić, G. i Misajon, R. (2011) Subjektivna kvaliteta života: povijesni pregled. U G. Vuletić (ur.), *Kvaliteta života i zdravlje*, (9-16). Osijek: Filozofski fakultet Sveučilište J J. Strossmayera u Osijeku
https://bib.irb.hr/datoteka/592441.KVALITETA_IVOTA_I_ZDRAVLJE.pdf
145. Vuletić, G. i Ivanković, D. (2011). Što čini osobnu kvalitetu života: studija na uzorku odrasle gradske populacije u Hrvatskoj. U G.Vuletić (ur.), *Kvaliteta života i zdravlje*, (str. 32-40). Osijek: Filozofski fakultet Sveučilište J J. Strossmayera u Osijeku
https://bib.irb.hr/datoteka/592441.KVALITETA_IVOTA_I_ZDRAVLJE.pdf
146. Zakon o sportu, „Narodne novine“, broj: 71/06, 150/08 (Uredba), 124/10, 124/11, 86/12, 94/13, 85/15 i 19/16
147. Webb, W .M., Nasco, S. A., Riley, S., & Headrick, B. (1998). Athlete identity and reactions to retirement from sports. *Journal of Sport Behavior*, 21(3), 338-362.

148. Whitehead, C. (2001). Social Mirrors and Shared Experiential. *Worlds Journal of Consciousness Studies* 8, br. 4, 3-36.
149. Williams, S., Whatman, C., Hume, P.A. i Sheerin, K. (2012). Kinesio taping in treatment and prevention of sports injuries: a meta-analysis of the evidence for its effectiveness. *Sports Med* 42(2), 153-164.
150. Wolanin, A., Gross, M., Hong, E. (2015). Depression in Athletes: Prevalence and Risk Factors. *Current Sports Medicine Reports* 14(1), 56-60.
151. Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 507–527). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 507-527.
152. Wylleman, P., Lavallee, D., & Alfermann, D. (Eds.). (1999). *Transitions in the career of competitive athletes*. Lund, Sweden: FEPSAC.

Pukovnik Damir Labaš

93 Krilo, 393. EH

D. Zemunik

ŽIVOTOPIS

Damir Labaš rođen je 19. svibnja 1977. godine u Varaždinu. Nakon osnovne škole bio je aktivan član boksačkog kluba „Varaždin“ te je sudjelovao na prvenstvu Hrvatske 1994. godine. Bio je i član maketarskih sekcija u Varaždinu.

Godine 1997. upisao je Fakultet prometnih znanosti Sveučilišta u Zagrebu, smjer Aeronautika, koji završava 2001. godine stjecanjem stručnog naziva diplomirani inženjer aeronautike.

Od 2001. godine zaposlen je kao vojni pilot u 393. Eskadrili helikoptera u Zadru. Godine 2002. završava obuku za nastavnika letenja, a 2010. obuku za probnog pilota helikoptera Bell 206B III. Godine 2016. završava preobuku za borbeni helikopter OH-58D Kiowa Warrior, na kojem i danas leti u 393. Eskadrili helikoptera, 93. krila HRZ-a u Donjem Zemuniku.

Godine 2012. upisao je Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu, gdje je diplomirao te se dalje usavršavao na poslijediplomskom doktorskom studiju kineziologije, s posebnim interesom za tjelesnu i psihofizičku spremnost pripadnika Oružanih snaga Republike Hrvatske te mogućnosti suradnje između Kineziološkog fakulteta i OSRH.