

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Jasmin Begić

Motivacija za športno udejstvovanje

Diplomsko delo

Ljubljana, 2019

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA DRUŽBENE VEDE

Jasmin Begić

mentor: doc. dr. Andrej Kohont

Motivacija za športno udejstvovanje

Diplomsko delo

Ljubljana, 2019

Zahvaljujem se mentorju, doc. dr. Andreju Kohontu, za podporo in vso pomoč v času pisanja
diplomske naloge.

Posebej se zahvaljujem svoji družini, ki me je v času študija spodbujala na poti do cilja.

Motivacija za športno udejstvovanje

Motivacija ima v življenju slehernega posameznika izjemno pomembno vlogo, saj nas spodbuja, da vsak dan opravimo nujno potrebne stvari za preživetje. Motivacija se od posameznika do posameznika zelo spreminja, še posebno vlogo pa ima pri tistih dejavnostih, pri katerih se je za svoj obstoj potrebno vedno znova dokazovati. Eno od takih področij je šport, saj je potrebno vsako zmago slavje vedno znova dokazati in podkrepiti, ker prinaša le trenutno zadovoljstvo, ne glede na to, ali gre za tekmovanje proti drugim ali pa zgolj za dokazovanje samemu sebi. Pri tem se vedno znova pojavlja vprašanje, kaj žene posameznike k športnemu udejstvovanju, saj je šport že zdavnaj presegel prazgodovinsko željo po gibanju. Diplomsko delo v teoretičnem delu vsebuje opredelitev motivacije kot enega ključnih fenomenov psihologije, predstavi motivacijske dejavnike in se osredotoči na športno motivacijo. V drugem delu teoretičnega dela pa je predstavljen pomen športa, s poudarkom na športni psihologiji. V empiričnem delu so analizirani motivacijski dejavniki za športne dejavnosti pri ljudeh različnih starostnih skupin in predstavljene medsebojne razlike.

ključne besede: šport, motivacija, aktivnosti

Motivation for sports activity

Motivation plays an extremely important role in the life of each individual, as it encourages us to carry out the vital necessities for survival every day. Motivation varies greatly from individual to individual and it has a special role in those activities where it has to be repeatedly proved for its existence. One of these areas is primarily sport, because each victory brings only the present satisfaction, which must be repeatedly proved and supported, regardless of whether it is a competition against others, or just to prove to itself. In this context, the question of what women are doing to sports activities is repeated, as sport has long since exceeded the prehistoric desire for movement. The thesis in the theoretical part contains the definition of motivation as one of the key phenomena of pedagogical psychology, presents motivational factors and focuses on sports motivation. In the second part of the theoretical part, the importance of sport with an emphasis on sports psychology is presented. In the empirical part, motivational factors for sports activities in people of different age groups are analyzed and mutual differences are presented.

key words: sport, motivation, activities

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	7
1.1	Namen in cilji diplomskega dela	8
1.2	Struktura in metodologija dela	8
2	MOTIVACIJA	10
2.1	Opredelitev motivacije	10
2.2	Zakovitosti motivacije	12
2.3	Motivacijski dejavniki	13
2.4	Motivacija in šport	15
2.4.1	Notranja in zunanja motivacija	19
3	ŠPORT	22
3.1	Pomen športa	24
3.2	Psihologija športa	26
3.2.1	Komunikacija v športu	27
3.2.2	Športni cilji	30
3.2.3	Pomen samopodobe	32
3.3	Športna rekreacija	35
4	EMPIRIČNI DEL	36
4.1	Metodologija	36
4.1.1	Populacija in vzorčenje	37
4.1.2	Obdelava in analiza podatkov	37
5	ANALIZA PODATKOV	38
5.1	Demografski podatki	38
5.2	Splošni podatki	39
5.3	Motivacija za športno udejstvovanje	40
6	SKLEP	44
7	VIRI	48
	PRILOGE	52
	Priloga A: Anketni vprašalnik o motivaciji za športno udejstvovanje	52

KAZALO SLIK

Slika 2. 1: Motivacijski krog	14
Slika 2. 2: Shema optimalne športne motivacije	17
Slika 2. 3: Motivacija v času kariere	20
Slika 3. 1: Športne aktivnosti v različnih oblikah	25
Slika 3. 2: Samopodoba.....	33

KAZALO TABEL

Tabela 5. 1: Spol.....	38
Tabela 5. 2: Starost.....	38
Tabela 5. 3: Izobrazba	39
Tabela 5. 4: Ali se ukvarjate s katerim športom?	39
Tabela 5. 5: Ali ste kdaj trenirali katero športno panogo?	40
Tabela 5. 6: Kaj vas motivira, da ste športno aktivni?.....	40
Tabela 5. 7: Kaj najbolj pogojuje odločitev za vašo športno aktivnost (glede na motiv)?	41
Tabela 5. 8: Kaj najbolj pogojuje odločitev za vašo športno aktivnost (glede na starost)?	42
Tabela 5. 9: Pogoji za športna udejstvovanja	43

1 UVOD

Stališče do športa se skozi zgodovino spreminja, vedno pa je bil šport pomemben del prostega časa. V sedanjem času je zaradi vpliva globalizacije šport na vseh ravneh postal predvsem posel in se vedno bolj odmika od antične ideje »zdrav duh v zdravem telesu«. Še več, pogosto profesionalni ali polprofesionalni šport postaja mučenje telesa, zato se lahko sprašujemo, do katere mere ukvarjanje s športnimi dejavnostmi še vedno služi človeku v pozitivni smeri in kdaj se začne pretiravanje, ki ima za posledico več negativnih kot pozitivnih učinkov. Vprašanje lahko zastavimo tudi nekoliko drugače – kaj žene posameznika k športnim udejstvovanjem: ali je to zgolj osnovna potreba po gibanju, ki je posledica sedanjega časa, v katerem smo (več kot v preteklosti) telesno pasivni; ali pa je šport le še eden od načinov dokazovanja lastnih sposobnosti in napredka sebi in/ali drugim?

Odgovor lahko najdemo v motivaciji posameznika. Motivacija je namreč pomemben psihološki dejavnik, ki spodbuja posameznike pri različnih življenjskih dejavnostih, ki so bolj ali manj pomembne za človekov razvoj, rast, napredek in počutje. S tem se strinjajo tudi Kobal, Grum in Musek (2009, str. 16), ki pravijo, da je motivacija psihološki proces, ki se nanaša na vedenje in z njim povezana čustva, misli, stališča, pojmovanja, prepričanja in druge psihološke vsebine. Motivacija za športna udejstvovanja ni le stvar posameznika, temveč gre za vprašanja, ki imajo globlji pomen. Zelo pomembna je recimo športna vzgoja najmlajših, saj lahko napačno predstavljena oziroma vzgojena stališča do športnih dejavnosti privedejo do izkrivljenih prepričanj.

Glede na to, da se s športom tako ali drugače sooči skoraj vsak posameznik, je prav, da se temu nekoliko bolj podrobno posvetimo, predvsem motivaciji za športna udejstvovanja. V diplomski nalogi bom poskušal osvetliti nekatere teorije različnih domačih in tujih avtorjev, pri tem pa se bom osredotočil na pojem motivacije in športa v širšem kontekstu. Teoretična izhodišča, ki jih bom vsebinsko opredelil v teoretičnem delu naloge, bom preverjal preko raziskave o motivaciji za športna udejstvovanja. Raziskava, ki jo bom izvedel preko ankete, bo tudi izhodišče za empirični del diplomske naloge.

1.1 Namen in cilji diplomskega dela

Namen diplomske naloge je ugotoviti, kateri motivacijski dejavniki spodbujajo ljudi različnih starostnih skupin k športnim udejstvovanjem, in odgovoriti na vprašanje, kako se spreminja pristop do športa v različnih starostnih obdobjih.

V prvem delu bom predstavil teoretična izhodišča in ugotovitve o motivaciji ter športu, hkrati pa bom izpostavil nekatere teorije različnih avtorjev na tem področju. V drugem delu bom preko anketnih vprašanj analiziral motivacijske dejavnike za športne dejavnosti pri ljudeh različnih starostnih skupin in ugotavljal njihove medsebojne razlike. Na podlagi pridobljenih rezultatov raziskovalnih vprašanj bom podal zaključno mnenje. Pri analizi podatkov bom potrdil ali ovrgel naslednja raziskovalna vprašanja:

- Kaj je ključni motiv za rekreativno športno udejstvovanje?
- Kako se motivi za rekreativno športno udejstvovanje razlikujejo glede na starostno obdobje anketirancev?
- Na kakšen način na izbiro in vrsto športnih aktivnosti vpliva motivacija?

1.2 Struktura in metodologija dela

V teoretičnem delu diplomskega dela sem uporabil metodo klasifikacije in deskriptivno metodo opisovanja, s katero sem poskušal definirati določene motivacijske pojme ter športne psihologije. Večino podatkov sem pridobil s pomočjo domače in tuje literature ter internetnih virov. Podatke sem pridobival tudi z vpogledom v nekatere že opravljene raziskave na področju športa in na področju motivacije. V empiričnem delu sem uporabil kvantitativno raziskavo, s katero sem pridobil bistvene informacije, ki so mi bile v pomoč pri analiziranju zastavljenih raziskovalnih vprašanj.

Diplomsko delo je sestavljeno iz dveh delov. V prvem delu sem se posvetil teorijam nekaterih avtorjev na področju motivacije in športa. Gre za dva pojma, ki sta v zadnjem času vedno bolj prepletena, saj ima motivacija eno ključnih vlog na področju športne dejavnosti. Drugi del teorije je posvečen športu, v katerem sem se prednostno posvetil športni psihologiji in nekaterim drugim delom tega področja: komunikaciji, športnim ciljem in pomenu samopodobe.

V drugem, empiričnem delu sem se posvetil analizi odgovorov, ki sem jih opravil z anonimno anketo med ljudmi različnih starostnih skupin, saj sem med drugimi želel preveriti tudi razlike v starostni strukturi. Osredotočil sem se predvsem na motiv za športno udejstvovanje in vprašanje, kateri pogoji na to vplivajo najpomembneje. Preveril sem tudi nekatere dejavnike, ki pogojujejo odločitev za športno aktivnost posameznika.

Na področju, na katerem bi bile po mojem mnenju potrebne izboljšave, sem podal tudi nekaj predlogov za njihovo rešitev, tako na področju raziskovanja kot na samem terenu oziroma v praksi.

2 MOTIVACIJA

Motivacija spremlja ljudi na vsakem koraku, saj nas življenje dnevno potiska v nove preizkušnje (in hkrati prepreke), s katerimi se moramo soočiti. Da poskušamo te stvari opraviti kar najbolje, potrebujemo nek vzvod, razlog oziroma smisel. Gre za motivacijo, ki nas spremlja od jutra do večera, od rojstva do konca življenja. Težko si namreč predstavljamo, da nekdo ni motiviran, saj ima prav vsak nekakšno potrebo ali željo, z namenom, da bi dosegel zastavljeni cilj. Gril in Rožman (2013, str. 147) razkrivata, da je od motiviranosti posameznika odvisno, kako močno bo le-ta aktiven, koliko časa bo posvetil svojemu cilju in v kolikšni meri bo izpolnjeval zastavljene naloge.

Danes je motivacija eden ključnih fenomenov pedagoške psihologije, čeprav med posameznimi avtorji prihaja do pomembnih vsebinskih razhajanj glede tega pojma (Juriševič 2005, str. 1). Kobal Grum in Musek (2009, str. 16) pojasnjujeta, da je motivacija psihološki proces, ki spodbuja in usmerja naše vedenje ter se nanaša na nekatere duševne procese (čustva), umske dejavnosti (misli), skupek prepričanj (stališča), pojmovanja in druge psihične vsebine. Avtorja še dodajata, da gre za specifično potrebo, želje in hotenja, ki usmerjeno vedenje spodbujajo k določenemu cilju.

Kristan (2012, str. 109) definira motivacijo kot gibalno oziroma psihično stanje, ki se kaže v vztrajni vedenjski težnji, ki človeka spodbuja h kakemu ravnanju, kaki dejavnosti ali nekemu cilju in hkrati določa njegovo zavzetost ter vztrajanje pri stremljenju k cilju, pa čeprav naleti na težave (npr. motiv za ukvarjanje s športom, motiv za tekmovanje, motiv za vztrajanje kljub slabšim dosežkom in podobno. Avtor (prav tam) tako kot nekateri drugi avtorji deli motivacijo na notranjo (zadovoljitev kake telesne ali psihične potrebe, zadovoljstvo ob uspehu, užitek, potrditev samopodobe) in zunanjo (kazen ali pohvala, materialna nagrada: denar, nagrade ...).

2.1 Opredelitev motivacije

V tem poglavju bomo pregledali, kako opredeljujejo pojem motivacije različni avtorji oziroma kakšna stališča glede definicije so zavzeli v pojmovanju tega fenomena. Uvodoma smo že

omenili, da prihaja do nekaterih razhajanj, vendar je pri tem potrebno omeniti, da do teh razhajanj ne prihaja zato, ker se avtorji ne bi strinjali, temveč gre za preučevanje iz različnih vidikov. Ni namreč vseeno, kakšno stališče bo zavzel ekspert s področja filozofije ali s področja psihologije. Konrad (1992, str. 48) meni, da o splošni definiciji motivacije ni nesoglasij, saj jo motiviramo kot psihološki proces, ki determinira smer, intenziteto in trajanje vedenja. Kljub splošnemu strinjanju s to definicijo pa poudarja, da obstajajo številne teorije motivacije, z malo prepričljivimi empiričnimi podporami in veliko teoretičnimi nejasnosti. Avtor (prav tam) meni, da vse to zavira uspešno aplikacijo predvsem z vidika čim preprostejše znanstvene razloge. Jauševc (2010, str. 51) k temu dodaja, da se večina teorij o motivaciji dopolnjuje in ne izključuje, kar je razumljivo, saj ima motivacija tako fiziološke in osebne kot spoznavne vidike, ki so med seboj interaktivno povezani. Nasprotno od Jauševca pa Varga (2003, str. 344) opozarja, da so številni avtorji imeli pri definiranju motivacije težave predvsem zaradi dejstva, da so upoštevali merila zunanjega obnašanja, ki ga lahko opazujemo. Prvobitni kriterij motivacije je tisto, kar je subjektivno, vendar do sedaj še niso odkrili stanja, ki bi ga lahko ugotovili oziroma določili objektivno in ki bi bilo kolikor toliko neodvisno s temi subjektivnimi vsebinami.

Novejši teoretiki s področja motivacije razumejo pojem kot večdimenzionalni konstrukt z vrsto ciljev in prepričanj, ki vodijo vedenje (Bucik in Pečjak 2004, str. 53). Oblak (2005, str. 240) definira motivacijo kot pripravljenost vložiti trud za dosego cilja, če vloženi napor zadovolji določene potrebe. Motivacija je torej dejavnost vplivanja na posameznika z namenom, da bo naredil tisto, kar od njega pričakujemo, in sicer tako, kot to najbolj zmore. Podobno meni tudi Likar (2000, str. 8–9), ki pravi, da motivacija označuje prizadevanje človeka, da se izkaže z velikim naporom za doseganje določenega cilja ob hkratnem zadovoljevanju nekih lastnih potreb (po Vila in Kovač 1998). Avtorica (prav tam) poudarja, da je motivacija za razvoj človeka bistvenega pomena, saj je vodilo in gibalno delovanje posameznika namen, da doseže cilj. Človek je namreč aktiven prav zaradi nekega razloga, ki je lahko notranje narave (motiv) ali zunanjega izvora (motivacijski element). Motivi so v človeku samem (želja po uspehu, dokončanje neke naloge ...), motivacijski dejavniki pa izven človeka (določena korist, plača, več prostega časa, bonitete ...). Lipičnik (1998, str. 409) dodaja, da gre pri motivaciji za splet nekaterih komponent, ki vplivajo na vedenje posameznika in ga hkrati tudi vzdržujejo. Musek in Pečjak (2001, str. 56–57) trdita, da obstajata dve temeljni funkciji motivacije: spodbujanje in usmerjanje ravnanj.

Varga (2003, str. 344) razkriva Maslowovo (1954, str. 63–79) teorijo o motivaciji, v kateri predstavlja 16 trditev, ki morajo biti vključene v katerokoli teorijo motivacije, in predstavlja nekatere ključne oziroma najbolj izrazite:

- posameznik je zaključena in organizirana celota,
- želja in kultura,
- večkratna motivacija,
- razmerja različnih motivacij,
- znanje o zdravi motivaciji.

Jaušovec (2010, str. 66) definira motivacijo kot sestavljen pojav, ki ga določajo dednost, biologija, naši lastni instinkti in potrebe, z druge strani pa tudi naša razmišljanja, kognicija in vse, kar smo se naučili s posnemanjem in vpogledom.

2.2 Zakonitosti motivacije

Obstajajo nekatere splošne zakonitosti motivacije, ki jih omenjata Oblak (2005, str. 240) in Denny (1997, str. 17–29):

- za motiviranje moramo biti motivirani** – v kolikor želimo motivirati druge, moramo biti tudi sami visoko motivirani;
- za motiviranje je potreben cilj** – če želimo motivirati, moramo natančno opisati cilj oziroma učnike dela;
- motivacija, ko jo enkrat vzbudimo, ne traja dolgo** – motivirati je potrebno ves čas, saj gre za proces, ki mora potekati stalno;
- za motiviranje je potrebno priznanje** – gre za zelo močno motivacijo, ki se lahko izraža v različnih oblikah (ustna pohvala, zahvalno pismo, javno priznanje, povišica ...);
- soudeležba motiva** – ljudje so bolj motivirani takrat, ko imajo občutek, da so vključeni v poskus uvedbe nečesa novega, oziroma takrat, ko imajo občutek, da so del nekega projekta;
- če vidimo, da napredujemo, nas to motivira** – doseganje zastavljenih ciljev daje dodatno motivacijo za nadaljevanje zastavljenega cilja;

- g. **izziv motivira samo, če obstaja možnost za zmago** – tekmovanja in drugi izzivi so lahko zelo učinkoviti posebej takrat, ko so udeleženci prepričani, da lahko napredujejo¹;
- h. **nezadovoljnega z delom je težko motivirati** – posameznika, ki je nezadovoljen z delom, ki ga opravlja, je težko motivirati, saj ne pusti, da se mu kdo približa, za svoje napake pa krivi druge;
- i. **pripadnost skupini motivira** – podobno kot pri soudeležbi imajo posamezniki tudi na tej točki občutek pripadnosti; če se nekdo ne počuti dobro v svojem okolju, izgubi pomemben del motivacije;
- j. **potrebno je ugotoviti, kaj koga motivira** – ljudje imajo za doseganja svojih ciljev različne vzroke: za nekatere je to višina plače, pri nekaterih pa so motivi spet drugačni: dobri odnosi v službi, možnost izobraževanja in usposabljanja, samostojnost, delo brez ali z manj stresa ...

2.3 Motivacijski dejavniki

Motivacija je tudi nekakšne vrste pritisk na posameznika, da opravi določena pričakovanja, meni Uhan (2000, str. 26) in dodaja, da so nam pri tem v pomoč različna motivacijska sredstva oziroma motivacijski dejavniki. Motivacijski dejavniki so odvisni od številnih okoliščin in se razlikujejo tako glede na posameznika, kot tudi na čas in okolje. Motivacijski dejavniki so vedno le pozitivni ukrepi, s katerimi skušamo iz okolja vplivati na posameznika ali skupino, sredstva za doseganje tega cilja pa so lahko različna: nagrada, pohvala, spodbuda, podpora, navdušenje ... (Mihalič 2008, str. 26 in Plut 1995, str. 67). Različni avtorji omenjajo številne motivacijske dejavnike, ki se med seboj razlikujejo, nekateri pa so si kompatibilni ne glede na to, s katerega področja preučujemo motivacijo.

Oblak (2005, str. 241) omenja dejavnike motivacije v kontekstu dela v podjetju, vendar gre za tako splošne dejavnike, da jih lahko omenjamo tudi na drugih področjih. Napredovanje pri zaposlitvi se razlikuje od športnega napredovanja, še vedno pa gre za neke vrste razvoj. Od motivacijskih dejavnikov tako Oblak (prav tam) meni, da so najpomembnejši: nagrajevanje, napredovanje, delovni čas, izobraževanje in delovni pogoji.

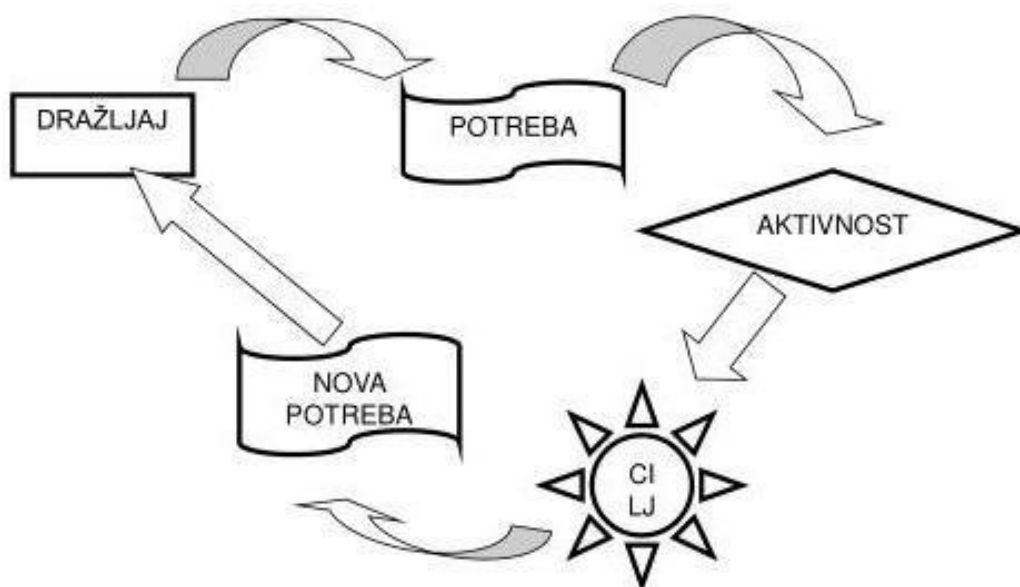
¹ Ne gre le za splošno zmago (recimo zmaga na ljubljanskem maratonu), temveč je ta »zmaga« lahko popolnoma osebne narave (napredek, premagana razdalja, osvojeni cilj ...).

Motivacijske dejavnike je proučeval tudi Lipičnik (1996, str. 159–161) in jih razdelil v tri raziskovalne sklope:

- **individualne razlike** – ki jih posameznik prinese s seboj in jih opredelimo kot potrebe, vrednote, stališča in interese ...;
- **lastnosti dela** – gre za razsežnosti dela, ki določajo, omejujejo in izzivajo ter vključujejo zahteve po različnih zmožnostih in določajo, kateri posameznik lahko opravi nalogo od začetka do konca; značilnosti dela pogojujejo zelo pomembne lastnosti dela, samostojnost pri delu ter določajo širino in vrsto povratnih informacij o svoji uspešnosti;
- **organizacijska praksa** – sestavljajo jo pravila, splošna politika, menedžerska praksa in sistem nagrajevanja v podjetju oziroma organizaciji.

Pri proučevanju dejavnikov motivacije smo največ teorije pridobili iz motivacije zaposlenih oziroma motivacije dela. Veliko literature na področju motivacijskih dejavnikov lahko zasledimo tudi iz izobraževalnih vrst, iz drugih področjih pa mnogo manj. Ko omenjamo motivacijske dejavnike v športu, pa je potrebno poudariti, da gre za posebno vrsto motivacije, o kateri bomo več spregovorili v naslednjem poglavju.

Slika 2. 1: Motivacijski krog



vir: <https://www.slideserve.com/ganit/obdobje-neoklasi-ne-organizacije>

2.4 Motivacija in šport

Motivacija za šport oziroma motivacija v športu se je v zadnjem času med psihologi zelo popularizirala in postala ena od bolj raziskovanih tem. Psihologi poskušajo odkriti glavne determinante motivacije, ki bi omogočile postaviti čim bolj popoln model motivacije v športu, ob tem pa sodobna motivacijska pojmovanja v športu predstavlja predvsem socialno kognitivna perspektiva ter v športnem kontekstu predstavlja tri glavne manjše teorije, ki jih omenja Tušak (1997, str. 35–37):

- teorija samoučinkovitosti,
- teorija zaznane kompetentnosti,
- teorija različnih ciljnih perspektiv.

Posameznik se na športno aktivnost tako kot na delo odziva s celovito osebnostjo². V tem odzivanju so lahko skriti spodbujevalci razvoja, zorenja, oblikovanje integritete, nove kvalitete duševnega in duhovnega delovanja človeka ali pa vse tiste zavore in blokade ter dezintegracije, ki jih srečamo tudi v delovnem procesu in medčloveških odnosih. Gre za nekakšen sklop motivacijskih pobud, ki najdejo svoj večpomenski izraz v športni dejavnosti, pri tem pa svoj delež doda tudi socialno-kulturni prostor, razkriva Rojšek (1995, str. 109–110) in dodaja sedem faktorjev o izviri motivacije, ki so opredeljeni z naslednjim:

- statusom uspešnosti,
- timsko atmosfero,
- razburljivostjo – izzivom,
- sposobnostmi,
- porabo energije,
- razvojem sposobnosti in
- prijateljstvom.

Rezultati raziskave (Kajtna, Kugovnik in Tušak 2003, str. 82), ki so jo opravili na podlagi 385 vrhunskih in perspektivnih športnikov ter športnikov brez kategorizacije, so pokazale, da so vrhunski športniki mnogo bolj tekmovalni, so bolj usmerjeni k doseganju uspeha, imajo večjo

² Športna motivacija torej vedno zajema človeka celostno. Ne gre vedno le za športno motivacijo, temveč ta zajema tudi druge aspekte športnikovega življenja (ali druge udeležence v športu) in predstavlja pomemben del posameznikovega splošnega razvoja.

težnjo po moči in imajo tudi višji nivo samomotivacije kot športniki brez kategorizacije. Pri tem je zanimivo to, da glede športne uspešnosti v osebnostni strukturi in anksioznosti rezultati niso pokazali statistično pomembnih razlik, zato pa so se razlike pojavile v motivacijski strukturi. Vrhunski športniki so mnogo bolj tekmovalni, so veliko bolj usmerjeni k zmagi, imajo večjo težnjo po moči in željo po doseganju uspeha ter višjo samomotivacijo. Razlike v spolu so na vseh treh raziskovanih področjih, in sicer imajo v motivacijski strukturi ženske višjo izraženo željo po izogibanju neuspeha.

Tušak (1997, str. 41) meni, da je motivacija športnikov z dvigovanjem nivoja udeležbe vse bolj podobna; mladi se recimo med seboj pomembno razlikujejo in jih motivirajo najrazličnejše stvari, medtem pa vsi vrhunski športi (ne glede na športno panogo) stremijo za podobnimi spodbudami, imajo zelo ozke in specifične cilje, ki jih želijo doseči. Pri tem so raziskave (Tušak 1997, str. 41) pokazale na nekatere zakonitosti glede motivacije športnikov:

- med vrhunskimi in mladimi športniki je veliko razlik v motivaciji (glede na raziskavo, ki jo je opravil Tušak kar 50 od 72);
- med športniki individualnih in ekipnih panog je precej manj razlik (v 30 spremenljivkah od 72);
- mladi športniki se pomembno razlikujejo med seboj v motivaciji glede na to, s katero športno panogo se ukvarjajo, medtem ko so take razlike med vrhunskimi športniki nekoliko bolj redke.

Športniki, ki se močno identificirajo z vlogo športnika, izražajo večjo motiviranost na treningih in tekmovanjih. So tudi bolj usmerjeni k doseganju ciljev, saj lahko svojo športno identiteto in njene potrebe preprosto zadovoljijo s tem, da se ukvarjajo s športom (Kandare in Tušak 2010, str. 104–105).

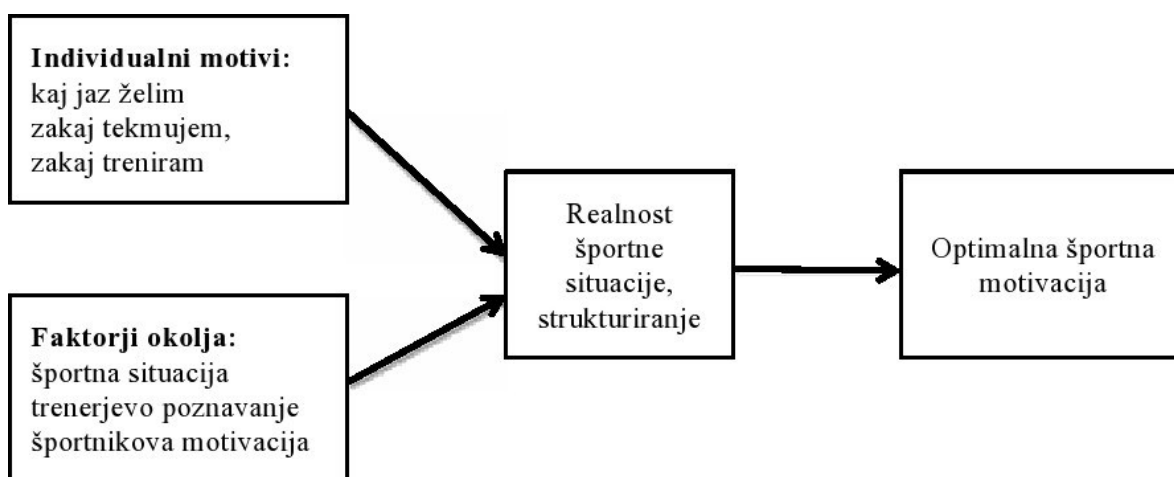
Kajtna in Tušak 2007, str. 162 – Praktični pristopi k motiviranju v športu izhajajo iz treh do štirih teoretičnih okvirov:

- **Teorija storilnostne motivacije:** Gre za vedenje kot posledico potrebe po doseganju nekega standarda oziroma neke popolnosti. Največkrat gre za doseganje čim boljšega nastopa športnika v primerjavi z nastopi drugih. Ta teorija vključuje v svoj teoretski koncept tudi v športu izredno pomemben »strah pred neuspehom«.
- **Motivacija preko ojačanja:** Vsako vedenje naj bi bilo produkt različnega ojačanja. Športnik poskuša izvajati vedenje, ki pripelje do nagrade, in se izogniti vedenju, ki

povzroča negativne posledice. Zelo veliko trenerjev včasih celo popolnoma nezavedno uporablja tehnike nagrajevanja in kaznovanja za modifikacijo vedenja. Za pravilno uporabo teh tehnik obstajajo celo navodila.

- **Iniciativna motivacija:** Teorija predpostavlja vedenje kot posledico štirih faktorjev: razpoložljivosti oziroma možnosti, pričakovanja uspeha, vrednosti in motivov, ki predstavljajo bolj splošne potrebe in modificirajo moč incentivov.
- **Postavljanje ciljev:** Sestavljena je iz načrtnega izbora ciljev in podciljev, ki morajo biti čim bolj specifični oziroma konkretni, izzivalni in težavni, vendar realno dosegljivi.

Slika 2. 2: Shema optimalne športne motivacije



vir: (Tušak, 1994)

Tudi Vičič (2018, str. 23) omenja nekatere praktične vidike motivacije v kontekstu športne psihologije in se nekoliko razlikuje od splošne motivacije, ki jo opredeljujejo nekateri psihologi in drug avtorji:

- **storilnostna motivacija** (Posameznikova želja po pomembnih dosežkih, obvladovanju določenih spretnosti ter doseganju visokih standardov; vrsta motivacije, za katero je značilno prizadevanje na glede na rezultat; v športu pogosto poimenovana ambicioznost.);
- **notranja motivacija** (Vrsta motivacije, pri kateri posameznika motivira značilnost same aktivnosti, ki jo rad opravlja, npr. v športu užitek v gibanju, napredek v tehniki, zanimivost igre ...);

- **zunanja motivacija** (Vrsta motivacije, pri kateri posameznika motivira nagrada, ki jo prinaša opravljanje aktivnost, npr. rezultat, zmage, ugled, denar...);
- **pozitivna motivacija** (Vrsta motivacije, pri kateri posameznika motivira želja po uspehu);
- **negativna motivacija** (Vrsta motivacije, pri kateri posameznika motivira želja, da bi se izognil neuspehu.);
- **motivacija na nalogo** (Vrsta motivacije, pri kateri posameznika motivira želja, da bi izboljšal neko spretnost ali sposobnost.);
- **motivacija na rezultat** (Vrsta motivacije, pri kateri posameznika motivira želja, da bi dosegel nek rezultat, zmago.);
- **higienik** (Faktorji zunaj naše duševnosti, ki povzročajo veliko nezadovoljstva, če niso urejeni, in tako znižujejo motivacijo za delo, npr. slabi odnosi, slaba oprema, pogoji za delo, slabo plačilo, poškodbe, bolezni.).

Motivacija je izjemno široko področje človekovega delovanja in obsega več različnih psiholoških pojavov. Najbolj preprosto bi motivacijo lahko opredelili kot psihološko lastnost ali stanje, ki nam daje energijo, da z neko dejavnostjo oziroma aktivnostjo začnemo, v njej (dolgo časa) vztrajamo in izberemo neko dejavnost pred drugo. Z drugimi besedami: motivacija nam daje zagon, vztrajnost in usmerja naše vedenje, dejanja oziroma aktivnosti (Vičič 2018, str. 24).

Raziskovalci motivacije v športu so se opredelili predvsem na dejavnike osebnosti, socialne dejavnike in spoznanja oziroma misli, ki pritegnejo športnikovo pozornost že dolgo pred tekmovanjem (torej v času treninga in priprav na tekmovanje ter tik pred tekmo in v trenutku nastopa). Športnik je odgovoren za svoj nastop oziroma dokončanje naloge, ki že sama po sebi vključuje določen izziv. Take okoliščine v veliki meri določajo motivacijske dispozicije in kognitivne predpostavke, ki vplivajo na posameznikovo vedenje v storilnostnih situacijah, razkriva Tušak (1999, str. 49).

V športu razumemo motivacijo kot tisto psihološko lastnost, ki vpliva predvsem na to, kako dobro, kako dolgo, kako vztrajno, zavzeto bo športnik treniral in koliko truda in energije bo vlagal v nekem dolgoročnem, večletnem procesu treningov in tekmovanj, razkriva Vičič (2018, str. 24–27) in dodaja, da pri razumevanju ne smemo zamenjevati pojma motivacija in aktivacija. Kadar je športnik zaspan, utrujen, neogret oziroma njegova aktivacija (telesna in psihološka) ni na dovolj visoki ravni, takrat trenerji pravijo, da vse stvari dela počasi, neodzivno, premalo agresivno, premehko ... Takšno vedenje je spet zelo podobno tistemu, ki ga izvajajo ne dovolj

motivirani športniki. V obratni smeri včasih delujeta jeza in močan strah, ki začasno dvigneta aktivacijo posameznika, in zdi se, da nekaj časa deluje bolj zagnano, osredotočeno, hitro, močno. Na prvi pogled zgleda, kot da je športnik »bolj motiviran«, ampak, kot smo že poudarili, je potrebno na oceno prave motivacije počakati.

Omeniti je potrebno še izjemno pomemben destruktivni element športne motivacije – poškodbe. Poškodba je eden od najpogostejših dejavnikov v športni karieri posameznika, hkrati pa gre za njen neizogibni del, s katerim se mora soočiti (skoraj) vsak športnik. Kandare in Tušak (2010, str. 104–105) poudarjata, da športna poškodba onemogoči potrjevanje na športnem področju. Negativni vpliv poškodbe in posledično dolga rehabilitacija ter s tem ogrožena športna identiteta so blažji, če se poškodovani športniki zavedajo, da je rehabilitacija samo oblika športnega nastopanja in da jim iste veščine, ki so jim omogočile uspeh v športu, omogočajo tudi uspeh pri zdravljenju in odpravljanju težav poškodbe (odločnost, zaupanje, intenzivnost, osredotočenost, sposobnost premagovanja ovir, bolečinska toleranca ...).

Visoka športna identiteta je ključnega pomena za doseganje visoke stopnje motiviranosti v procesu rehabilitacije. Osnova motivacije so vedno cilji in želje športnikov po dosežkih in uspehu. Športnike po poškodbi verjetno motivira želja po čimprejšnjem okrevanju in ponovnemu okušanju ponosa in zadovoljstva ob tekmovalnih dosežkih (Kandare in Tušak, prav tam).

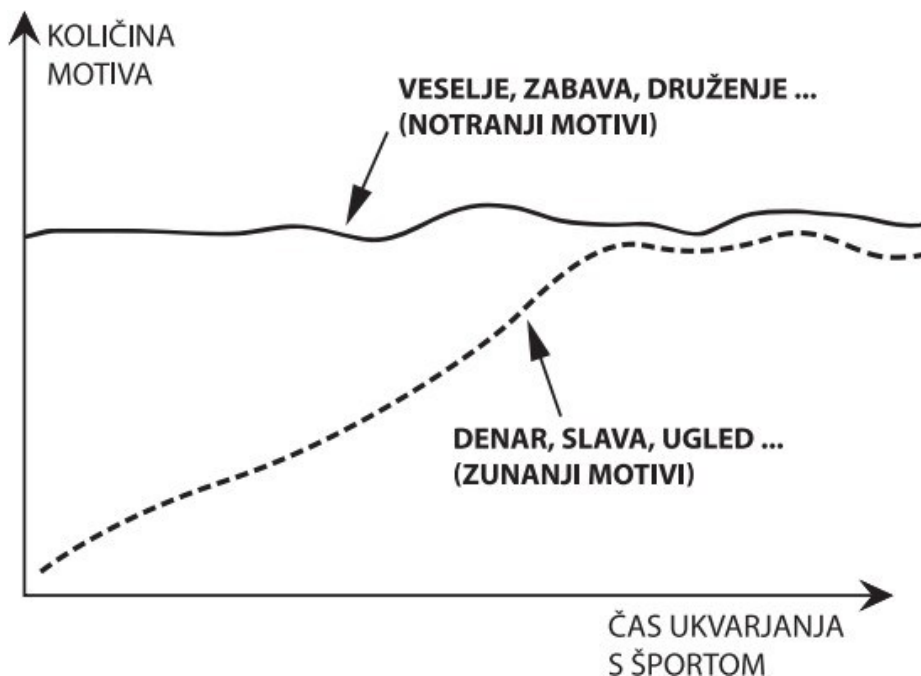
2.4.1 Notranja in zunanja motivacija

V literaturi pogosto zasledimo delitev na notranjo in zunanjo motivacijo. Notranja (ali intrinzična) motivacija je povezana z željo, zunanja (ali ekstrinzična) pa s potrebo (Kobal Grum, Kolenc, Lebarič 2002, str. 24, Tušak 1999, str. 77, Tušak, Misja, Vičič 2003, str. 183), pri tem pa veljajo nekatere zakonitosti. Tudi Bele (2013, str. 108) omenja delitev motivacije na zunanjo in notranjo, pri čemer je zunanja motivacija vse, kar nas iz okolja spodbuja in poganja k dejanjem, notranja pa izhaja iz individualnih stališč posameznika, odraža osebno doživljanje in je podkrepljena sama v sebi.

Notranja motivacija

Notranja motivacija temelji na notranjem zadovoljstvu posameznika in izvira iz aktivnosti same. Vedenje, ki je notranje motivirano, je tisto, ki ga posameznik doživlja ob občutku sposobnosti in obvladovanja neke aktivnosti, cilje pa si postavi vsak sam. Ljudje se zdoločeno aktivnostjo ukvarjajo zato, ker ob tem uživajo in občutijo določeno zadovoljstvo. Notranje je torej posameznik motiviran takrat, kadar uživa ob izvajanju določene aktivnosti (Tušak 2005, str. 98). Notranjo motivacijo pogosto povezujemo z spontanostjo, ustvarjalnostjo in širjenjem interesov. Pri notranji motivaciji se v ljudeh prepletata želja po uspehu in hkrati strah pred neuspehom (Podplatnik 2011, str. 61). Notranja motivacija je skoraj vedno tisti prvi vzgib, da določeno aktivnost vzljubimo, zato Kajtna in Jeromen (2007, str. 11) pravita, da naj bi motivacija športnikov čim dlje ostala notranja. Ob premiku notranje k zunanji motivaciji bodo mnogi nekdanji (notranji) vzvodi motivacije odpadli, zato naj bi notranja motivacija športnikov ves čas kariere ostala na visokem nivoju. Tekom kariere naj bi se postopoma dvigovala tudi količina zunanje motivacije, kot je prikazano na spodnji sliki:

Slika 2. 3: Motivacija v času kariere



Vir: (Kajtna in Jeromen 2007, str. 11)

Zunanja motivacija

Nasprotno od notranje motivacije pa se zunanja motivacija nanaša na vrsto razlogov, ki so zunaj posameznika. Zunanje motivirano je tisto vedenje, ki je rezultat želje po nagradi, kot so zdravje, priljubljenost, pohvala drugih, vitka postava ... Podobno govorimo tudi o zunanji motivaciji, v kolikor nam cilj, ki naj bi ga dosegli, postavijo drugi, recimo okolica, starši, partnerji, v športu pa trenerji (Tušak 2005, str. 98).

Podplatnik (2011, str. 61) pravi, da o zunanji motivaciji govorimo takrat, kadar cilj ni v dejavnosti sami, ampak zunaj nje. Zunanja motivacija navadno namreč ni trajna in je pogosto povezana s pritiski, zaskrbljenostjo, posebej takrat, kadar ciljev, ki smo si jih zastavili, zaradi različnih vzrokov ne moremo uresničiti.

3 ŠPORT

Etimologija izraza šport izhaja iz stare francoske besede »desport«, kar pomeni »prostočasna dejavnost«, z najstarejšo angleško razlago iz leta 1300 pa beseda šport pomeni »karkoli je človeku zabavno ali nekdo zabaven«. Ostali pomeni so igre na srečo ali dogodki, pri katerih lahko stavimo, lov in različne igre, med katerimi so tudi take, ki zahtevajo telesno dejavnost. Glede besede šport je znanih veliko opredelitev, pri čemer danes šport razumemo v najširšem pomenu v kontekstu športne kulture, razkriva Čuk (2014, str. 18), Bizjan (2004, str. 7) pa dodaja, da ima beseda šport latinski izvor (»disportare«), ki pomeni "raztresti se, odvrniti se od dela in skrbi oziroma oditi skozi vrata". Evropska listina o športu (1992, str. 1) definira šport kot vse oblike telesne aktivnosti, ki so s priloženim ali organiziranim ukvarjanjem usmerjene k izražanju ali izboljševanju telesne vzdržljivosti, k duševnemu blagostanju in k oblikovanju družbenih odnosov ter pridobivanju rezultatov na tekmovanjih na vseh ravneh. Danes lahko trdimo, da je šport prerasel vse pretekle definicije, saj postaja mnogo več kot zgolj neke oblike rekreacije, kar je veljalo še do nedavne preteklosti.

Šport je dejavnost, ki bogati kakovost posameznikovega življenja, zaradi svojih učinkov pa pomembno vpliva na družbo. Šport ima izjemne možnosti, da združuje ljudi in da doseže vsakogar ne glede na starost ali socialno pripadnost. Ljudje se v veliko večino športnih dejavnosti vključujejo ljubiteljsko, določenim ljudem pa je šport tudi poklic. S športom se lahko ukvarjajo neorganizirano, lahko pa se združujejo v društvih ali drugih športnih organizacijah (Jurak, Pavletič, Verovnik 2014, str. 5). Rojšek (1995, str. 109) meni, da je šport posebna oblika človekove aktivnosti, človekovega dela, ki ima v sebi iste biofiziološke in psihosocialne značilnosti kot vsako drugo človeško delo. Tako kot pri vsakem drugem delu nastopa človek tudi pri športnem delu kot nedeljiva telesna, duševna in družbena celota ali totalnost.

Zgodovina športa je del splošne zgodovine, saj ima dolgo obdobje; stara je toliko, kot je staro človeštvo, kot je stara igra človeka. Skozi različne faze razvoja pa se je ta dejavnost seveda spreminjala in dopolnjevala: od najelementarnejših oblik telesnih vaj v praskupnosti do modernih športnih panog sodobnega športa danes. To kaže, da so se zakonitosti športa skozi čas spreminjale predvsem v odvisnosti od družbene biti (Šugman 1997, str. 11).

Danes se na vsem svetu pojavljajo številna odprta terminološka vprašanja glede pomena besede šport. Pomeni posameznih terminov v športu na svetu se spreminjajo in ne pomenijo več tega, kar so pomenili nekoč. V današnjem času pomenijo nekaj drugega ali pa jih zaradi novih spoznanj³ na tem področju zamenjujemo z drugimi pomeni. Strokovno izrazoslovje je postalo živo, stalno se spreminja in dopolnjuje, razkriva Šugman (1997, str. 22–27), ki je zbral nekatere definicije fenomena šport:

- Šport je vsaka telesna dejavnost, ki ima značaj igre in obsega možnost boja samega s seboj, z drugimi ali s prvinami narave. Če ima ta dejavnost značaj tekmovanja z drugimi, jo je treba izvajati v viteškem duhu. Ni resničnega športa brez fair playa (Športni manifest CIEPS – danes CISSSEP: Mednarodni svet za šport, športno znanost in telesno vzgojo, 1968).
- Šport je prostovoljni in ustaljeni kult intenzivne mišične vadbe, zasnovan na želji in napredku, ki pa je lahko tudi tveganje.
- Šport je prizadevanje za čim boljše rezultate v določeni športni panogi; glavni cilj je obvladovanje vedno večjih ovir.
- Šport je igra, šala, sprehod v naravi, še zlasti vse tiste telesne vaje, za katere so potrebne moč, hrabrost, vzdržljivost.
- Šport je udejstvovanje, ki ga človek goji v prostem času zato, da se odpočije, razvedri in hkrati z odvečno delovno energijo še bolj izuri svoje sposobnosti.
- Šport imenujemo vse tiste vaje, katerih cilj je učinek in katere v bistvu izvajamo zaradi premagovanja določenega cilja (daljine, višine, teže, ovire, nevarnosti, nasprotnika, lastne teže, naprave itd). Bistvo športa je borba, neprekinjen napor in težnja za večjim dosežkom, maksimalnim rezultatom.
- Prvobitno je bil šport področje svobodnega ljudskega razvedrila, v preteklem stoletju pa se je začela doba športne organizacije, pravilnikov, tekmovanj.
- Šport je telesna dejavnost, opredeljena s sistemom konvencij; njegov namen je doseči merljiv rezultat; na podlagi le-tega se oceni relativna premoč udeleženca v boju. S tekmovalnim športom zadoščamo biološkim in duševnim potrebam mladega človeka po merjenju sil in uveljavljanju samega sebe. Tekmovalni šport je nadgradnja, ki mora sloneti na nepogrešljivih pridobitvah temeljne telesne vzgoje.

³ Prav v športu znanost v zadnjih nekaj letih izjemno napreduje.

- Šport je gibalna igra, zabava, večinoma rekreativne narave, ki so jo izvajali na čistem zraku. Danes je gibalna dejavnost, ki si prizadeva za tekmovalne dosežke; tako jo označuje prizadevanje po najvišjih fizičnih rezultatih (rekordih) in po zmagi nad tekmeci, ob upoštevanju mednarodnih pravil.

Zgornje teorije slonijo na preučevanju definicij športa iz preteklega stoletja. Ugotovili smo že, da znanost v športu izjemno napreduje, zato je danes videti, kot da bi šport prerasel samega sebe, saj gre za presežke na vseh nivojih: biologija, kemija, psihologija, tehnologija ...

Ne glede na vse zgoraj navedene trditve in definicije pa Šugman (1997, str. 28–29) danes šport pojmuje z nekaterih vidikov:

- vzgojnih vidikov (šport je sredstvo vzgoje in ne cilj);
- tekmovalnih vidikov (ta vidik je ponekod danes celo prevladujoč in to v škodo vseh drugih vidikov);
- razvedrilnih vidikov (poudarek je bolj na razvedrilu in manj na tekmi, tekma pa je vendarle prisotna, ker je imanentna funkcija športa);
- zdravstveno-preventivnih vidikov (ta vidik športa je dokaj vprašljiv, zato se teoretično in praktično postavlja vprašanje, ali gre v tem vidiku samo za področje športa ali tudi za mejno področje športa in medicine).

3.1 Pomen športa

Šport je posebno primerno okolje za učenje življenjskih spretnosti, ki se lahko prenesejo na druga področja našega življenja, saj usmerja mlade ljudi v neko produktivno aktivnost, uči jih raziskati cilje v življenju in, še pomembneje, najti poti do teh ciljev. Ob tem razvija njihovo potrpežljivost in frustracijsko toleranco, hkrati pa je šport pomemben predvsem za mlade, saj se preko športa srečujejo s porazi in se jih naučijo sprejemati (Gregorc idr. 2013, str. 33 po Kajtna in Tušak 2005 in Tušak 1999).

Kristan (2012, str. 136) poudarja, da je znanih je več kot petdeset opredelitev pojma šport. Ker je pojav zelo neenovit in večnamenski, so s splošno veljavno opredelitvijo, ki bi zajela ves pojav, precejšnje težave; do sredine 20. st. je pomenil samo tekmovanje v telesnih vajah,

pozneje pa čedalje bolj sleherno telesno dejavnosti, ki jo ljudje gojijo s točno določenim namenom. Danes pojem šport razumemo kot:

- najširši pomen: sopomenka za športno kulturo;
- ožji pomen: rodni pojem za neenovit svetovni kulturni pojav, pri katerem glede na namen ločimo različne izseke ali področja ali pojavne oblike športa;
- najožji in zelo ohlapni pomen: človekova namerna, zavestna gibalna dejavnost za krepitev telesa oziroma za ohranjanje ustreznega psihosomatičnega statusa.

Teorija športa pojmuje šport kot dokaj enovit pojem, ljudje pa se ukvarjajo z njim iz različnih vzrokov, namenov in ciljev, meni Šugman (1997, str. 29) in dodaja, da se predvsem mladi iz različnih vzrokov (starši, prijatelji, prijatelji staršev, televizija, šola ipd.) dokaj hitro navdušijo za tekmovalne vidike športa in mnoge športne panoge. Tako se postopoma vključujejo v proces treniranja. Medtem pa mnogi drugi udeleženci v športu ne želijo sodelovati v trdem procesu treniranja, ampak iščejo v svoji športni panogi mnoge druge smotre. Govorimo, da jim je šport predvsem sredstvo razvedrila (rekreacije).

Slika 3. 1: Športne aktivnosti v različnih oblikah



vir: <http://ghscn4.com/?p=146>

Šport je družbeni pojav, saj sta njegova vloga in mesto v družbi odvisna od stopnje družbene razvitosti, družbenih potreb, od potencialnih vrednot športne aktivnosti in realnih družbenih odnosov do omenjenih vrednot. Šport v družbi namreč ne pomeni vrednote sam po sebi, temveč je športna dejavnost najpogosteje sredstvo za doseganje splošnih in posebnih družbenih ciljev (Kajtna 2013, str. 65).

3.2 Psihologija športa

Psihologija se tako kot vse druge znanosti deli na različna področja in dejavnosti. Psihologija je postala izredno obsežna znanstvena disciplina, ki danes posega na skoraj vsa področja znanosti in zajema številne posamezne panoge. Te psihološke panoge obsegajo specializirana področja psihologije in jih delimo na teoretične in praktične oziroma aplikativne. Pomen uporabnih področjih se izraža v možnosti uporabe rezultatov psiholoških raziskovanj. Na področju uporabne psihologije se pojavljajo vedno nove discipline in med novejše uvrščamo tudi športno psihologijo (Tomaš, 2002).

Psihologija športa je definirana tudi kot edukativni, znanstveni in profesionalni prispevki psihologije k promociji, vzdrževanju in povečanju s športom povezanih vedenj. Na drugi strani pa je bila psihologija športne rekreacije definirana kot edukativni, znanstveni in profesionalni prispevki psihologije k promociji, vzdrževanju in povečanju parametrov fizičnega zdravja (Pinter 2005, str. 54). Cecić Erpič (2002, str. 8) pravi, da je športna psihologija mlada veja aplikativne psihologije, ki se v skladu z vse večjo popularizacijo športa hitro razvija. Večina njenih teoretskih in aplikativnih pristopov se nanaša na to, kako z vidika psihične priprave optimizirati športni nastop. Tudi Tušak in Tušak (1994, str. 22) definirata športno psihologijo kot aplikativno psihološko disciplino, ki je nastala na stiku med znanostjo o športu in psihologijo. Čeprav so za razvoj športne psihologije pomembni tako dosežki na področju znanosti o športu kot tudi dosežki na drugih področjih (medicina, antropologija, tehnologija ...), je psihologija športa psihološka disciplina in jo je možno razumeti kot:

- uporabno vedo s svojim predmetom poučevanja, svojimi metodami dela, smotrom, cilji;
- praktično dejavnost s populacijo, ki ji je namenjena, načini in oblikami praktične dejavnosti, metodami in tehnikami dela ter s cilji in smotri psihološke pomoči;

- stroko – prej ali slej prihaja do profila športnega psihologa, z institucijami, ki bodo te profile nastavljale in ne nazadnje prihaja do potrebe in razvoja moralno-etičnega kodeksa športnega psihologa.

Športna psihologija je močno orodje, ki ga lahko uporabljata posameznik ali ekipa, pri čemer se športni psiholog vključuje na številna področja, kot jih omenjajo Kajtna (2018, str. 2) ter Kajtna in Jeromen (2007, str. 7):

- obvladovanje napetosti pred tekmovanjem in v vsakdanjem življenju;
- zagotavljanje in izboljšanje visoke motivacije;
- povečanje samozaupanja;
- miselna trdnost;
- usmerjanje ambicioznosti in zagotavljanje športnikove samozavesti;
- uspešno zviševanje in nadzorovanje koncentracije;
- lažje nadzorovanje medijev;
- dobre komunikacijske sposobnosti;
- sposobnost ostati miren pod pritiskom;
- zmožnost enako kvalitetnega nastopa na vseh tekmovanjih (tako manjših kot tistih, ki jih športniki opredelijo za »velika«);
- motorično učenje;
- izboljšanje reakcijskih časov;
- izboljšanje kohezivnosti ekipe;
- izboljšanje športne sposobnosti;
- premagovanje naporov in sistematično pripravljavanje na tekmovanja;
- celostno obravnavanje športnika (spremljanje in pomoč med kariero – izobraževanje, medosebni odnosi ... – in ob koncu športne kariere).

3.2.1 Komunikacija v športu

Vse opredelitve pojma komunikacije so si podobne, saj so ključni pojmi definicije glede komunikacije: oddajanje, sprejemanje sporočila, sporočilo in razumevanje. V kolikor pride do izostanka enega od teh pojmov, potem je vzpostavljanje komunikacije brez pomena oziroma nesmiselno. Počkar (2008, str. 4) omenja nekatere vidike in značilnosti komuniciranja in pravi, da je:

- komunikacija zapleten in dinamični proces,
- komunikacija ustvarjalen proces,
- komuniciranje skupnostna dejavnost,
- komuniciranje urejevalno, saj z njim delujemo na svet okrog sebe,
- komunikacija zavestna, saj zavestno ustvarjamo jezik in druga sredstva, s katerimi sporočamo nek pomen.

Komunikacija v športu je vseobsežna, saj je vpletenih toliko različnih akterjev, ki se je potrebno prilagajati tudi z načinom komuniciranja, da zahteva od udeležениh veliko spretnosti in premišljenega načina komuniciranja. Ne gre le za športnike, temveč tudi za trenerje, menedžerje, navijače, lastnike klubov in druge delavce, ki so vpleteni v proces športa. Neurejeno okolje namreč lahko privede do preobremenjenosti in stresnih situacij, ki posledično pripeljejo do slabše komunikacije, nezadovoljstva, slabših rezultatov, ki posledično vplivajo tudi na druge.

Ena najpomembnejših okoliščin pri športni komunikaciji je dejstvo, ali gre za ekipni šport ali za tekmovanje posameznikov. V ekipi je namreč komunikacija najosnovnejši in najpomembnejši proces, saj je od nje odvisno, na kakšen način se bodo člani medsebojno sporazumevali, kako bodo usklajevali različne cilje in potrebe, gradili ekipno strukturo in kohezivnost ekipe in nasploh urejali nasprotja, do katerih v ekipi prihaja, poudarja Vičič (2003, str. 97) in dodaja, da je komunikacija eden izmed elementov ekipne dinamike, ki v medsebojnem sovplivanju določajo, ali ekipa lahko deluje učinkovito ali ne. Pri tem je potrebno poudariti, da je komunikacija hkrati tudi orodje, s katerim lahko predvsem vodja vpliva na medsebojno delovanje in delovanje vsakega posameznega faktorja ekipne dinamike.

Pri prenašanju nekega sporočila igrata pomembno vlogo tako spretnost kot tudi motivacija za vstopanje v medosebne odnose. Kadar govorimo o trenerjih, je bistvenega pomena, da trenerji obvladajo komunikacijo oziroma socialne spretnosti, saj lahko le na ta način uspešno prenesejo sporočila, ki se ne dotikajo le izvedbe treninga in tekmovalnega nastopa, temveč tudi odnosov, stališč, strinjanj, mnenj, razmišljanj ..., poudarjata Kajtna in Jeromen (2007, str. 28) in razkrivata nekatere socialne spretnosti:

- obvladovanje običajnih socialnih situacij in odnosov v skupini ter v vsakdanjem življenju,
- obvladovanje načinov izražanje kritike in pohvale,
- obvladovanje pravil za reševanje sporov in pogajanj med člani skupine.

Ko govorimo o teh spretnostih, pa ne smemo pozabiti tudi na način komuniciranja (pozdrav, zahvala, opravičevanje, prošnja ...) in sposobnost navezovanja stikov, še dodajata avtorja (prav tam).

Pri trenerjevem delu najpogosteje prihaja do niza nesporazumov ravno na področju sporazumevanja. Ti nesporazumi so v odnosu trener – športnik, športnik – trener in športnik – športnik. Kljub temu da je človeška govorica zelo dobro razumljiva, pa v kontekstu zapletenih medosebnih odnosov in obremenilnih okoliščin, ki jih sam šport povzroča, le nima tako enoznačnega pomena, kot bi se zdelo in kot običajno sami to ocenjujemo (Tušak 1997, str. 205).

Konflikt – sestavni del vsake komunikacije

Del vsake komunikacije je tudi konflikt, za katerega pa je takoj potrebno opozoriti, da ni vedno negativen. Konflikt je lahko tudi konstruktiven in je namenjen iskanju rešitve, ki bo primerna za vse udeležence, vendar se ga (pre)pogosto obravnava kot negativen konstrukt, predvsem zaradi njegove negativne konotacije. Gregorc (2009, str. 156) opozarja, da so konflikti neizogiben pojav v vsakem okolju, ki nastajajo zaradi razlik udeležencev v stališčih, vrednotah, željah, potrebah, ciljih, znanju, izkušnjah, odgovornosti, zaznavanju in idejah. Tudi v športu je podobno, pri tem pa se pojavljajo različna pričakovanja (športnikov, trenerjev, sponzorjev, navijačev ...), ki lahko zaradi neprimernih konfliktnih situacij močno vplivajo na potek športnega udejstvovanja.

V spodnjih dveh primerih bomo spoznali primer primerne in neprimerne komunikacije v športu (Tušak, Misja, Vičič 2003, str. 109):

Odbojka – primer 1

Trener odbojke opazi, da igralec, ki sprejema žogo po nasprotnikovem servisu, ni dovolj nizko v kolenih v trenutku sprejema, zato je nekaj zadnjih žog, ki jih je sprejel, odletelo v napačno smer. Trener se odloči igralcu sporočiti to opažanje in ga kodira (izrazi) tako, da igralcu reče: »Še bolj se znižaj v kolenih, ko sprejemaš žogo!« Igralec to sliši in dekodira oziroma v svojih mislih razume trenerjevo sporočilo takole: »Aha, ko prihaja žoga, se moram spustiti še nižje.« Igralec naslednjič več pozornosti usmeri v položaj kolen in celotnega telesa.

Odbojka – primer 2

Predstavljajmo si isto situacijo, vendar trener kodira svoje opažanje v sledeče sporočilo: »Daj, spusti se že, no!« Hkrati pa zamahne z roko preko glave in se obrne vstran. Tokrat igralec drugače razume trenerjevo sporočilo. Lahko si misli: »Trener je jezen name! Nekaj sem naredil narobe. Glej, kako krili z rokami. Gleda stran; sigurno se dela, da me ne gleda. Ampak vem, da me bo pogledal takoj, ko bo šla žoga proti meni in pazil na vsako mojo napako. Zdaj, ko je tako jezen, me bo zagotovo zamenjal, če bom naredil napako«. Kam je igralec usmeril svojo pozornost naslednjič, ko je žoga letela proti njemu? Kako se je takrat počutil? Je bil dobro psihično pripravljen na naslednji sprejem?

Primer neprimerne komunikacije (Tušak, Misja, Vičič 2003, str. 113):

Moštvo v hokeju je pravkar prejelo gol in trener kriči na domnevnega krivca: »Moraš pokrivati svojega igralca! Razumeš? Vedno moraš pokrivati nekoga!« Igralec odvrne: »Ampak, če ...« »Kaj, ampak? Nič ampak! Svojega moraš imeti in pika!«, odvrne trener. Igralec se v preostanku tekme, prestrašen in jezen, osredotoči le na pokrivanje svojega igralca in razjezi še soigralce, češ da nič ne pomaga v obrambi.

Pri tem ni trener niti gledal niti hotel poslušati o tem, kako je igralec njegovo sporočilo razumel. Če bi igralec lahko to povedal do konca, bi trener s tem dobil informacijo, da je igralec njegovo zadnje sporočilo (»Vedno moraš pokrivati svojega!«) vzel preveč dobesedno. V tem primeru bi mu podrobneje pojasnil, v katerih primerih drži pravilo pokrivanja igralca in v katerih primerih pravilo pokrivanja prostora.

3.2.2 Športni cilji

Cilji športne rekreacije so mnogoteri. Lahko jih opredelimo kot dejavnike, ki so usmerjeni v sprostitev, razvedrilo in v vzpostavljanje izgubljenega biopsihosocialnega ravnovesja ter zdravja ljudi. Ohranjanje in izboljšanje zdravja oziroma zdravstvenega stanja je eden temeljnih ciljev na področju športne rekreacije. Temu so načeloma podrejeni vsi drugi cilji in usmeritve, če izhajamo iz narodovega zdravja v celoti. Razlogov za ukvarjanje s športno rekreacijo pa je še več. V zadnjem času vse bolj prihajajo v ospredje užitek, zadovoljstvo, zabava in veselje. Poleg navedenih gre tudi za omilitev različnih negativnih posledic sodobnega življenjskega sloga, mnogoterih stresov in načina dela (slabe drže zaradi prisilnega položaja sede ali stoje,

prevelike obremenitve posameznih organskih sistemov in podsistemov, različne zasvojenosti oziroma odvisnosti ...). Prav tako gre za kompenzacijo pasivnemu življenjskemu slogu oziroma telesni neaktivnosti (Berčič 2005, str. 16–17).

Športni cilj in športna motivacija sta neposredno povezana, saj lahko tehniko postavljanja ciljev razumemo kot pomemben prispevek k izboljšanju oziroma poudarjanju motivacije in usmerjenega vedenja. Čeprav mnogi avtorji priporočajo uporabo tehnike v športu, pa je malo raziskav, ki zadevajo postavljanje ciljev v specifičnem športu in specifični situaciji. Danes vemo, da je športnikov uspeh v veliki meri odvisen od njegove motivacije. Z ustreznim postavljanjem ciljev in s tehnikami socialnega učenja je možno vplivati na športnikov razvoj spretnosti in posebno motivacije. Preko 90 % raziskav v zvezi z vplivi postavljanja ciljev kaže, da težki in specifični oziroma točno določeni cilji vodijo k izboljšanju nastopa, kar pomeni doseganju splošnih ciljev. Poleg specifičnosti in težavnosti postavljanja ciljev pa so pomembni še drugi atributi omenjene tehnike, med katerimi so po Tušku (2003, str. 105) najpomembnejši:

- čim večja specifičnost cilja,
- ustrezna težavnost cilja,
- trenerjeva podpora,
- povratna informacija o uspešnosti,
- nagrajevanje,
- sodelovanje v procesu postavljanja ciljev,
- čim manj stresa in konfliktov.

Postavljanje ciljev je ena od najučinkovitejših tehnik, ki prispeva k boljšemu delovanju posameznikov in skupin. Izboljša delovno učinkovitost in kvaliteto, razjasni pričakovanja, povečuje zadovoljstvo z nastopom, povečuje samozavest in občutke ponosa ter zvišuje željo po sprejemanju novih delovnih izzivov. Postavljeni cilji so motivacijsko učinkoviti, ker usmerijo delovanje posameznikov, mobilizirajo energijo, zagotavljajo vztrajnost v delovanju in vplivajo na razvoj strategij, s katerimi se ti cilj lahko dosežejo (Tuša, Mišja in Vičič 2003, str. 95). Glavna predpostavka pa seveda je, da športnik cilj sprejme za svojega (Tušak, 2003, str. 105).

Pri športnih ciljih pa ni vedno pomembna osredotočenost na cilj v obliki medalje, rezultata, uvrstitve ali finančnega napredka ter drugih posrednih koristi, ki jih prinaša dober rezultat. Eden najuspešnejših slovenskih trenerjev, ki se lahko pohvali s celo kopico domačih in mednarodnih

uspehov⁴, Marjan Fabjan, poudarja, da je v športu poleg vrhunškega rezultata pomembna tudi vzgoja, športnikove vrednote in delovna etika. Fabjan (2016, str. 8) ugotavlja, da je vse več mlajših športnikov, ki se ukvarjajo s športom samo zaradi zmage, preostali cilji pa jim niso tako zelo pomembni.

3.2.3 Pomen samopodobe

Samopodoba je eno izmed prvinskih področij osebnosti, ki se postopoma oblikuje že od najzgodnejših let dalje in se spreminja (ter razvija) celo življenje (Marčič in Kobal Grum 2009, str. 60). Kobal (2000, str. 25) k temu dodaja, da je samopodoba organizirana celota nekih lastnosti, občutij, podob, potez, sposobnosti, stališč in mnogih preostalih psihičnih vsebin. Za te vsebine je značilno, da jih posameznik pripisuje samemu sebi, da sestavljajo referenčni okvir, s katerim nato posameznik usmerja oziroma uravnava svoje vedenje. Namen tega je tesna povezanost z obstoječim sistemom lastnih vrednot in s sistemom vrednot ožjega in širšega družbenega okolja, katerih namen je stalen vpliv delovanja obrambnih mehanizmov. Tušak in Fagenel (2004, str. 9) poudarjata, da samopodoba predstavlja način, kako vidimo sebe, kako sebe razumemo in kako se skladno s tem tudi obnašamo. Samopodoba posreduje in zaznamuje posameznikovo komunikacijo z ljudmi in svetom, njegove želje, pričakovanja, motive in na koncu tudi vrednote. Kadič (2013, str. 23) meni, da samopodoba ni nekaj, kar bi nastalo čez noč in se čez noč tudi ne spremeni. Pri tem gre za preplet izkušenj, mnenj in znanj, ki jih nabiramo skozi življenje na eni strani, ter potencialom, da se vse prej omenjeno po potrebi vzdržuje ali pa spreminja.

Tušak in Fagenel (2004, str. 9) pravita, da ima samopodoba tudi motivacijski vpliv na vedenje. Osnovna motivacijska elementa, povezana s samopodobo, sta samozviševanje in samovzdrževanje. Posameznik interpretira izkušnjo na način, ki je konsistenten z njegovim prepričanjem o sebi. Otrok z nizko samopodobo lahko občuti dosežen uspeh v športu kot neskladen s prejšnjimi izkušnjami, zato sklepa, da je na uspeh vplivala sreča ali pa da bi to zmogli vsi. Če pa je otrok, ki ima nizko samopodobo neuspešen, pa za neuspeh prevzame lastno

⁴ Kot glavni trener je vzgojil celo vrsto uspešnih judoistk in judoistov: Urško Žolnir, Tino Terstenjak, Petro Nareks, Ano Velenšek, Lucijo Polavder, Roka Drakšič idr. Urška Žolnir je osvojila eno zlato (London, 2012) in eno bronasto (Atene, 2004) olimpijsko medaljo, Tina Terstenjak eno zlato (Rio, 2016), Lucija Polavder (Peking, 2008) in Ana Velenšek (Rio, 2016) pa po eno bronasto olimpijsko kolajno.

odgovornost s stališčem, da je izid posledica pomanjkanja telesne sposobnosti (npr. »Nisem dovolj močan.«).

Slika 3. 2: Samopodoba



vir: <https://getacceptd.com/building-confidence-as-a-performer/>

Podobno se dogaja tudi pri športu, zato sta šport in samopodoba športnika tako zelo prepleteni. Tudi športnik se namreč ne zgradi čez noč niti se ne more čez noč spremeniti. Samopodoba ima pomemben vpliv na kognitivno usmerjenost, čustva in vedenje, razkriva Dolenc (2010, str. 55) in dodaja, da so rezultati raziskave pokazali, da je pozitivna samopodoba povezana z različnimi dosežki, zmanjšuje anksioznost in prispeva k večji uspešnosti tako na učnem kot športnem področju. Na športnem področju predstavlja pozitivna samopodoba pomemben dejavnik, ki spodbuja gibalno aktivnost in vpliva na zavzetost za trening. Tušak, Marinšek in Tušak (2009, str. 185) pravijo, da športnikova samopodoba predstavlja osnovo posameznikove zavesti in komunikacije za celotno področje osebnosti. Predstavlja *podobo o sebi* oziroma *pojmovanje samega sebe*.

Pogosto se omenja telesna samopodoba, ki ima v športu še toliko pomembnejši vpliv. S tem se strinjajo tudi Gregorc idr. (2013, str. 33), ki pravijo, da značilnosti telesa, njegove sposobnosti in delovanje predstavljajo osnovno strukturo v športni aktivnosti. Raziskave so pokazale na nekatere značilnosti samopodobe v kontekstu športa:

- višjo samopodobo imajo tisti, ki se ukvarjajo s športom, v primerjavi z nešportniki;

- vrhunski športniki imajo statistično značilno višjo samopodobo kot nešportniki;
- samopodoba je pri športnikih bolj izrazita kot pri športnicah;
- športniki so bolj kritični do sebe kot nešportniki, imajo bolj izražen telesni, moralni, osebnostni in družinski jaz, identiteto ter splošno samopodobo;
- ukvarjanje s skupinskim športom pozitivno vpliva na otrokovo samopodobo.

Nadalje pa Gregorc idr. (prav tam) ugotavljajo, da obstaja tudi nevarnost, da bi šport negativno vplival na samopodobo mladih športnikov predvsem takrat, kadar so otroci v določenem športu stalno neuspešni in kadar je ta neuspeh posledica njihovih lastnih dejanj, da v športu ne dobijo dovolj pozitivnih izkušenj.

Pozitivni učinki ukvarjanja s športom se odražajo v samopodobi na ta način, da šport omogoča otroku in mladostniku izgradnjo zaupanja v svoje fizične in socialne spretnosti. Ključ do pozitivne športne izkušnje pa so odrasli, ki mu na začetku pozitivno izkušnjo lahko omogočijo, pomagajo razumeti, da ni pomembno le zmagovati, ampak dosegati svoje realno postavljene cilje. Če se mladostnikovo dobro mnenje o sebi izboljša kot posledica ukvarjanja s športom, to povečuje verjetnost, da bo nadaljeval s športnim udejstvovanjem in bo to prineslo tudi druge prednosti športne aktivnosti. Seveda pa obstaja tudi nevarnost, da bi šport negativno vplival na samopodobo mladih športnikov. Če otroci neprestano zaznavajo, da so odpovedali v športu in da je ta neuspeh posledica njihovih lastnih dejanj, da v športu ne dobijo dovolj pozitivnih izkušenj, potem lahko njihovo dobro mnenje o sebi izgine. Z razvojem negativne samopodobe so povezani naraščajoče nezaupanje in občutki nekompetentnosti (Tušak in Fagenel 2004, str. 47–49).

Samopodoba predstavlja osrednji del modelov uspešnosti v športu, saj ima pomemben motivacijski vpliv na športnikovo vedenje. Številne raziskave vodijo do zaključka, da se koncept sebe pozitivno spreminja s športnim treningom. Predvsem se raziskave osredotočajo na telesni vidik samopodobe, ki predstavlja eno pomembnejših komponent samopodobe. Samopodoba je namreč latenten konstrukt, ki s svojo dinamiko pomembno vpliva na različna življenjska področja posameznika in se kaže v različnih manifestnih oblikah. V športu ima močno motivacijsko funkcijo. Ali bo ta funkcija zavirajoča ali napredujoča, je odvisno od mnogih faktorjev. Eden najpomembnejših je mnenje pomembnih drugih – odraslih, ki otroku ali mladostniku pomagajo razumeti vrednost udejstvovanja v športu. S pridobljenim znanjem lahko v prihodnosti z usmerjenim in načrtnim delom pozitivno vplivamo na samopodobo posameznikov – jo ohranjamo ali izboljšujemo (Tušak in Fagenel 2004, str. 54).

3.3 Športna rekreacija

V Evropi se zanimanje za športno rekreacijo oziroma za redno in sistematično športno-rekreativno udejstvovanje prebivalstva povečuje. Rekreativni šport je v zadnjih nekaj letih doživel tak razmah, da posega v vse pore družbenega življenja in je zagotovo svojevrsten fenomen današnjega časa. Vključuje posameznike, ožje in širše družbene skupine ter različne sloje prebivalstva, pravi Berčič (2005, str. 7) in dodaja, da so v te dejavnosti vključene:

- različne vladne ustanove in institucije,
- nevladne organizacije,
- civilna družbena sfera oziroma različne družbene in društvene organizacije,
- različne športne organizacije,
- športna podjetja,
- športna društva in druge športne organizacije.

Tudi v naši okolici je v zadnjih dveh desetletjih opaziti močan porast rekreativnih športnikov, kar se najbolj odraža na številnih športno-rekreativnih prireditvah. Ne glede na to, da tak porast ni samo posledica vseh koristi, ki jih prinaša gibanje, temveč tudi zaradi vpliva globalizacije, množičnega oglaševanja in marketinga, pa je vendarle najpomembnejše dejstvo, da se v Sloveniji zdrav življenjski slog postopoma dviguje. In to navkljub temu, da napredna tehnologija »grozi« in poskuša vplivati na pasivno življenje, ki pa je povezano tudi z drugimi dejavniki. Rajštel (2009, str. 21) pri tem razkriva, da se na področju športne rekreacije v Sloveniji že 60 % ljudi redno ali občasno ukvarja s športom, pri tem pa je (glede na zgodovinska dejstva) še posebej hvale vredno, da so glede na raziskave iz leta 2008 ženske po pogostosti ukvarjanja s športno rekreacijo prvič dohitele moške. Vse to pa pomembno vpliva tudi na kakovost življenja družine. Sprememba načina življenjskega sloga družine kot osnovne celice, ima namreč sama po sebi zelo pomembno vlogo, saj je ta otrokom vzor; tako jim je že v zibrlko položen način družinskega življenja, v katerem je prosti čas zapolnjen s športom.

4 EMPIRIČNI DEL

4.1 Metodologija

V empiričnem delu diplomske naloge želim preveriti, kateri motivacijski dejavniki spodbujajo ljudi različnih starostnih obdobij k športnim aktivnostim, in ugotoviti, ali se pristop do športa spreminja glede na starostno obdobje.

Cilj raziskave je analizirati pristop do športnih aktivnosti in ugotoviti stopnjo motivacije za športno udejstvovanje glede na starost anketirancev. Pri analiziranju podatkov se bom osredotočil na preverjanje naslednjih raziskovalnih vprašanj:

- Kaj je ključni motiv za rekreativno športno udejstvovanje?
- Kako se motivi za rekreativno športno udejstvovanje razlikujejo glede na starostno obdobje anketirancev?
- Kateri dejavniki pogojujejo odločitev za športno aktivnost posameznika?
- Na kakšen način na izbiro in vrsto športnih aktivnosti vpliva motivacija?

Podatke za empirični del diplomske naloge sem zbral s pomočjo individualnega vprašalnika, ki sem ga sestavil na podlagi proučevanja različne literature. Poleg demografskih podatkov in nekaterih splošnih podatkov glede športnih aktivnosti je vprašalnik razdeljen na tri dele, v katere so vključena vprašanja, ki se nanašajo na raziskovalna vprašanja. Vsako izmed raziskovalnih vprašanj predstavlja pet različnih vprašanj.

Vprašalnike sem razdelil nekaterim posameznikom, ki so jih nato razdelili v različnih športno aktivnih društvih in skupinah (športni klubi, vadbe, telovadbe za starejše ...). Vprašalnike so izpolnjevali tudi drugi naključno izbrani posamezniki, ki so potrdili, da se posvečajo telesni aktivnosti. Vprašalnik je bil anonimen, sestavljen iz petnajstih vprašanj, ki so bila zaprtega tipa, z vnaprej navedenimi odgovori, dve vprašanji pa sta dovoljevali odprti tip odgovorov (ukvarjanje s športom in treningi v preteklosti). V vprašalniku sem navedel vprašanja, ki obravnavajo stopnjo motivacije za športne aktivnosti glede na spol, starost in stopnjo izobrazbe.

4.1.1 Populacija in vzorčenje

Udeleženci so bili posamezniki, ki se posvečajo različnim športnim aktivnostim, njihova starost pa se giblje od 18 do 70 let. Med demografskimi podatki smo zbirali tudi stopnjo izobrazbe anketirancev, vendar se posebnemu analiziranju športne motivacije glede na stopnjo izobrazbe nismo posvetili, zato so ti podatki zbrani zgolj informativno.

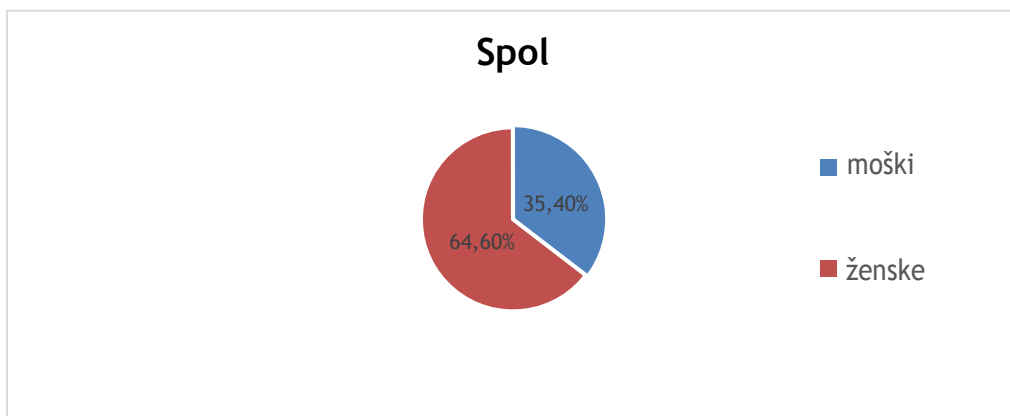
4.1.2 Obdelava in analiza podatkov

Raziskavo sem izvajal v drugi polovici koledarskega leta 2018. Vsak izpolnjen vprašalnik sem najprej pregledal in izločil nepopolno izpolnjene vprašalnike. Vse podatke sem obdelal s pomočjo programa Microsoft Excel. Rezultate, ki temeljijo na opisnem prikazu povprečnih vrednosti, sem prikazal v tabelah.

5 ANALIZA PODATKOV

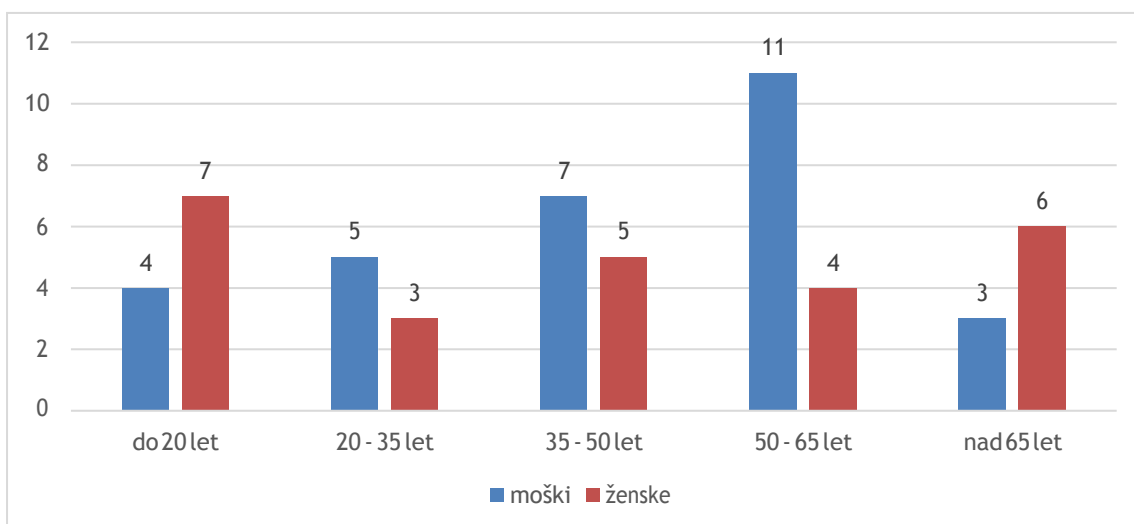
5.1 Demografski podatki

Tabela 5. 1: Spol



V raziskavi je sodelovalo 55 udeležencev, od tega je bilo 25 žensk (38,46 %) in 30 moških (46,15 %), kar si lahko ogledamo v tabeli 5. 1.

Tabela 5. 2: Starost



Iz tabele 5. 2 je razvidno, da je bilo od 55 sodelujočih 11 oseb starih manj kot 20 let, 8 oseb, starih od 20 do 35 let, 12 oseb, starih od 35 do 50 let, 15 oseb, starih od 50 do 65 let in 9 oseb, starih več kot 65 let.

Tabela 5. 3: Izobrazba

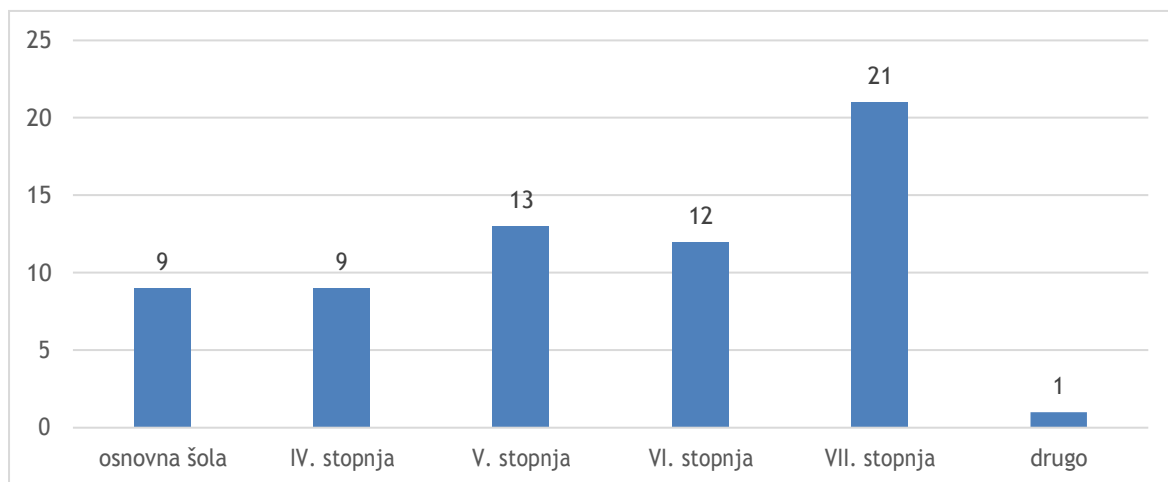
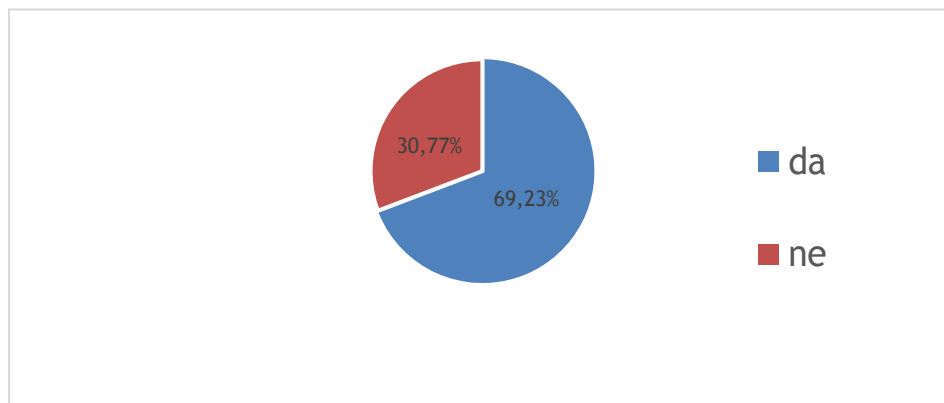


Tabela 5. 3 nam prikazuje izobrazbeno strukturo. Glede na stopnjo izobrazbe je bilo 9 oseb takih, ki so imele dokončano le osnovno šolo, 9 oseb je imelo IV. stopnjo izobrazbe, 13 oseb je imelo V. stopnjo izobrazbe, 12 oseb je imelo VI. stopnjo izobrazbe, 21 oseb je imelo VII. stopnjo izobrazbe in 1 oseba je imela drugo vrste izobrazbe, vendar natančnega podatka ni navedla.

5.2 Splošni podatki

Tabela 5. 4: Ali se ukvarjate s katerim športom?



45 oseb (69,23 %) je na vprašanje Ali se ukvarjate s katero od športnih panog? odgovorilo pritrdilno in 20 oseb (30,77 %) pravi, da se s športom ne ukvarja. Pri tem je potrebno opozoriti, da nismo dajali natančnejših navodil, kaj pomeni ukvarjanje s športom, kar pomeni, da si je to vprašanje vsak interpretiral po svoje, tabela 5. 4 pa nam prikazuje rezultate tega vprašanja.

Tabela 5. 5: Ali ste kdaj trenirali katero športno panogo?

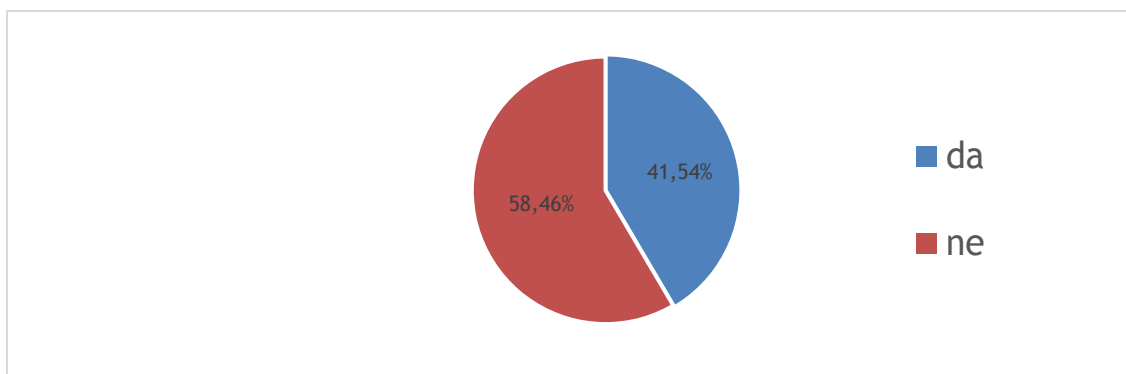
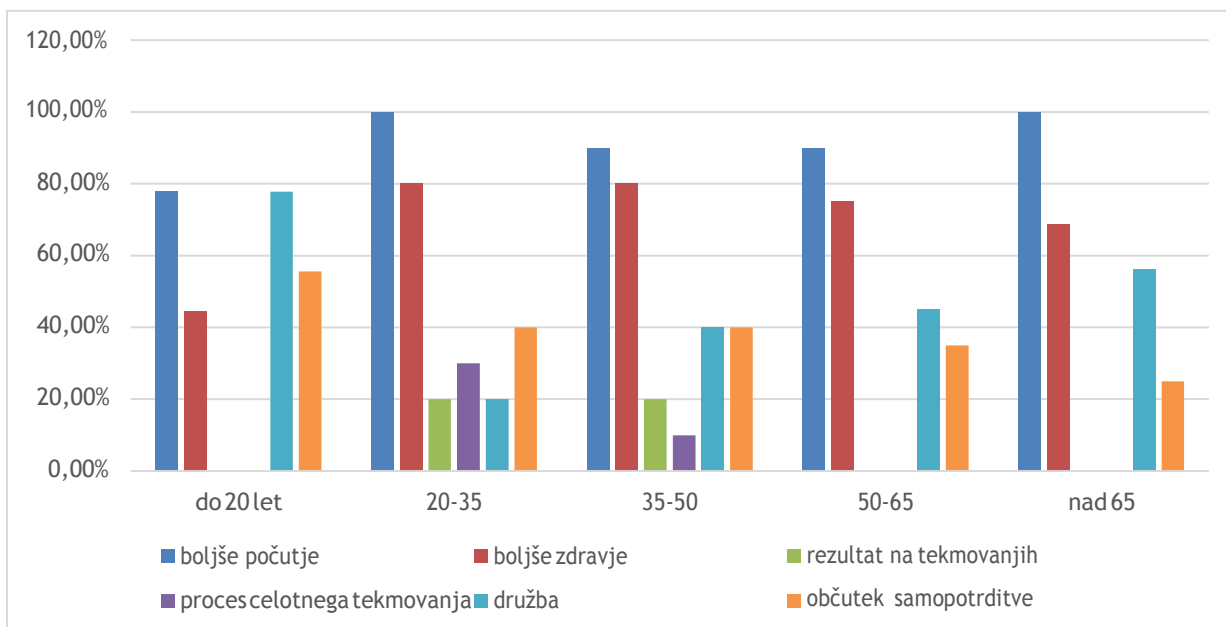


Tabela 5. 5 nam razkriva rezultate vprašanja po usmerjeni športni aktivnosti (treningi) v preteklosti je pozitivno odgovorilo 27 (41,54 %) vprašanih, medtem ko jih 38 (58,46 %) ni nikoli treniralo nobene športne panoge.

5.3 Motivacija za športno udejstvovanje

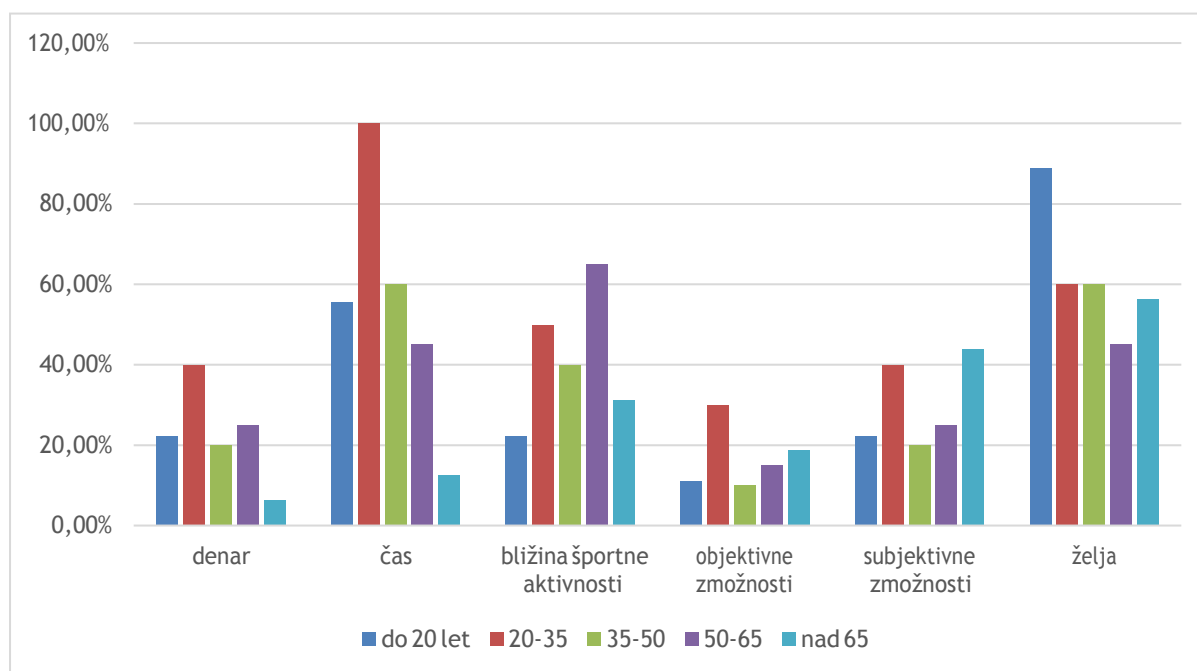
Tabela 5. 6: Kaj vas motivira, da ste športno aktivni?



Pri proučevanju športne motivacije smo analizirali motivacijo anketirancev glede na starostno obdobje. Iz tabele 5. 6 je razvidno, da pri populaciji do 20 let nekoliko odstopa motiv po druženju in želja po boljšem počutju, vendar je pomembno poudarjen tudi občutek samopodritve, kar je kompatibilno z dejstvom, da se mladi na svoji poti odraščanja poskušajo

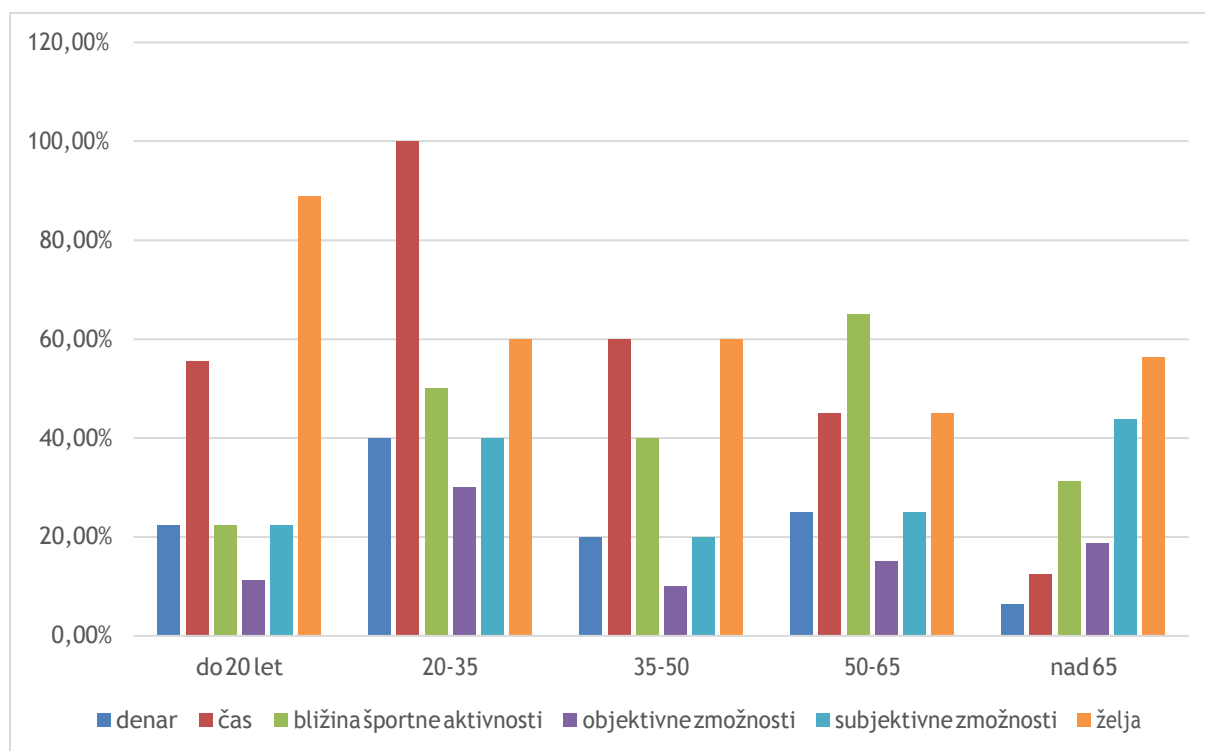
uveljavljati na različnih področjih, kar se zrcali tudi v različnih dejavnostih, kot so recimo športne aktivnosti. V vseh ostalih starostnih kategorijah sta najpomembnejša motiva boljše počutje in boljše zdravje. Poudariti je potrebno, da motiv »družba« narašča vzporedno z višjo starostjo, medtem ko motiv »občutek samopotrditve« upada. Z višjo starostjo tudi popolnoma izgine motiv rezultata na tekmovanjih ter proces samega tekmovanja.

Tabela 5. 7: Kaj najbolj pogojuje odločitev za vašo športno aktivnost (glede na motiv)?



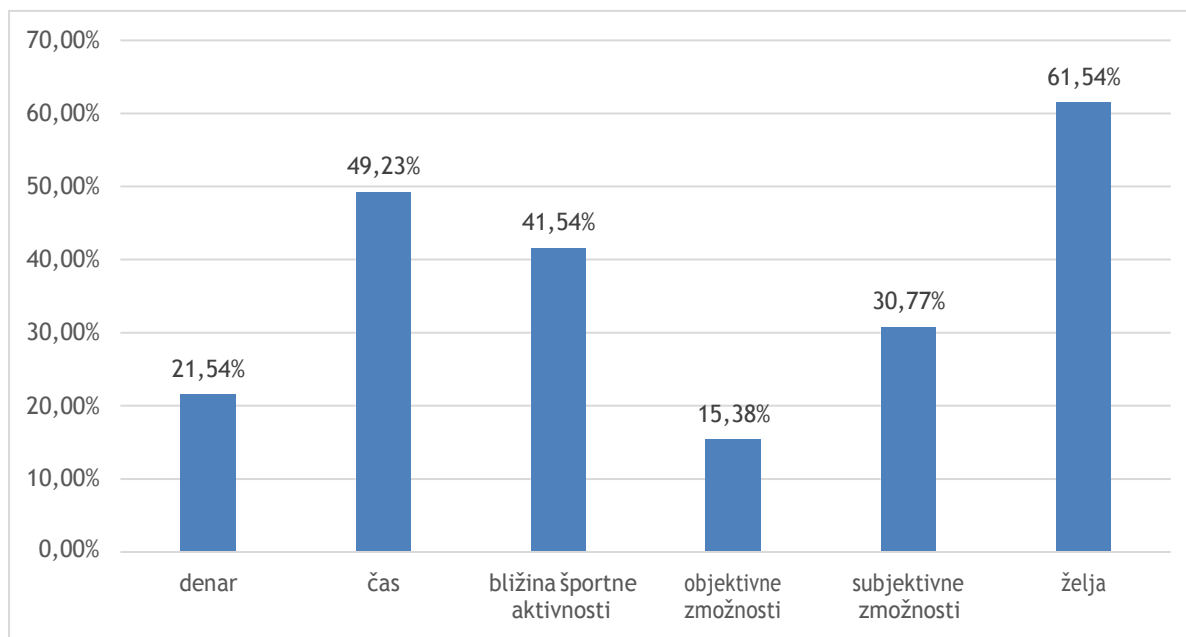
Športne aktivnosti pogojujejo različne okoliščine. V diplomski nalogi smo jih poskušali preveriti z dveh vidikov, in sicer glede na starost in glede na motiv. Tabela 5.7 nam prikazuje analizo iz katere smo ugotovili, da denar najbolj pogojuje mlajše odrasle (med 20. in 35. letom), kar je lahko pogojeno tudi z dejstvom, da se v tem obdobju večina ljudi poskuša popolnoma osamosvojiti od pomembnih odraslih (starši), kar je pogosto povezano s stroški (ustvarjanje bivališča, družina ...). Tudi med ostalimi okoliščinami so najbolj omejeni mlajši odrasli, kar je predvidoma prav tako povezano z osamosvajanjem. Pri mladih (do 20. leta) je želja tista, ki najbolj pogojuje odločitev za športno aktivnost, pri starejših odraslih (med 35. in 50. letom) čas, pri še starejši kategoriji (od 50 do 65 let) pa bližina športne aktivnosti. Rezultati raziskave so pokazali, da je pri najstarejši kategoriji (nad 65. letom) najpomembnejši pogoj želja (tako kot pri najmlajših). Predvidevam, da je želja po športni aktivnosti pri tej starostni kategoriji povezana z znižanjem življenjske energije, medtem ko je pri najmlajši starostni kategoriji zmanjšanje želje povezano z njihovih razvojem (adolescenco).

Tabela 5. 8: Kaj najbolj pogojuje odločitev za vašo športno aktivnost (glede na starost)?



Pogoj za športno aktivnost smo pregledali tudi glede na njihovo starost. Iz tabele 5. 8 je razvidno, da je pri najmlajših (do 20. leta) želja tista, ki najbolj vpliva na športno udejstvovanje, saj vpliva kar na 88,89 % vprašanih. Temu sledi čas (55,56 %), ostali parametri (denar, bližina športne aktivnosti, objektivne in subjektivne zmožnosti) pa mnogo manj. Čas je gospodar mlajših odraslih, saj so prav vsi odgovorili, da ravno čas najbolj vpliva na odločitev za športno aktivnost. Ta rezultat pri tej starostni skupini je bil pričakovan, saj gre za obdobje, ko si večina ustvarja družino, gradi domove, ustvarja kariere ... Rezultati raziskave so pokazali, da čas z leti vse manj vpliva na odločitev po športni aktivnosti. Pri tem ima zelo pomembno vlogo tudi bližina prostora, kjer se lahko posamezniki ukvarjajo z različnimi športi (telovadnice, dvorane, igrišča, fitnes prostori ...). Subjektivne zmožnosti so tiste, ki nekoliko bolj kot objektivne zmožnosti vplivajo na gibanje posameznikov, oba parametra pa s starostjo (po 50. letu) naraščata. Vpliv želje skozi starostna obdobja postopoma upada, po 65. letu pa se vpliv želje na športno udejstvovanje ponovno nekoliko poviša. Iz omenjene raziskave težko trdimo, ali gre za trend, ki nakazuje, kako močno željo imajo posamezniki glede na leta, saj bi bilo potrebno opraviti natančnejšo raziskavo predvsem med posamezniki, starimi nad 60. let.

Tabela 5. 9: Pogoji za športna udejstvovanja



V tabeli 5. 7 in tabeli 5. 8 smo preverili, kateri pogoji najbolj vplivajo na odločitev za športno dejavnost glede na motiv in glede na starost, v tabeli 5. 9 pa smo analizirali same pogoje ne glede na okoliščine (motiv in starost). Rezultati raziskave so pokazali, da je želja tista, ki najbolj pogojuje odločitev za športno aktivnost, saj vpliva kar na 61,54 % vprašanih. Tudi čas (49,23 %) in bližina športne aktivnosti (41,54 %) sta tista pogoja, ki pomembno vplivata na aktiven življenjski slog, ostali pa nekoliko manj. Najmanjši vpliv imajo objektivne zmožnosti (15,38 %) in denar (21,54 %). Subjektivne zmožnosti (30,77 %) vplivajo na skoraj tretjino vprašanih, predvsem na tiste najstarejše, stare nad 65. let (43,75 %).

Posebna raziskava sicer ni bila narejena, vendar lahko predvidevamo, da so nekateri pogoji v medsebojnem sorazmerju. Predvsem čas in bližina športne aktivnosti sta pogoja, za katera lahko sklepamo to trditev.

6 SKLEP

Gibanje je ena od osnov vsakega posameznika, zato je prav, da temu namenimo dovolj pozornosti v najrazličnejših oblikah. Stopnja motivacije se pri posameznikih zelo razlikuje, zelo pomembne pa so tudi okoliščine, v katerih se posameznik nahaja. Na motivacijo za športno aktivnost vplivajo zelo različni dejavniki, na katere nimamo nobenih vplivov. Pri tem imamo v mislih predvsem vzgojo staršev, saj je veliko večja verjetnost, da se bo posameznik, čigar starši so gojili športni življenjski stil, s športom ukvarjal bolj pogosto kot nekdo, čigar starši temu niso nikoli namenjali posebne pozornosti. Glede na to, da je človek v prvih dvajsetih letih svojega življenja nenehno pod vplivom institucionalne vzgoje (vrtec, osnovna in srednja šola), pa lahko zelo močno vplivajo na njegov pristop k aktivnemu življenjskemu slogu tudi učitelji, pedagogi in drugi mentorji. Ob nepravilnem pristopu se lahko namreč posamezniku ukvarjanje s športom tako zameri, da ima vseživljenjski odpor po kakršnem koli gibanju. Na motivacijo za športno udejstvovanje pa gotovo najbolj vpliva vsak posameznik pri sebi, ta motivacija pa se skozi leta lahko zelo spreminja. Pri najstnikih, ki so zaradi svojega biološkega razvoja pogosto »nerazumljivo«⁵ utrujeni, se večkrat zgodi, da jim vsako gibanje predstavlja nepotreben napor, medtem ko se lahko starejši človek zelo močno zaveda pomena gibanja zaradi zdravstvenih vplivov, posledično pa je lahko bolj redno aktiven.

V diplomski nalogi sem se najprej posvetil teoretičnem delu, v katerem sem proučeval teorije in definicije različnih avtorjev. Pri tem nisem posebej izbiral, ali so se avtorji posvetili rekreativnemu oziroma profesionalnemu športu ali pa so se teorije lotili zgolj z vidika zdravega življenjskega sloga. Menim namreč, da se to (rekreacija, profesionalizem, zdrav življenjski slog) pri številnih ljudeh skozi njihova življenjska obdobja spreminja. Mnogi posamezniki so v svojem življenju ali trenirali neko športno panogo ali se športa lotili rekreativno ali pa so eno z drugim kombinirali⁵. V teoretičnem delu sem sprva opredelil motivacijo in motivacijo v povezavi s športom, v nadaljevanju pa sem se posvetil pomenu in psihologiji športa ter športni rekreaciji.

⁵ Številni profesionalni športniki po zaključku svoje poklicne poti še naprej vzdržujejo raven športne aktivnosti, hkrati pa tudi številni rekreativci k športu pristopajo zelo disciplinirano, le da njihova aktivnost ni poklicne narave.

V raziskavi, ki je bila opravljena v okviru diplomske naloge, smo poskušali odgovoriti na nekatera raziskovalna vprašanja. Pri prvem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, kateri je tisti ključni motiv, da se ljudje vedno bolj množično posvečajo različnim športnim dejavnostim. Rezultati raziskave so pokazali, da je glavna motivacija za športno aktivnost boljše počutje, s čimer se je strinjala večina oziroma kar 89,23 % vprašanih. Poudariti je potrebno, da se motivacija pri vrhunskih (poklicnih) športnikih gotovo spreminja, kljub temu pa menim, da se tudi ti športniki ne bi ukvarjali s svojo dejavnostjo, če se ob tem ne bi dobro počutili. V medsebojni primerjavi z rekreativci se lahko spreminja le vprašanje razmerja med različnimi motivacijskimi dejavniki, gotovo pa pri vseh ostaja na visokem mestu dobro počutje. Med glavnimi motivacijskimi dejavniki za športno udejstvovanje pa ima velik del tudi želja po boljšem zdravju (70,77 %), ki pa je neposredno povezana z boljšim počutjem. Boljše počutje je glavna motivacija ne glede na starostno obdobje. Pri iskanju bistvenih motivov za rekreativno športno udejstvovanje je potrebno omeniti še socializacijo. Vpliv družbe sicer nima bistvenega vpliva, je pa zelo pomemben del predvsem mlajših (do 20 let) in starejših (nad 50 let). Če izvajamo najmlajšo starostno skupino, je vpliv družbe na motivacijo za športno udejstvovanje z vsakim starostnim obdobjem večji.

Pri drugem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, kako se motivi za rekreativno športno udejstvovanje razlikujejo glede na starostno obdobje. Pri tem vprašanju je glede na rezultate raziskave prišlo do precej večjih razlik kot pri prvem raziskovalnem vprašanju. Pri najmlajši skupini (do 20 let) je želja tista, ki najmočneje odloča, ali bo posameznik športno aktiven ali ne. Želja na mlade vpliva kar v 88,89 %, pomemben vpliv pa ima še čas. Omeniti je potrebno, da posamezniki v različnih obdobjih vprašanje prostega časa različno interpretirajo, pomembno vlogo pa ima tudi organiziranost posameznika in dejstvo prioritete, ki si jih postavi pri sebi. Čas najpomembneje vpliva na mlajše odrasle (med 20. in 35. letom), kar je nekako logično glede na to, da si v tem obdobju ljudje najpogosteje ustvarjajo družino, gradijo domove, ustvarjajo poklicne kariere ipd. Rezultati so pokazali, da ima čas z leti vse manj vpliva na odločitev po športni aktivnosti, naraščati pa začne pogoj subjektivnih zmožnosti, kar je posledica bioloških sprememb v starosti. Glede na raziskavo, ki smo jo opravili, objektivne zmožnosti ne vplivajo pomembneje na motiv športne aktivnosti, prav tako pa bistvenega vpliva nima denar. Iz tabele 5. 8 je tudi razvidno, da imajo največ omejitev mlajši odrasli (med 20. in 35. letom), najmanj pa mladi (do 20 let) in najstarejši (nad 65 let). Vsi ti motivi se spreminjajo zaradi zahtev in (subjektivnih in objektivnih) omejitev, ki jih imamo ljudje v različnih starostnih obdobjih.

Pri tretjem raziskovalnem vprašanju smo poskušali ugotoviti, kateri dejavniki imajo najmočnejši vpliv pri odločanju za športno aktivnost. Ne glede na starostno obdobje je bila želja tista, ki je med vsemi pogoji najbolj izstopala, saj so rezultati raziskave pokazali, da želja kar v 61,54 % vpliva na to odločitev. Zelo pomemben dejavnik je tudi čas, ki pa se spreminja glede na starost posameznika, o čemer smo že pisali v analizi drugega raziskovalnega vprašanja. Skoraj polovica (49,54 %) vprašanih namreč meni, da se zaradi pomanjkanja časa težko odloči za športno aktivnost. Osebno menim, da čas sicer res lahko pomembno vpliva na odločitve pri vprašanju, kakšen bo naš življenjski slog predvsem v prostem času, po drugi strani pa trdim, da je to bolj vprašanje prioritete, ki si jih bo posameznik pri tem postavil: ali bo nekdo namenil čas za počitek oziroma brezdelje ali pa se bo posameznik zavedal pomembnosti zdravega življenjskega sloga in drugih prednosti, ki jih prinaša aktivno življenje. Pri tej trditvi upoštevamo vse izredne življenjske razmere in omejitve, ki jih imajo posamezniki, vendar si moramo tudi priznati, da se neredko zgodi, da se za katero pozitivno stvar ne odločimo ravno zaradi pomanjkanja želje ter jasno postavljenih prioritete in ne zaradi pomanjkanja časa.

Med dejavniki, ki najmanj pogojujejo odločitev za športno aktivnost, so anketiranci označili objektivne zmožnosti (15,38 %) in denar (21,54 %), ki ima nekoliko večji vpliv med mlajšimi odraslimi (40 %), najmanjšega pa med najstarejšimi, starimi nad 65 let (6,25 %).

Pri zadnjem raziskovalnem vprašanju nas je zanimalo, na kakšen način na izbiro in vrsto športnih aktivnosti vpliva motivacija. Temu vprašanju smo se posvetili nekoliko bolj celostno in ne zgolj z analiziranjem ene tabele. Glede na analizo teoretičnega dela in nekatere rezultate raziskav v naši anketi lahko potrdimo že znane ugotovitve, da se motiv za športno udejstvovanje od posameznika do posameznika spreminja oziroma je to odvisno od tega, kakšno je imel preteklo življenje (vzgoja, razvoj, vrstniki, partner). Rezultati so tudi pokazali, da na motivacijo za športno aktivnost najmanj vplivata denar in objektivne zmožnosti. Večina (ali skoraj) vsi vključeni v raziskavo imajo torej dovolj ugodno okolje za športno udejstvovanje, kar lahko sklepamo tudi iz dejstva, da številne občine in drugi kraji razumejo potrebo po gibanju in namenijo športnemu razvoju dovolj pozornosti. Koliko je krajev, ki imajo svojo telovadnico, igrišče, interesne dejavnosti in druge priložnosti, ki jih lokalno prebivalstvo lahko izkoristi z relativno majhnimi stroški? Prepričani smo, da veliko, hkrati pa so ravno te stvari tiste, ki vplivajo na to, katero vrsto športnih aktivnosti bodo izbrali posamezniki. Rezultati so tudi pokazali, da so si anketiranci pri vprašanju o vplivu na motivacijo enotni, da je želja tista, ki ima bistveno vlogo. Motivacija je lahko povezana tudi z drugimi okoliščinami, ki v različnih starostnih skupinah igrajo pomembno vlogo, predvsem čas mlajših odraslih (med 20 in 35 let)

ter bližina športne aktivnosti, ki je lahko neposredno povezana prav s časom. Zadnje raziskovalno vprašanje lahko zaključimo s trditvijo, da v primeru dovolj močne motivacije druge okoliščine bistveno ne vplivajo na odločitev za športno udejstvovanje, pri tem pa je potrebno upoštevati, v katerem starostnem obdobju se posameznik nahaja.

Raziskava je dala nekatere zanimive odgovore pri analiziranju motivacije za športno aktivnost ter pogojev, ki vplivajo na te odločitve. Pri celotni raziskavi je potrebno omeniti tudi nekatere omejitve. Za natančnejšo analizo bi bilo potrebno opraviti še nekoliko bolj natančno raziskavo, predvsem v smislu analiziranja večjega števila ljudi, pa tudi vprašanja bi bila lahko nekoliko bolj poglobljena. Omeniti je potrebno tudi dejstvo, da je bila v analizo športne motivacije zajeta večina tistih, ki so tako ali drugače športno aktivni, predvsem gre za najstarejšo skupino (nad 65 let). Pri tej skupini smo si pomagali s tistimi, ki se srečujejo na nekaterih vadbah, rekreacijah in telovadbah. Menim, da bi morali zajeti še več naključno izbranih, saj menim, da se stanje glede športne aktivnosti v poznejših letih mnogo hitreje spreminja. Poleg tega bi bilo smiselno, če bi starostna obdobja še nekoliko bolj razčlenili (recimo na 10 let), saj bi tako dobili nekoliko natančnejši vpogled na gibanje sprememb športne motivacije glede na starostna obdobja. Morda je bilo ravno zaradi te omejitve nekoliko težje natančneje ovrednotiti različna raziskovalna vprašanja.

So pa rezultati podali nekatere zanimive podatke, ki bi jih bilo vredno upoštevati, predvsem pri tistih, ki načrtujejo (rekreativne) vadbe za druge. Tako bi lahko razmislili o tem, da bi ljudem še bolj približali športne aktivnosti, pri vzgoji pa bi bil lahko večji poudarek na pomenu gibanja za boljše počutje in boljše zdravje, saj lahko vidimo, da rezultati na tekmovanjih ne igrajo prednostne vloge, razen pri izjemnih posameznikih, ki jim to predstavlja službo (profesionalci).

Za konec lahko poudarim, da šport vedno močneje postaja način življenja vedno večjega števila ljudi, ki se vedno bolj zavedajo pozitivnih učinkov gibanja. To miselnost pa velja negovati predvsem med najmlajšimi in med tistimi, ki zaradi različnih okoliščin večkrat pozabijo nase.

7 VIRI

1. Barborič, K., Holsedl, A., Jeromen, T., Kajtna, T., Kodelja, K., Martinovič, D., ... Zagorc, Blaž. (2018). *Praktični vidiki športne psihologije*. Ljubljana: Fakulteta za šport: Društvo psihologov Slovenije, Sekcija za psihologije šport.
2. Bele, L. (2003). Motivacija in vodenje starejših osnovnošolskih učiteljev za profesionalno učenje. *Vodenje v vzgoji in izobraževanju*, letnik 11, št. 2, str. 107–126.
3. Berčič, H. (2005). *Psihologija športne rekreacije* (ur. Kajtna in Tušak). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
4. Bucik, N. in Pečjak, S. (2004). Učenčev izbor – ključ do motivacije za branje? *Otrok in knjiga*, letnik 31, št. 60, str. 53–67.
5. Cecić Erpič, S. (2002). *Konec športne kariere: razvojno psihološki in športno psihološki vidiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
6. Čuk, I. (2014). Telesna kultura ali šport?. *Šport*, letnik 62, št. 1/2, str. 17–21.
7. Denny, R. (1997). *Kaj moram vedeti: o motivaciji za uspeh*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
8. Dolenc, P. (2010). Telesna samopodoba kot pomemben motivacijski dejavnik za gibalno/športno aktivnost otrok in mladostnikov. *Revija za elementarno izobraževanje*, letnik 3, št. 1, str. 53–64.
9. Fabjan, M. (2016). Glavni cilj športa ni samo medalja. *Vzgoja*, letnik 18, št. 72, str. 8–9.
10. Gregorc, C. (2009). Reševanje konfliktov: medicinske sestre, zdravniki. *Obzorja zdravstvene nege*, letnik 43, št. 3, str. 155–162.
11. Gregorc, J., Karpljuk, D., Meško, M., Štihec, J., Videmšek, M. in Videmšek, T. (2013). Športna dejavnost, učni uspeh in samopodoba štirinajstletnih učencev in učenk. *Šport*, letnik 61, št. 3/4, str. 32–38.
12. Gril, A. in Rožman, M. (2013). Motivacija učencev skozi čas – analize časovnih trendov v mednarodnih raziskavah znanja. *Šolsko polje*, letnik 24, št. 1/2, str. 147–183.
13. Jaušovec, N. (2010). Motivacija in kako motivirati?. *Vodenje in izobraževanje*, letnik 8, št. 2, str. 51–56.

14. Jurak, G., Pavletič, P. in Verovnik, Z. (2014). *Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji: 2014–2023*. Ljubljana: Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport: Zavod za šport RS Planica.
15. Juriševič, M. (2005). *Učna motivacija v odnosu do učenja in učne uspešnosti učencev*. Doktorska disertacija. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta.
16. Kadič, E. (2013). Samopodoba, naš zanesljivi avtopilot. *Didaktika*, letnik 22, št. 162, str. 23–24.
17. Kajtna, T. (2013). *Nekateri psihološki vidiki rizičnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
18. Kajtna, T., Kugovnik, O. in Tušak, M. (2003). Osebnost in motivacija športnikov in športnic. *Psihološka obzorja*, letnik 12, št. 1. str. 67–84.
19. Kajtna T., Tušak, M., Sila B. in Masten, R. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
20. Kajtna, T. in Jeromen, T. (2007). *Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike*. Trbovlje: samozaložba.
21. Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
22. Kobal, D. (2000). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
23. Kobal Grum, D., Kolenc, J. in Lebarič, N. (2002). Motivacija za učenje in samopodoba. *Psihološka obzorja*, letnik 11, št. 3, str. 23–38.
24. Kobal Grum, D. in Musek, J.. (2009). *Perspektive motivacije*. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta.
25. Konrad, E. (1992). Motivacija v luči kibernetične teorije kontrole. *Psihološka obzorja*, letnik 1, št. 1, str. 48–51.
26. Kristan, S. (2012). *Športni terminološki slovar: delovni izvod za širšo strokovno razpravo*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
27. Likar, T. (2000). Motivacija in knjižnični menedžment. *Knjižnica*, letnik 44, št. 1, str. 7–23.
28. Lipičnik, B. (1998). *Ravnanje z ljudmi pri delu*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
29. Marčič, R. in Kobal Grum, D. (2009). Povezanost samopodobe in samospoštovanja z agresivnostjo. *Psihološka obzorja*, letnik 18, št. 4, str. 59–71.
30. Mihalič, R. (2008). *Povečajmo zadovoljstvo in pripadnost zaposlenih*. Škofja Loka: Mihalič in partner.

31. Motivacijski krog: Spletna stran: <https://www.slideserve.com/ganit/obdobje-neoklasi-ne-organizacije> Pridobljeno, 2. 7. 2018
32. Musek, J. in Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
33. Oblak, L. (2005). Pomen znanja in motivacije v podjetij. *Les*, letnik 57, št. 9, str. 239–242.
34. Pinter, B. (2005). *Psihologija športne rekreacije* (ur. Kajtna, Tanja in Tušak, Matej). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
35. Plut, H. in Plut, T. (1995). *Podjetnik in podjetništvo*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
36. Počkar, M. (2008). *Poslovno komuniciranje*. Ljubljana: Zavod IRC.
37. Podplatnik, V. (2011). *Motivacija*. Sofinanciranje profesionalnega usposabljanja strokovnih delavcev v vzgoji in izobraževanju v letih 2008–2011. Spletna stran: <http://www.solazaravnatelj.si/ISBN/978-961-6637-29-9/61-62.pdf> Pridobljeno: 29. 6. 2018.
38. Rajštel, M. (2010). *Športna rekreacija kot javno dobro*. V: Športna rekreacija danes in jutri, ur. Tratnik Volasko, M. Ljubljana: Državni svet Republike Slovenije.
39. Rojšek, J. (1995). Osebnost ali pobude in zavore športnega uspeha. *Psihološka obzorja*, letnik 4, št. 3, str. 197–115.
40. Šugman, R. (1997). *Zgodovina svetovnega in slovenskega športa*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
41. Tomaš, T. (2002). Vse je usmerjeno k zmagi: Psihologija športa. Spletna stran: http://www.educa.fmf.uni-lj.si/izodel/sola/2001/ura/tomas/teoreticni%20uvod_komplet.htm Pridobljeno, 5. 7. 2018.
42. Tušak, M. in Tušak, M. (1994). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
43. Tušak, M. (1997). Razvoj motivacijskega sistema v športu. *Psihološka obzorja*, letnik 6, št. 4, str. 35–48.
44. Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport: ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
45. Tušak, M., Misja, R. in Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
46. Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

47. Tušak, M. in Fagenel, M. (2004). *Jaz – športnik: Samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport Inštitut za šport.
48. Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak, M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
49. Uhan, S. (2000). *Vrednotenje dela*. Kranj: Založba moderne organizacije.

PRILOGE

Priloga A: Anketni vprašalnik o motivaciji za športno udejstvovanje

Spoštovani,

sem študent fakultete za družbene vede in pripravljam diplomsko nalogo na temo motivacije za športno udejstvovanje. Prosil bi vas, da izpolnite vprašalnik, saj bi mi s tem olajšali delo. Pridobljeni podatki so anonimni in bodo uporabljeni izključno za analizo podatkov za pisanje diplomske naloge.

1. Spol: M Ž

2. Starost:

- a. do 20 let,
- b. 20–35let,
- c. 35–50 let,
- d. 50–65 let
- e. nad 65 let

3. Izobrazba

- a. osnovna šola
- b. IV. stopnja
- c. V. stopnja
- d. VI. stopnja
- e. VII. stopnja
- f. drugo

4. Ali se ukvarjate s športom (rekreativno in profesionalno – redni treningi)?

a. DA (Katerim?)

b. NE

5. Ali ste kdaj (v preteklosti) trenirali katero športno panogo?

a. NE

b. DA (Kateri šport?)

c. Še vedno treniram. (Kateri šport?)

6. Kaj vas motivira, da se ukvarjate s športom (možnih je več odgovorov)?

- a. Boljše počutje
- b. Boljše zdravje
- c. Rezultat na tekmovanjih
- d. Proces celotnega tekmovanja
- e. Družba
- f. Občutek samopotrditve

7. Kaj najbolj pogojuje odločitev za vašo športno dejavnost (možnih je več odgovorov)?

- a. Denar
- b. Čas
- c. Bližina športne aktivnosti
- d. Objektivne zmožnosti (dvorana, pripomočki, rekviziti ...)
- e. Subjektivne zmožnosti (telesni potencial, psihofizična pripravljenost ...)
- f. Želja

Prosim vas, da navedene izjave razumete dobesedno in da na vsako odgovorite s pomočjo lestvice od popolnega nestrinjanja do popolnega strinjanja. Obkrožite ustrezno oznako pri vsaki izjavi.

1 – sploh ne drži

2 – večinoma ne drži

3 – delno drži

4 – večinoma drži

5 – popolnoma drži

1. Vedno, kadar se ukvarjam s športom, se počutim izjemno dobro.

1 2 3 4 5

2. Starejši/a kot sem, večjo motivacijo imam za športno udejstvovanje.

1 2 3 4 5

3. Na trend v športu zelo vplivajo različne reklame in oglasno propagandna sporočila.

1 2 3 4 5

4. Bolečina in utrujenost med in po športni aktivnosti me NE odvrata od nadaljevanja.

1 2 3 4 5

5. Pogosto pridejo obdobja, v katerih se mi ne da biti športno aktiven/a in tudi nisem.

1 2 3 4 5

6. Menim, da so nove tehnologije in inovativnost pripomogle k razvoju športa.

1 2 3 4 5

7. Športno udejstvovanje mi pomaga pri razbremenitvi ob različnih psihofizičnih naporih.

1 2 3 4 5

8. Med športnimi aktivnostmi se bolje počutim v skupini.

1 2 3 4 5

9. Med športnimi aktivnostmi se bolje počutim, ko sem sam.

1 2 3 4 5

10. Množične športne aktivnosti zelo močno vplivajo na odločitev za šport med ljudmi, ki se sicer ne ukvarjajo s športom.

1 2 3 4 5

11. Denar ima zelo pomemben vpliv na mojo odločitev glede načina in vrste športne aktivnosti.

1 2 3 4 5

12. Za športno aktivnost sem se odločil/a zaradi številnih koristnih učinkov (zdravje, počutje, samopodoba).

1 2 3 4 5

13. Za športno aktivnost imam natančno določene dneve, ki se jih dosledno držim.

1 2 3 4 5

14. Menim, da mediji pomembno vplivajo na razvoj športa in športne rekreacije.

1 2 3 4 5

15. Kadar sem po športni aktivnosti utrujen/a, si vedno vzamem dovolj počitka.

1 2 3 4 5