

OSNOVNA ŠOLA MIHE PINTARJA TOLEDA  
KIDRIČEVA CESTA 21, 3320 VELENJE  
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ ŠALEŠKE DOLINE

RAZISKOVALNA NALOGA  
**MOTIVACIJA MLADIH, KI TRENIRAJO EKIPNI ŠPORT**

Tematsko področje: DRUGO (šport)

Avtor:  
Anže Kalan, 9. razred

Mentorica:  
Mirjam Turner, univ. dipl. ped. in soc. kult.

Velenje, 2021

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Mihe Pintarja Toleda.

Mentor: Mirjam Turner, univ. dipl. ped. in soc. kult.

Datum predstavitve:

## **KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA**

ŠD OŠ Mihe Pintarja Toleda, šolsko leto 2020/2021

KG motivacija/mladi/šport/športna psihologija

AV KALAN, Anže

SA TURNER, Mirjam

KZ 3320 Velenje, SLO, Kidričeva cesta 21

ZA OŠ Mihe Pintarja Toleda

LI 2021

## **IN MOTIVACIJA MLADIH, KI TRENIRAJO EKIPNI ŠPORT**

TD Raziskovalna naloga

OP VI, 26 str., 10 graf., 8 sl., 2 pril., 13 vir.

IJ SL

JI sl/en

AI Šport postaja vedno bolj pomemben del mojega življenja, saj že nekaj let treniram roket v roketnem klubu Gorenje Velenje. Zato me že od nekdaj zanima, kaj se dogaja »v glavah« športnikov, kaj je tisto kar jih oz. nas žene, da vztrajamo v nekem športu. Kot devetošolca, ki je tik pred odločitvijo o svoji karierni poti, pa me tudi vedno bolj zanima s tem povezan poklic športnega psihologa. S pomočjo krajšega anketnega vprašalnika in dveh opravljenih intervjujev, s športnim psihologom in roketno trenerko, sem želel raziskati motivacijo učencev zadnje triade iz Šaleške doline, za treniranje ekipnega športa. S pomočjo ankete sem ugotovil, da dve tretjini mojih sovrstnikov ne pozna pojma športne psihologije, kar mi je bil zelo zanimiv podatek, a sta mi intervjuvanca nato pojasnila, da v teh letih to za športnika še ni potrebno. Ugotovil sem, da je mladim športnikom in športnicam najpomembnejši motiv uživanje v športu in želja po napredovanju. Prav tako se mladi zavedajo pomena športa za njihovo zdravje, kar jih motivira za treniranje le-tega. Med spoloma se ni pokazalo bistvenih razlik. Najboljši motivatorji za mlade športnike so se po deležih enakomerno razporedili med vrstnike, trenerja in starše. Spoznal sem, da imamo mladi več motivov za treniranje ekipnega športa, pri čemer pa poznavanje športne psihologije v tem obdobju še ni tako pomembno.

## **KEY WORDS DOKUMENTATION**

ND OŠ Mihe Pintarja Toleda, 2020/2021

CX motivation/the young/sport/sport psychology

AU KALAN, Anže

AA TURNER, Mirjam

PP 3320 Velenje, SLO, Kidričeva cesta 21

PB OŠ Mihe Pintarja Toleda

PY 2021

TI **THE MOTIVATION OF THE YOUNG TRAINING TEAM SPORT**

DT RESEARCH WORK

NO VI, 26 p., 10 graf., 8 fig., 2 ann., 13 ref.

LA SL

AL sl/en

AB I have been training handball for a few years now and sport is becoming a very important part of my life. I have always been interested in what is going on in our heads, what makes us persist in a certain sport. As a nine-grade pupil, deciding on his future career I am also interested in the job of a sport psychologist. With the help of a questionnaires and two interviews, one with a sport psychologist and the other with a handball female trainer I wanted to research the motivation of last year primary school pupils around Šaleška valley for training a team sport. I found that two thirds of my peers are not familiar with the term sport psychology. The interviewees explained that at that age it was not necessary yet to be aware of the term. I also found that among boys and girls the most important reasons for training a sport is the enjoyment or pleasure it brings and the desire to progress. The young are aware of the importance of sport for their health, which also contributes to their decision to train a certain sport. There was not a significant difference between boys and girls in this respect. The people that most influence and motivate the youth in sports – parents, trainers and peers - are important quite equally. I realised that the young play a sport for different reasons and that being familiar with sport psychology is not yet that important at this age.

## KAZALO

1	UVOD .....	1
2	PREGLED OBJAV .....	3
2.1	KAJ JE ŠPORTNA PSIHOLOGIJA .....	3
2.2	MOTIVACIJA .....	3
2.3	MOTIVACIJA V ŠPORTU .....	4
2.4	ŠPORTNA EKIPA .....	5
2.5	MLADI ŠPORTNIKI IN MOTIVACIJA .....	6
3	MATERIAL IN METODE .....	8
3.1	ČAS RAZISKOVANJA .....	8
3.2	RAZISKOVALNA METODA .....	8
3.3	RAZISKOVALNI VZOREC IN POSTOPKI RAZISKOVANJA .....	9
4	REZULTATI .....	12
4.1	ANKETA .....	12
4.2	INTERVJUJA .....	15
4.2.1	Intervju s športnim psihologom Blažem Zagorcem .....	15
4.2.2	Intervju s športno trenerko Snežano Rodić Tamše .....	16
5	DISKUSIJA .....	19
6	ZAKLJUČEK .....	22
7	POZETEK .....	24
8	SUMMARY .....	25
9	VIRI IN LITERATURA .....	26

## KAZALO SLIK IN GRAFOV

Slika 1: Intervju s športnim psihologom (Foto: A. Kalan).....	9
Slika 2: Intervju z rokometno trenerko (Foto: A. Kalan).....	9
Graf 1: Reševanje ankete po spolu.....	10
Graf 2: Reševanje ankete po razredu.....	10
Graf 3: Reševanje ankete po treniranju športa.....	11
Graf 4: Reševanje ankete po količini treningov na teden.....	11
Graf 5: Ali mladi športniki vejo kaj je športna psihologija?.....	12
Graf 6: Kaj se mladim športnikom zdi pomembno oz. zelo pomembno za treniranje ekipnega športa.....	12
Graf 7: Kaj se zdi mladim športnikom nepomembno za treniranje ekipnega športa.....	13
Graf 8: Kaj se zdi mladim športnicam pomembno oz. zelo pomembno za treniranje ekipnega športa.....	13
Graf 9: Kaj se zdi mladim športnicam nepomembno za treniranje ekipnega športa.....	14
Graf 10: Kdo mlade športnike najbolj motivira za treniranje.....	14

## 1 UVOD

V današnjem svetu, predvsem v svetu športa, je za uspeh pomemben čisto vsak delček celote, da dosežemo zelen rezultat. Poleg fizične pripravljenosti, je zelo pomembna tudi psihična pripravljenost in s tem vloga psiholoških procesov, ki se odvijajo v nas oz. na nas vplivajo »od zunaj«. Tega se mora zavedati vsak profesionalni, v določenem obsegu pa tudi mlad športnik. Tudi sam sem športnik, saj že 8 let treniram roket v rokometnem klubu Gorenje Velenje in se pomena psiholoških vplivov, na moje športno udejstvovanje, zavedam. Menim pa, da večina mojih sovrstnikov, ki trenirajo ekipni šport, s tem ni seznanjena.

Rokomet sem vzljubil v osnovni šoli, na krožku mini rokometu. Na igro sem najprej gledal kot na zabavo, vendar mi je vsako leto bolj priraščala k srcu. Rokomet je počasi postal del mojega življenja. K temu je v veliki meri pripomogel moj trener, saj me je veliko naučil in me vedno bodril. Začetki mojega razmišljanja so bili v tej smeri mojim letom primerni – zabava v športu. Veliko spodbudo za roket pa sta mi dala mama in oče, ki sta me v vsem podpirala in me nenehno spodbujala. Z leti pa je moje razmišljanje spremenilo in nekoliko »zraslo«, saj sem se začel zavedati nekaterih stvari, ki so me vedno bolj zanimale. Vedno bolj sem se zavedal pomena psihične priprave in vedel sem, da se vse začne v glavi, ne pa z dvigovanjem uteži ali tekom na tekaški stezi. Ne pravim, da trening ni pomemben vendar za to, da nekaj »skuhaš«, najprej potrebuješ vse potrebne sestavine. Tako sčasoma dojameš, da vsaka kritika trenerja ali kogar koli drugega, ne sme biti tvoja ovira, temveč mora biti tvoje vodilo za naprej. Iz vsake napake se nekaj naučiš, še bolj pa je, če se učiš iz napak drugih. Te besede niso brez pomena, saj sem se tudi že sam opekel. Sam mislim, da se z nekaterimi stvarmi, kot so porazi, neuspešni poizkusi ali slabimi dnevi na treningu, soočam zelo dobro, saj skušam storjene napake čim prej popraviti in pogledati stvari iz dobrih strani. Zavedam se in to tudi opažam, da na treningih kritike trenerja na nekatere igralce vplivajo drugače kot name. Ti kritiko vzamejo kot trenerjevo izpostavitve pred drugimi, čeprav se za tem skriva le pomoč trenerja, ki želi, da se vaja ali akcija v igri izvaja čim boljše, s tem pa napreduje tudi športnik.

V slabih dneh so moja motivacija vedno moji najbližji, saj mi vedno stojijo ob strani. To velja tudi za moje prijatelje, ki me vedno nasmejejo in me vedno podpirajo. Najvažnejša motivacija

pa je po mojem mnenju samo-motivacija. Sam pri sebi v glavi vedno razčistim za kaj sem tu in kaj želim doseči ter se spodbuditi in si predstavljati kaj bom s tem dosegel. Ni pomembno, katero stvar si predstavljamo, pomembno je le to, da te spodbudi.

Za to raziskovalno nalogo sem se odločil, ker želim športno psihologijo približati mladim športnikom kot sem jaz. Ker je to široko področje, sem se odločil, da bom raziskoval »tisto na začetku«, torej motivacijo za treniranje ekipnega športa. Menim, da je za nadaljnje ukvarjanje s športom pomembno, da veš kaj te motivira, na koga ali kaj se lahko opreš v težkih trenutkih ipd. S pomočjo kratke ankete za učence, ki trenirajo ekipni šport v zadnji triadi osnovne šole ter dvema intervjujema bom preveril predvsem sledeče hipoteze:

1. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnikov in športnic ne ve, kaj je športna psihologija.
2. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnikov je odgovorila, da je pomembna oz. zelo pomembna trditev, da trenirajo zaradi dobre družbe.
3. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnic je odgovorila, da je pomembna oz. zelo pomembna trditev, da trenirajo zaradi boljšega izgleda svojega telesa.
4. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnikov je odgovorila, da je nepomembna trditev, da trenirajo zaradi tega, ker to pričakujejo starši.
5. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnic je odgovorila, da je nepomembna trditev, da trenirajo želje po zmagah.
6. Hipoteza: Večino mladih športnikov in športnic, ki trenirajo ekipni šport, zna za treniranje najbolj motivirati trener.



## **2 PREGLED OBJAV**

### **2.1 KAJ JE ŠPORTNA PSIHOLOGIJA**

Športna psihologija je uporabna veda, ki psihološka spoznanja prenaša v športno prakso. Je močno orodje, ki ga lahko uporablja posameznik ali ekipa za izboljšanje svojega nastopa na tekmovanjih. Znanja in informacije črpa iz različnih psiholoških disciplin (Sekcija za psihologijo športa), zato lahko rečemo, da je športna psihologija uporaba psiholoških spoznanj v športni praksi (Kajtna in Jeromen, 2013).

Tako športniki kot trenerji, se vedno bolj zavedajo pomena psihološke pripravljenosti. Razlike so med vrhunskimi športniki z vsakim letom manjše. Treningi in priprava športnikov postajajo zaradi poznavanja fiziologije telesa vse bolj optimizirani. S tem imajo športniki vedno boljše pogoje za razvijanje potenciala in talenta. Ravno zaradi te izenačenosti in vedno boljših pogojev treniranja, je psihološka priprava tista, ki odloča o tem, kako dobro bo posameznik sposoben na tekmi prikazati svoje najboljše sposobnosti. To je prvi in hkrati preventivni razlog za obisk pri športnem psihologu. Obstajajo tudi drugi razlogi za obisk športnega psihologa, to so napetost, strah, težave po rehabilitaciji ali nezbranost na treningu (Sirus AM).

### **2.2 MOTIVACIJA**

Motivacija je izjemno široko področje človekovega psihološkega delovanja in obsega več različnih psiholoških pojavov. Motivacijo bi lahko najpreprosteje opredelili kot psihološko lastnost ali stanje, ki nam daje energijo, da z neko aktivnostjo oz. dejavnostjo začnemo, v njej (dolgo časa) vztrajamo in izberemo neko dejavnost pred drugo (Musek, 2005). Z drugimi besedami: motivacija nam daje zagon, vztrajnost in usmerja naše vedenje, dejanja oz. aktivnosti.

V psihologiji motivacijo delimo na zunanjo in notranjo. Vir zunanje motivacije izhaja iz socialnega okolja. Najpomembnejšo vlogo imajo starši, saj na razvoj otrokove motivacije vplivajo že od samega začetka. To počnejo s svojim načinom spodbujanja, z vrednotenjem otrokovih dosežkov in znanja, s postavljanjem ciljev, z odzivanjem na otrokove dosežke. Pomembno je, da starši v osnovi sprejmejo otroka kot človeka, mu izražajo ljubezen in zaupanje, ne glede na dosežke. Zunanja motivacija najpogosteje ni trajna; v primeru, da izgine

zunanji vir podkrepitve, se dejavnost preneha. Pri notranji motivaciji je nasprotno; vir podkrepitve je v posameznikih, cilj njihovega delovanja pa v dejavnosti sami. Posamezniki s takšno vrsto motivacije si želijo razvijati svoje sposobnosti, obvladati določeno spretnost in razumeti nove stvari. Dejavnost sama je pomembnejša od rezultata in že sama po sebi vir zadovoljstva. Notranja motivacija je trajna, kar pomeni, da vztraja tudi po izostanku zunanje kontrole in podkrepitev. Vira notranje motivacije sta radovednost in interes. Razlikujemo tudi med osebnimi in situacijskimi interesi. Osební interesi so relativno trajne pozitivne usmerjenosti do posameznih področij, ki se začno razvijati že zgodaj v otroštvu. O situacijskih interesih govorimo, ko zna učitelj (v našem primeru npr. trener) ustvariti situacijo, ki zbudi interes tudi pri tistih posameznikih, ki ga prvotno niso imeli. Kot pri ostalih delitvah je tudi tukaj potrebno poudariti, da je delitev na notranjo in zunanjo motivacijo preveč toga. Iz raziskav in tudi izkušenj lahko razberemo, da se lahko v eni dejavnosti obe vrsti motivacij povezujeta in vplivata druga na drugo (Marentič Požarnik, 2000).

### **2.3 MOTIVACIJA V ŠPORTU**

Notranje motivirani športniki v športu vztrajajo zaradi športa samega, zaradi uživanja v dejavnosti, osebne izbire, pozitivnih učinkov in občutka, da so se zlili z dogajanjem (Kajtna in Jeromen 2013). Zunanja motivacija v športu pa se nanaša na množico razlogov, ki so zunaj športnika. Zunanje motivirani športniki so tisti, ki trenirajo in tekmujejo zaradi prestiža oziroma nagrad, ki jih dobijo za uspešnost, kot so: materialne nagrade, socialni status in ugodnosti, ki izhajajo iz njega, priljubljenost in težnja po zmagovanju (Tušak 2005).

Športna motivacija se od splošne loči tudi zato, ker se šport od drugih dejavnosti razlikuje po visoki storilnostni usmerjenosti ter tekmovalnosti, usmerjenosti v izpopolnjevanje nastopa in po visoki motivaciji za doseganje ciljev. Storilnostno vedenje je najpogosteje definirano kot vedenjska intenziteta, vztrajnost, aktivnost za doseganje cilja ter nastop oziroma rezultat aktivnosti. O storilnostnem vedenju v športu govorimo, kadar se športniki trudijo bolj kot sicer (npr. trenirajo bolj intenzivno, dlje časa ...), so bolj koncentrirani, posvečajo več pozornosti vsemu v povezavi s športom (Tušak, 1999). Ko si posameznik prizadeva in pričakuje, da bo našel zadovoljstvo v obvladanju zahtevanih dejavnosti, pri katerih se učinek meri, uspeh pa ni zagotovljen in vsebuje tudi elemente tveganja, takrat govorimo o storilnostni motivaciji. Storilnostna motivacija je lahko zunanja v primeru, ko posamezniku ni pomembno, na katerem področju je visoko storilen,

če pa si prizadeva za visoke dosežke na področju, ki ga osebno zanima, gre za notranjo motivacijo. Storilnostna motivacija je torej nekakšen prehod med notranjo in zunanjo motivacijo. Ljudje se po stopnji razvitosti storilnostne motivacije razlikujejo – nekateri so zelo »ambiciozni« in se ženejo za visokimi dosežki, tudi če jih nihče ne spodbuja; drugi so odvisni od zunanjih spodbud in se zahtevnejših nalog lotevajo z odporom ali s strahom (Marentič Požarnik, 2000).

Med temami psihologije ni bolj centralnega poglavja, ki bi zadevalo športnikove dosežke kot je motivacija. Trenerji se danes zavedajo, da je motivacija vitalna skrb, s tem pa posredno tudi ključ njihove učinkovitosti. Kako športnike motivirati? Vprašanje, ki si ga je gotovo zastavil že vsak trener. Namige, v katero smer razmišljati, nam ponujajo raziskave, ki so motivacije razdelile v 7 incentivnih sistemov oz. privlačnih ciljev:

- Popolnost: da je v nečem dober, da naredi nekaj popolno,
- moč: možnost da kontrolira in spreminja mnenja in stališča drugih do sebe (trener, sotekmovalci),
- vznemirjanje: vznemirjanje, senzorne izkušnje, zanimivost,
- neodvisnost: možnost, da nekaj naredi brez nasvetov, samostojno, brez kritike,
- uspeh: doseganje statusa, prestiža, socialnega odobravanja za dosežke,
- agresija: fizična dominacija nad drugimi športniki, podrejanje,
- združevanje: pridobivanje toplih medsebojnih odnosov.

Posebno mesto med njimi ima potreba po uživanju, zabavi. Strokovno jo imenujemo potreba po doživetjih – po aktivaciji (Tušak in Tušak, 2001).

## **2.4 ŠPORTNA EKIPA**

Tušak in Tušak (2001) pišeta, da je dober tisti socialni sistem, ki daje igralcu možnost izraziti športne in človeške vrednote. V dobrem moštvu prihaja do sinteze teh vrednot. Zato ni najučinkovitejša skupina oz. ekipa, ki je sestavljena in najučinkovitejših igralcev, ampak tista, ki v interakciji vseh svojih igralcev daje najboljše rezultate. Torej ni dovolj, da so posamezniki kvalitetni, kvalitetna mora biti tudi skupina, kateri pripadajo. Če so v ekipi prisotni medsebojni odnosi, ki temeljijo na spoštovanju, ljubezni, in upoštevanju drug drugega in če so kombinirani z zdravimi športnimi vrednotami, takrat so tudi možnosti za vrhunske športne dosežke velike. Večja kohezivnost omogoča večjo učinkovitost v izvrševanju nalog in ciljev. Na ta način o v teamu zadovoljeni nekateri najpomembnejši motivi športnikov.

## 2.5 MLADI ŠPORTNIKI IN MOTIVACIJA

V tem poglavju sem izpostavil kaj so, po pregledu literature, vplivi in motivi zaradi katerih se mladi vključujejo v šport.

Mladi imajo širok nabor pristočasnih dejavnosti, šport je le ena od oblik pristočasne dejavnosti. Raziskave kažejo, da je ukvarjanje s športom lahko zelo koristno in da spodbuja odgovorno in socialno vedenje, boljši učni uspeh, usvajanje moralnih vrednot in navad za zdravo življenje. Različni vplivi lahko prebudijo zanimanje za šport in željo otrok, da se poskusijo v športu: mediji, vrstniki, športni zvezdniki, starši, učitelji. Raziskave kažejo, da je vpliv družine ključen. Prve izkušnje s športom otrok pridobiva v krogu družine. Spoznavanje športa se začne že v otroštvu, praviloma v ožji oziroma širši družini, ki spodbuja športni način življenja ali pa se s športom sreča v vrtcu, tudi v organizirani vadbi pred vstopom v šolo. V tej dobi se otrok spoznava s športom zgolj z igro in vajami, primernimi za njegovo starost. Bolj usmerjeno ga začne spoznavati in se izobraževati o njem kasneje, še posebej ob vključitvi v klub ali pa ob vstopu v šolski sistem, kjer se s posameznimi športi seznanja pri športni vzgoji. Pomembno je, da otroka vključimo v šport, ki mu najbolj ustreza, mu je najbolj všeč in za katerega kaže interes, ne pa, da izberemo tisti šport, ki je všeč staršem, ki je trenutno priljubljen ali pa finančno donosen (Bačanac, Petrović in Manojlović, 2009). Vloga staršev pri razvoju otroka je zelo pomembna, saj ga v najzgodnejšem obdobju usmerjajo in spodbujajo njegov interes za neko dejavnost. Pri otroku je treba razviti pozitivno motivacijo za aktivnost, ki ne bo izhajala iz zunanjih vzvodov, pač pa bo njegova lastna, notranja (Tušak in Faganel, 2004).

Običajno je motivacija otrok ter mladih v športu notranja. Otroci želijo uživati v sami aktivnosti, šport jim predstavlja igro, sprostitev ter jih osrečuje (Tušak in Tušak, 2001). Druženje z vrstniki je tudi eden od pomembnejših motivov za vključevanje otrok v športne dejavnosti, saj si delijo podoben interes. Velik vpliv na to odločitev imajo tudi sorojenci, mediji, učitelji športne vzgoje. Če je okolica, v kateri otrok odrašča, naravnana v smer športa in aktivnosti, je velika verjetnost, da si bo otrok ustvaril pozitiven vzorec o športu (Kajtna in Jeromen, 2013).

Avtorji številnih knjig o športu opredeljujejo trenerja kot ključno osebo v oblikovanju športne kariere, pri čemer opredeljujejo naloge, ki naj bi jih trener opravljal. Med bolj podrobne opredelitve sodi naslednja razdelitev trenerjevih nalog, ki opredeljuje vidik kompleksnega pristopa do športnika, njegovo aktivnost pa je opredeljena na šestih področjih: planiranje

treninga, izvajanje treninga, kontrola uspešnosti, vsestranska skrb za varovanca, svetovanje in pomoč svojim varovancem ter vloga na tekmovanju (Tušak in Tušak, 2001). Ena izmed nalog trenerja je tako tudi skrb varovanca, kar po mojem mnenju vključuje tudi skrb za motivacijo. Pri tem moramo paziti, da motivacijo ohranjamo in se je zavedamo, saj predstavlja velik del športa, saj brez postavitve ciljev ne moremo nikoli zmagati. Trener je ključna oseba pri zagotavljanju podpore, odgovoren je za ostajanje in vztrajanje otrok v športu. Je tisti, ki mora napraviti športno dejavnost smiselno in primerno za uživanje, kar pa pogosto ni lahka naloga (Kajtna in Jeromen, 2013).

### **3 MATERIAL IN METODE**

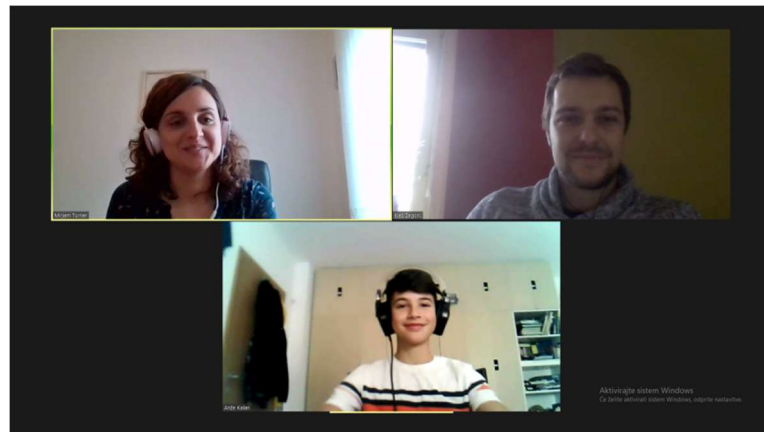
#### **3.1 ČAS RAZISKOVANJA**

Raziskovanje je potekalo od 3.11. 2020 do 27. 12. 2020. Preko spletne ankete sem anketiral velenjske in šoštanske športnike, ki trenirajo ekipni šport in obiskujejo 7. do 9. razred osnovne šole. Nato sem 28. 12. 2020 ter 29. 12. 2020 raziskovanje dopolnil z intervjujem preko aplikacije Zoom in intervjuval športnega psihologa Blaža Zagorca in rokometno trenerko Snežano Tamše Rodić.

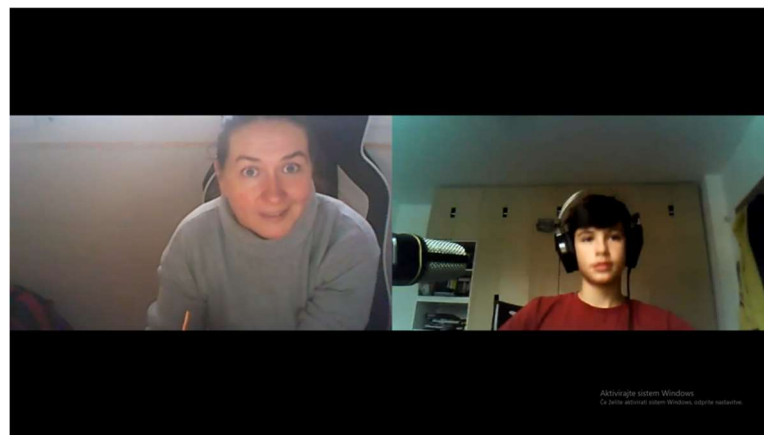
#### **3.2 RAZISKOVALNA METODA**

Za raziskovanje sem najprej uporabil metodo anketiranja. Sprva sem v mesecu oktobru načrtoval izvedbo ankete v papirnati obliki, nato pa nas je doletelo šolanje na daljavo, zato sem anketo preoblikoval v elektronsko obliko. Anketo sem najprej posredoval učencem 7. do 9. razreda, ki na naši šoli trenirajo ekipni šport, kasneje pa sem, da sem pridobil večji vzorec, za pomoč prosil učitelja športa, ki je anketo posredoval ostalim osnovnim šolam oz. športnim pedagogom v Velenju in Šoštanju.

Ker me na splošno zelo zanima področje športne psihologije in ker sem želel preveriti kakšno je mnenje trenerja in športnega psihologa o obravnavani temi, sem izvedel še dva intervjuja. Prvi intervju sem opravil s športnim psihologom Blažem Zagorcem. Blaža Zagorca sem spoznal že v 7. razredu osnovne šole, ko sem pri predmetu Etike moral predstaviti poklic. Sam sem se odločil za poklic športnega psihologa, ker pa na spletu ni bilo dovolj podatkov, sem se odločil, da bi za pomoč poklical enega od športnih psihologov in tako sem spoznal gospoda Blaža Zagorca. Ker me športna psihologija še vedno zanima, sem se odločil, da bi ga ponovno prosil za pomoč in ta mi je z veseljem pomagal. Drugi intervju pa sem opravil s trenerko rokometna Snežano Tamše Rodić. Njo sem intervjuval predvsem zato, ker me je zanimalo njeno mnenje o tem poklicu. Intervjuva sta brez težav potekala preko Zooma, kar je bila nekoliko drugačna izkušnja, kot če bi se z obema videl v živo. Srečanji sta bili zanimivi, saj sem pridobil novi izkušnji in se preizkusil tudi v vlogi novinarja.



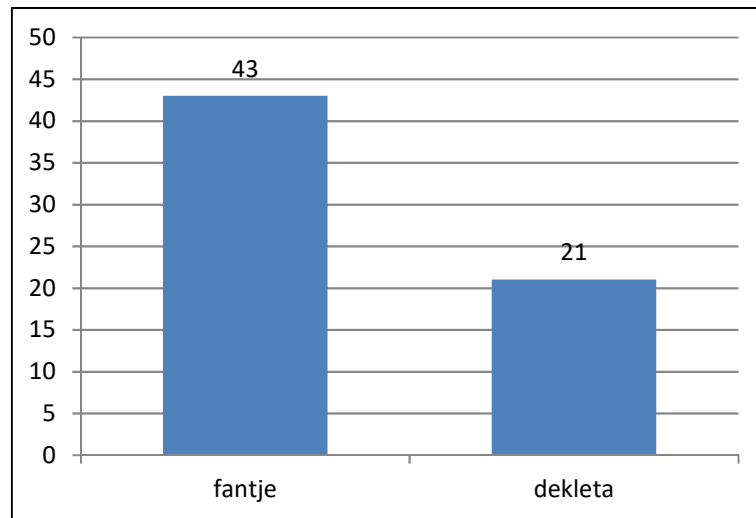
Slika 1: Intervju s športnim psihologom (Foto: A. Kalan).



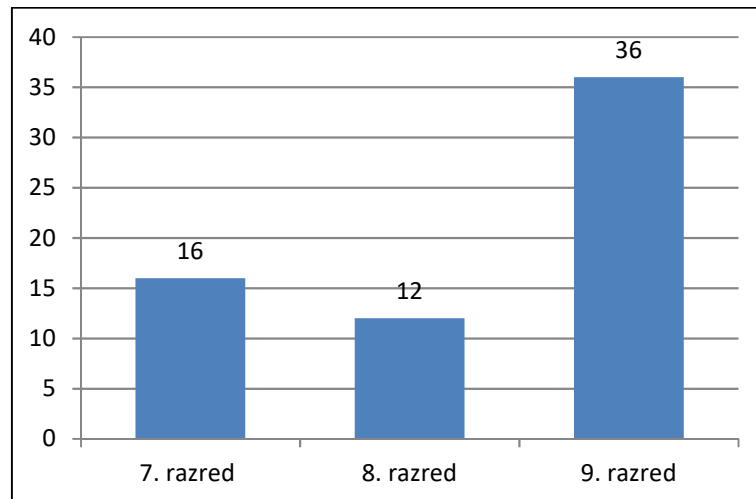
Slika 2: Intervju z roketno trenerko (Foto: A. Kalan).

### 3.3 RAZISKOVALNI VZOREC IN POSTOPKI RAZISKOVANJA

V raziskovalno nalogo sem vključil osnovnošolce iz Velenja in Šoštanja, ki obiskujejo 7. do 9. razred. Anketo je izpolnjevalo 209 učencev, veljavnih anket pa je bilo le 64. Od tega je anketo izpolnilo: 25% sedmošolcev, 19% je bilo osmošolcev in 56% je bilo devetošolcev. Od tega je anketo izpolnilo 33% deklic in 67% dečkov. Največ anketiranih trenira roket (22), sledi nogomet (17), nekaj manj odbojka (15) in košarka (9). Večinoma pa gre za učence, ki trenirajo več kot trikrat na teden (48 od 64). Anketo sem odprl 3. 11. 2020 in zaprl 27. 12. 2020.

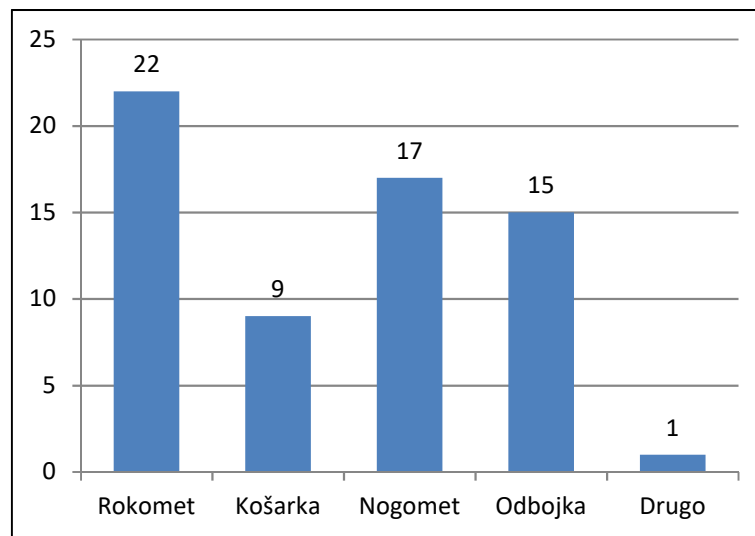


Graf 1: Reševanje ankete po spolu.

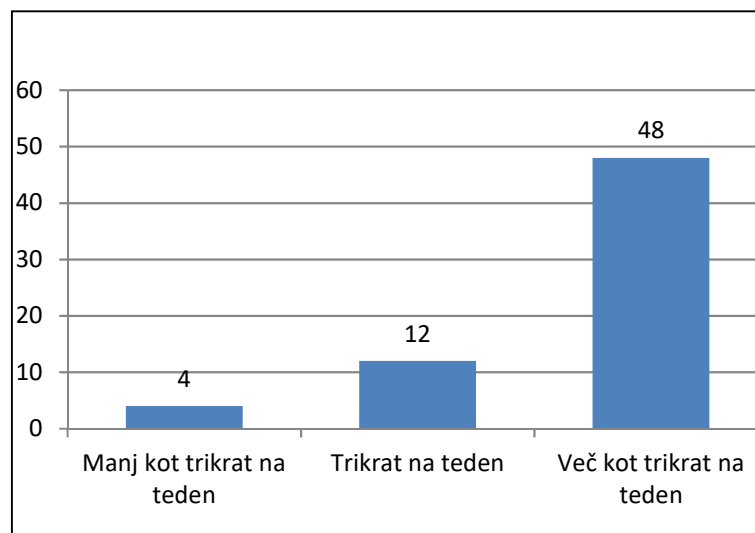


Graf 2: Reševanje ankete po razredu.





Graf 3: Reševanje ankete po treniranju športa.



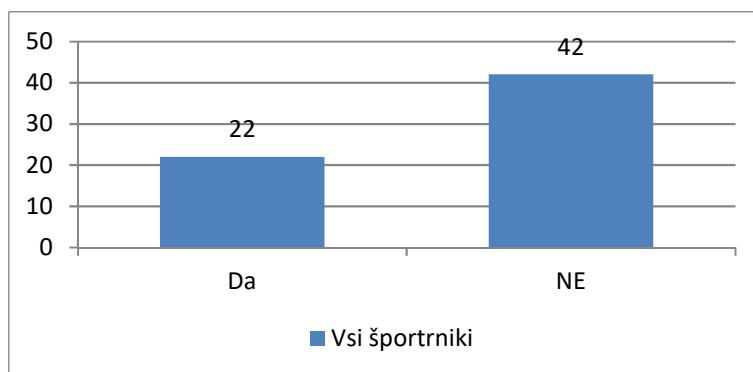
Graf 4: Reševanje ankete po količini treningov na teden.

## 4 REZULTATI

### 4.1 ANKETA

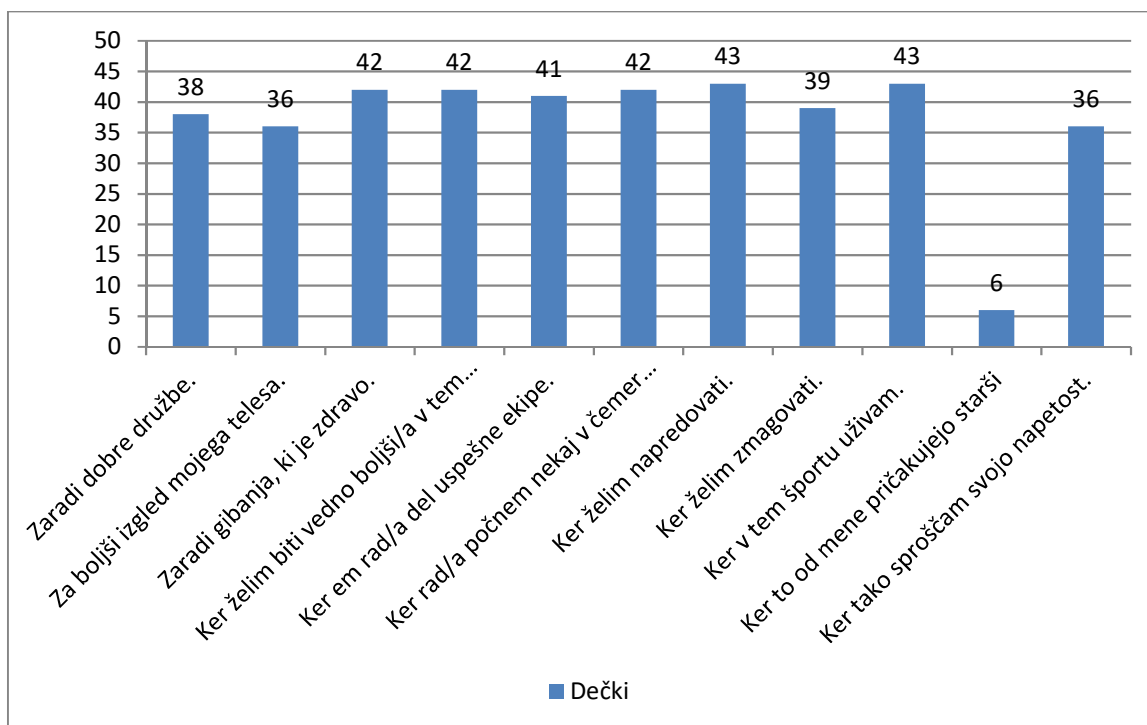
Trditve, predstavljene v grafih 6, 7, 8 in 9, so v celoti vidne v prilogi A.

1. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnikov in športnic ne ve, kaj je športna psihologija.



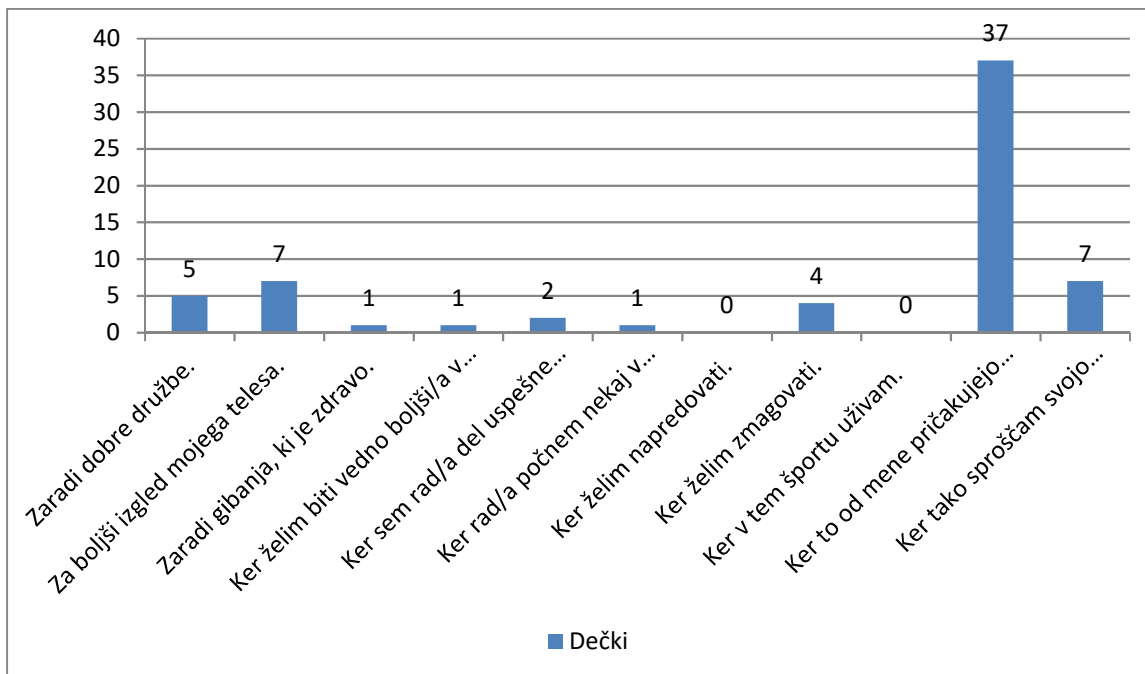
Graf 5: Ali mladi športniki vejo kaj je športna psihologija?

2. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnikov je odgovorila, da je pomembna oz. zelo pomembna trditev, da trenirajo zaradi dobre družbe.



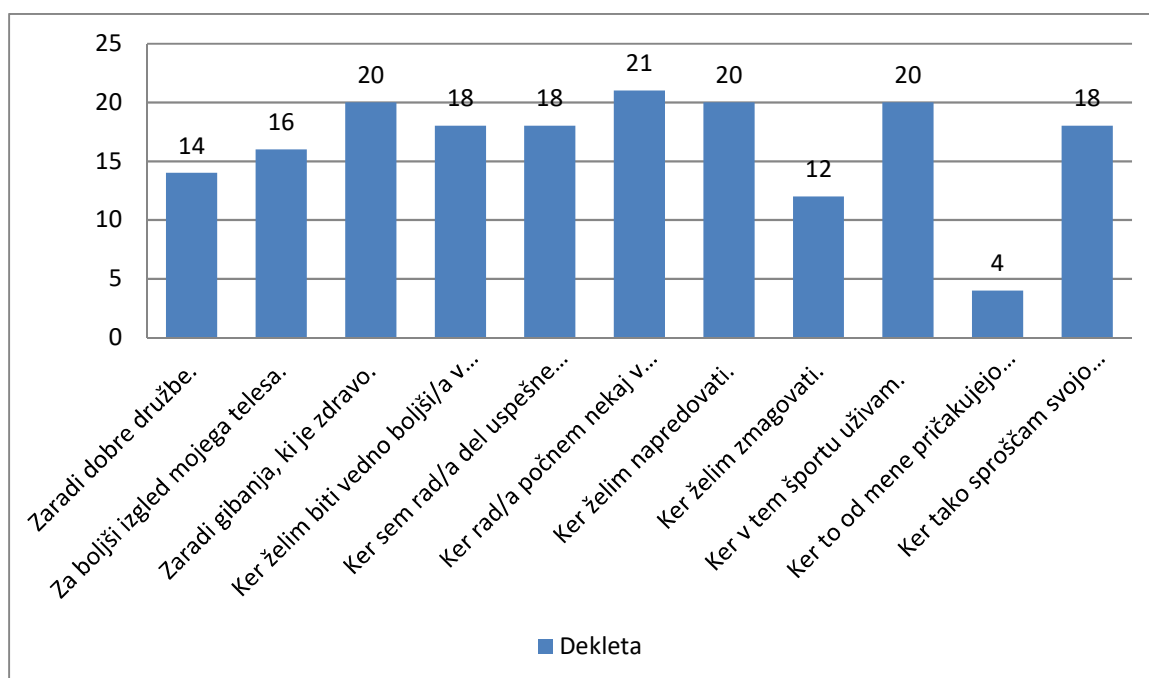
Graf 6: Kaj se mladim športnikom zdi pomembno oz. zelo pomembno za treniranje ekipnega športa.

3. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnikov je odgovorila, da je nepomembna trditev, da trenirajo zaradi tega, ker to pričakujejo starši.



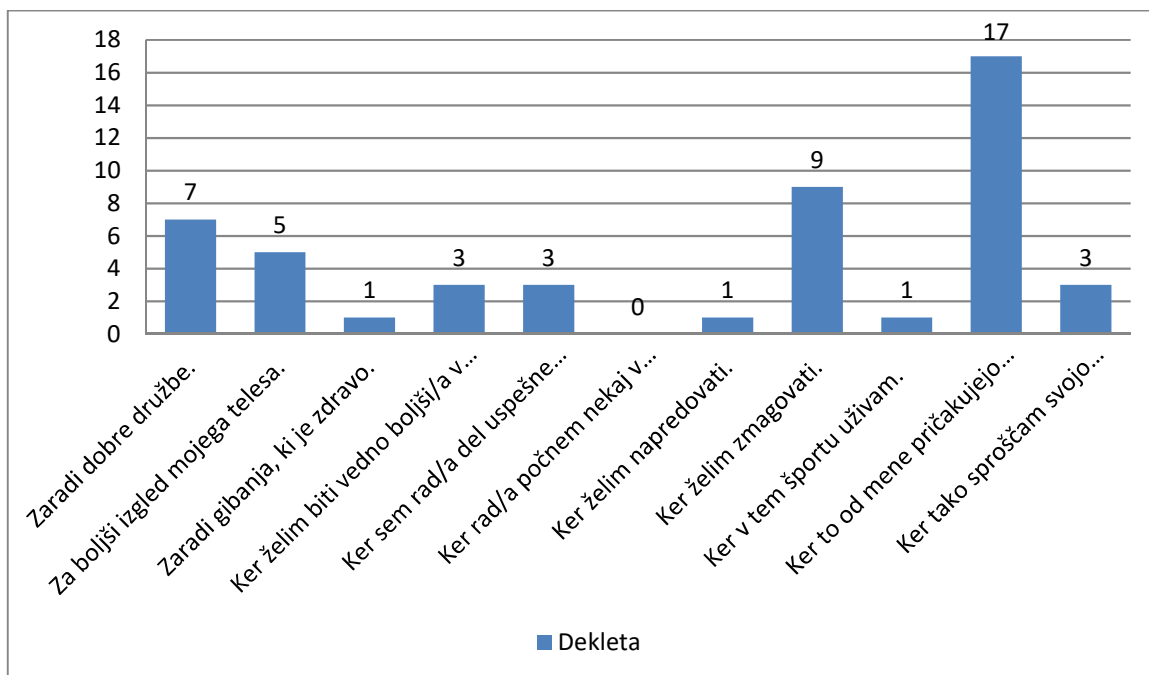
Graf 7: Kaj se zdi mladim športnikom nepomembno za treniranje ekipnega športa.

4. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnic je odgovorila, da je pomembna oz. zelo pomembna trditev, da trenirajo zaradi boljšega izgleda svojega telesa.



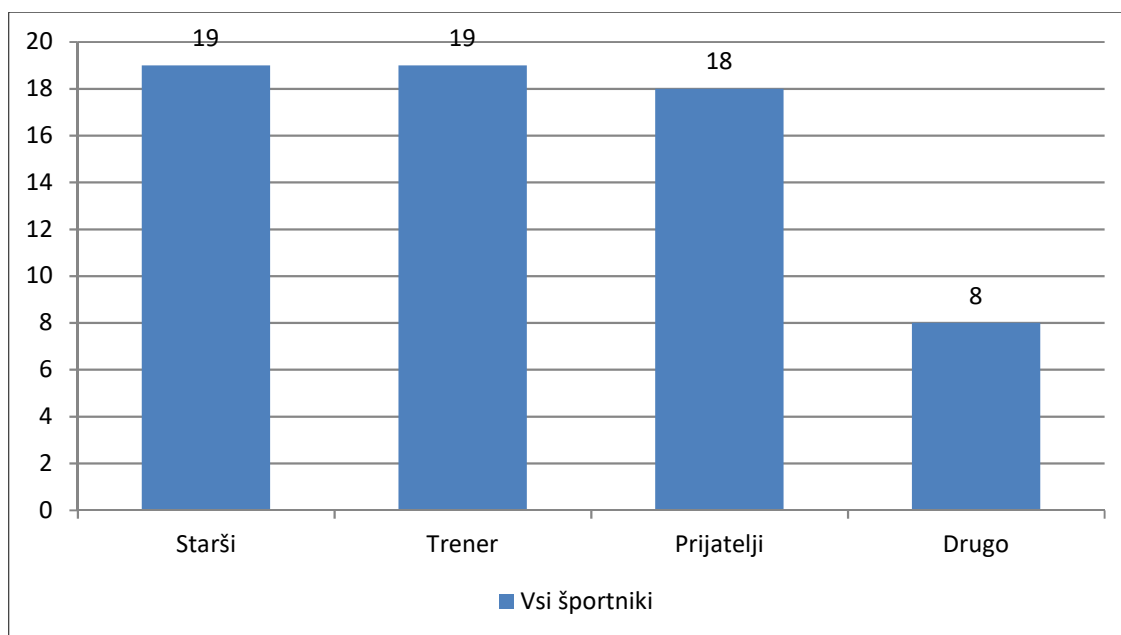
Graf 8: Kaj se zdi mladim športnicam pomembno oz. zelo pomembno za treniranje ekipnega športa.

5. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnic je odgovorila, da je nepomembna trditev, da trenirajo zaradi želje po zmagah.



Graf 9: Kaj se zdi mladim športnicam nepomembno za treniranje ekipnega športa.

6. Hipoteza: Večino mladih športnikov in športnic, ki trenirajo ekipni šport, zna za treniranje najbolj motivirati trener.



Graf 10: Kdo mlade športnike najbolj motivira za treniranje

## 4.2 INTERVJUJA

### 4.2.1 Intervju s športnim psihologom Blažem Zagorcem

1. S čim se poklicno ukvarjate? Kako dolgo ste že športni psiholog?

Športni psiholog sem že 8 let. Takoj po fakulteti sem se usmeril v ta poklic, zato je to moje edino poklicno področje. Delam s športniki po vsej Slovenji in malo tudi v tujini.

2. Ali se pri svojem delu srečujete z mladimi, ki obiskujejo 7. do 9. razred osnovne šole? Kaj pa z mladimi, ki trenirajo katerikoli ekipni šport?

Načeloma ne. S športniki začnemo delati okrog 15. do 16. leta starosti, ko šport postane malo bolj resen in tekmovalen. V tistih letih se ljudje tudi bolj razvijemo in začnemo drugače razmišljati. Zaradi teh razlogov delamo z osnovnošolci manj, oziroma zelo malo, se pa tudi kdaj srečamo s katerim od njih, vendar je to po navadi posameznik, ki trenira individualen šport.

3. Kako pomembno se vam zdi, pri delu z mladimi, poznavanje motivov za treniranje nekega ekipnega športa? Zakaj?

Ljudje smo si različni. Zato imamo tudi različne motive. Ali je pomembno, da jih poznamo? Jaz mislim, da ne. Motive je treba iskati takrat, ko posameznik želi prenehati z aktivnostjo in mu motivi mogoče pomagajo pri odločitvi. Pri delu z komerkoli ima vsak športnik ki pride do nas motiv saj drugače ne moremo delovati z njim. Sigurno nekateri ekipni športniki niso tako storilnostno motivirani kot individualni športniki, na primer plavalci.

4. Kaj menite, da najbolj motivira osnovnošolce med 7. in 9. razredom za treniranje ekipnega športa?

Ob zaključku osnovne šole počasi prihaja do preskoka na zunanjo motivacijo. V tem obdobju imajo po navadi športniki že jasen motiv za prihodnost. En motiv, ki je po mojem mnenju zelo pomemben, je družba, ki se vleče čez celo srednjo šolo in je v najstniških letih še bolj izpostavljena. Na tretje mesto bi uvrstil zabavo, saj je zelo pomembno, da v športu uživaš.

5. Če pogledam zunanje motivatorje, kdo od naštetih ima po vašem mnenju največji vpliv na motivacijo za treniranje: starši, trenerji ali prijatelji?

Trener je lahko velika motivacija, saj zelo spodbuja športnike in je z njimi ob vsakem podvigu in padcu. Glede staršev je dobro, da te motivirajo vendar, ni pa v redu, da športnik pri 15. letih trenira zaradi staršev, ker so mu oni tako rekli. Starš je lahko velik iniciator.

6. Ali lahko že tako zgodaj (7. do 9. razred) prepoznamo kdo trenira za zabavo, druženje, kdo pa z mislijo, da bo profesionalni športnik?

Tega načeloma ne iščemo. Slovenija je zelo mala država, če jo primerjamo s tujino, kjer je nabor igralcev večji, lahko takoj rečem, da bi vsak prej vzel bolj motiviranega športnika kot pa zadržanega, tudi če imata isti talent. V Sloveniji pa igralcev ni toliko, zato vlagamo predvsem v talentirane športnike. Ali športnik trenira zaradi družbe ali ne, pa lahko ugotovimo s preprostim vprašanjem. Vendar se lahko ta motivacija že čez par let obrne zaradi drugih faktorjev.

7. Kakšna je razlika (če je) v motivaciji med fanti in dekleti?

Teh podatkov žal nimam. Razlike se gotovo najdejo že v funkcioniranju. Pojavljajo se različni problemi. Primer je ta, da lahko fantje spore rešijo hitreje, kar se lahko pri puncah zavleče v trajnejšo zamero. To je normalno, saj je razlika med spoloma.

8. Mislite da imajo straši mladostnikov velik vpliv na njihovo motivacijo za treniranje ekipnega športa? Prosim pojasnite.

Ja, vendar nebi smelo biti tako. Motivacija je moja osebna. Če ima en človek zelo velik vpliv name, to sigurno ni dobro za mojo motivacijo.

9. Ali mislite da je športna psihologija dobro predstavljena mladim športnikom? Da jo razumejo in se zavedajo pomena dobre psihološke priprave ipd.?

Ne, to je preprost odgovor, saj je to zelo težko narediti. Mi si s tem ne želimo tako hitro začeti, saj se nam ne zdi potrebno. Hkrati pa bi želeli, da mladi to vedo. Začetki bi se sicer morali začeti tu nekje v srednji šoli in nič prej. Do takrat to ni ključnega pomena in se mora športnik zabavati in uživati v športu.

10. Je pri mladih športnikih (12 do 15 let) potrebno, da je del ekipe tudi športni psiholog? Zakaj da/ne?

Jaz mislim, da ne. Ni potrebe po tem. Včasih ne delamo še z vrhunskimi ekipami, kaj šele z mladimi. Nekaj stika imamo, vendar ne z igralci, temveč s trenerji, ki se udeležujejo seminarjev na to temo.

#### **4.2.2 Intervju s športno trenerko Snežano Rodić Tamše**

1. S čim se poklicno ukvarjate? Kako dolgo ste že trenerka.

Trenerka sem že 21 let. Moj naziv pa je Master Coach.

2. Ali se pri svojem delu srečujete z mladimi, ki obiskujejo 7. do 9. razred osnovne šole? Kaj pa z mladimi, ki trenirajo katerikoli ekipni šport?

Ja, srečujem se z mladimi dekletimi in fanti. Največji užitek je, ko vidiš otroke, ki pridejo v dvorano in trenirajo s srcem in imajo željo po treniranju. Zelo uživam v tem.

3. Kako pomembno se vam zdi, pri delu z mladimi, poznavanje motivov za treniranje nekega ekipnega športa? Zakaj?

Vsak športnik mora imeti nekakšen motiv, če motiva nima ne trenira. V ekipnem športu je zelo pomembna medsebojna komunikacija, da se ekipa razume in velika želja po dobrih rezultatih. Če ima vsak posamezni športnik motiv, potem ta motiv prinese tudi v ekipo.

4. Kaj menite, da najbolj motivira najstnike 7. do 9. razreda za treniranje ekipnega športa?

Ne vem, če tako mladi športniki že razmišljajo, da je šport zdrav. V to jih po navadi usmerijo starši. Naj tukaj izpostavim fante. Fantje imajo, že sami po sebi, bolj radi šport kot dekleta. Nekateri pa obiskujejo šport, ker želijo biti uspešni, vendar to pride z leti, pri nekaterih prej pri nekaterih pozneje. Mislim, da je boljše, da v mladih letih treniraš do petkrat na teden, saj poznam tudi kakšnega plavalca, ki zaradi preveč treningov na teden v svojem življenju ni več skočil v vodo.

5. Če pogledam zunanje motivatorje – kdo od naštetih ima po vašem mnenju največji vpliv na motivacijo za treniranje: starši, trenerji ali prijatelji?

Menim, da ima po večini največji vpliv družba, saj je pri otrocih tako, da povlečejo za sabo še svoje prijatelje, da se s športom ukvarjajo skupaj. Starši pa smo tu, da jih usmerimo in jim pomagamo pri odločitvi.

V roku desetih let nekateri ostanejo, nekateri ne, ampak v tistem trenutku ostanejo zaradi sebe in ne zaradi družbe. Če malo pogledamo trenerje, mislim, da lahko trener predstavlja veliko motivacijo, saj se igralec uči od njega, vendar menim, da je bolje, da igralec skozi kariero zamenja nekaj trenerjev ter od vsakega nekaj pobere.

6. Ali lahko že tako zgodaj (7. do 9. razred) prepoznamo kdo trenira za zabavo, druženje, kdo pa z mislijo, da bo profesionalni športnik?

Ja, to se navadno opazi v prvem letniku, ko začneš drugače razmišljati. Vidi se, da športnik pride na trening z nekim namenom, da se želi izboljšati. Sem imela že primer športnika, ki je v devetem razredu treniral predvsem zaradi družbe, vendar ni nikoli odnehal. Do 4. letnika pa se je razvil in začel spoznavati, da pa bi lahko uspel in se je tako tudi spremenil njegov motiv.

7. Kakšna je razlika (če je) v motivaciji med fanti in dekletimi?

Je razlika. Že po prihodu na trening, fantje takoj, ko vstopijo v dvorano, vzamejo žogo in se zaposlijo s preprostimi stvarmi, tudi če je to samo metanje na gol. Dekleta pa pridejo na trening, se malo usedejo in poklepetajo ter počakajo na trenerjev žvižg za začetek treninga. Ne morem reči, da so dekleta manj motivirana. Velikokrat pa sem pri dekletih opazila, da jim hitro postane dolgčas, zato moram na treningu velikokrat zamenjati vajo.

8. Mislite, da imajo straši mladostnikov velik vpliv na njihovo motivacijo za treniranje ekipnega športa? Prosim pojasnite.

Seveda imajo. V 15 letih se je glede tega veliko spremenilo. Prej na tekme starši niso hodili, mogoče na domače. Teh se zdaj redno udeležujejo in navijajo, to pa tudi veliko pomeni igralcem.

9. Ali mislite da je športna psihologija dobro predstavljena mladim športnikom? Da jo razumejo in se zavedajo pomena dobre psihološke priprave ipd.?

Po mojem ne. Nekaj zagotovo vedo, vendar ne vsega. Prej lahko rečem, da ne vedo, kot da vedo. Bolj ko športnik raste, bolj pristopa tudi k športni psihologiji. Kljub temu, da je to velik del športa, ne smemo z ničemer prehitevati.

10. Je pri mladih športnikih (12 do 15 let) potrebno, da je del ekipe tudi športni psiholog? Zakaj da/ne?

Opažam, da bi bilo včasih dobro, da bi bil zraven športni psiholog, če ne zaradi drugih razlogov zaradi tega, da bi se športniki malo spoznali s tem.



## 5 DISKUSIJA

### 1. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnikov ne ve, kaj je športna psihologija.

Na podlagi ankete sem ugotovil, da 32% anketiranih učencev zase meni, da pozna pojem športna psihologija. Večina od teh tudi zna razložiti ta pojem. Eden izmed anketirancev je tako zapisal, da je to *»veda, ki športnikom pomaga pri psihični pripravi na tekmovanje«*. Spet drugi: *»Neka psihična disciplina, ki naj bi izboljšala uspešnost športnikov.«* Odgovori so pokazali, da učenci športno psihologijo uvrščajo med disciplino, ki se ukvarja s psihično ali mentalno pripravljenostjo športnika oz. ekipe. Nekateri pa so samo povedali, da s tem športnik postane boljši. Menim, da lahko pojasnitve štejemo kot razumevaje pojma športna psihologija. Nad negativnimi odgovori sicer nisem bil presenečen, saj sta tudi trenerka ter psiholog odgovorila, da večina mladih ne ve kaj je športna psihologija. Oba pa trdita, da bi bilo morda dobro, če bi bila boljše predstavljena mladim, saj bi to spodbudilo njihovo razmišljanje v drugi smeri. Prvo hipotezo sem torej potrdil.

### 2. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnikov je odgovorila, da je pomembna oz. zelo pomembna trditev, da trenirajo zaradi dobre družbe.

Na podlagi ankete sem ugotovil, da je 38 od 43 fantov odgovorilo, da se jim zdi dobra družba pomemben oz. zelo pomemben motiv za treniranje nekega športa. Oba intervjuvanca sta izpostavila, da morata biti pri mladih, v teh letih, zabava in druženje na prvem mestu. Šport naj čim kasneje postane tekmovalno usmerjen. Otroci morajo uživati v športu in ga jemati kot hobi. Ameriška profesorja športne psihologije Winberg in Gould (2015), ki sta veliko raziskovala v tej smeri, sta izvedela, da je otrokom tudi zelo pomembno, da jim nudimo čustveno podporo, lojalnost in predvsem zaupanje do soigralcev. Večina otrok (tako fantje, kot dekleta) je v njuni raziskavi odgovorila, da najraje trenirajo ter se imajo *»fajn«*, vendar so tukaj tudi drugi razlogi kot so: da radi počnejo nekaj v čemer so dobri, želijo izboljšati svoje veščine, imajo lep izgled telesa in so v formi. Večina razlogov za treniranje mladih je notranje narave. Hipotezo sem na podlagi podatkov potrdil.

### 3. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnic je odgovorila, da je pomembna oz. zelo pomembna trditev, da trenirajo zaradi boljšega izgleda svojega telesa.

Rezultati so me presenetili, saj sem bil prepričan, da bo dekletom predstavljal videz veliko

motivacijo, vendar se je izkazalo, da je prevladala trditev: da rade počnejo nekaj v čemer o dobre. Vseeno je 16 od 21 deklet izbralo to trditev, kot pomemben oz. zelo pomemben motiv. Dekleta se na splošno razlikujejo od fantov. V raziskavi Winberga in Goulda (2015), je bilo ugotovljeno, da je eden od razlogov zakaj trenirajo, tudi ta, da se družijo s svojimi vrstniki in gradijo nova prijateljstva. Ameriška dekleta bolj motivira socialno življenje, fante v večini bolj motivira zmagovanje in tekmovalnost. Hipotezo sem sicer na podlagi podatkov potrdil, a ta motiv ni bil tako močno zastopan, kot sem pričakoval.

#### **4. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnikov je odgovorila, da je nepomembna trditev, da trenirajo zaradi tega, ker to pričakujejo starši.**

Z anketo sem ugotovil, da mladi športniki res ne trenirajo zaradi staršev, vendar zaradi dobre družbe, gibanja, in uživanja v športu, kar so po mojem mnenju tri najpomembnejše stvari pri mladih športnikih. Tudi športni psiholog in trenerka sta povedala, da so starši za to, da otoka usmerjajo in mu nudijo podporo pri treniranju. Meni osebno, pa so starši velika motivacija. V raziskavi Winberga in Goulda (2015) je zapisano, da med stvari, ki so pomembne otrokom za treniranje športa, spada tudi lojalnost v smislu, da se lahko zanesejo na svoje prijatelje/soigralce. Veliko pomagajo tudi čustvena podpora, skupni interesi, medsebojno razumevanje in stanje ob stran. Pomembna lastnost otrok je, da se počutijo vrednega oziroma sprejeti v ekipo. Ko se to zgodi, začnejo otroci sodelovati, saj čutijo svojo vrednost. V nasprotnem primeru pa se umaknejo. Hipotezo sem na podlagi podatkov potrdil.

V srbski raziskavi, kjer so sodelovali mladi športniki, so predstavljeni podatki iz raziskav, opravljenih leta 2004 in 2008 ter kažejo, da se je več kot 59% oziroma 79% mladih športnikov prostovoljno odločilo za šport (lastna odločitev). Kar 22.3% in 11.7% vprašanih pa je navedlo, da so se v šport vključili pod vplivom staršev ali vrstnikov (7% in 3.6%), učiteljev športne vzgoje (3.6% in 3.1%) športnih idolov in drugih dejavnikov (6.1% in 2.1%), ki so skoraj zanemarljivi (Bačenac s sod., 2009).

#### **5. Hipoteza: Večina anketiranih mladih športnic je odgovorila, da je nepomembna trditev, da trenirajo zaradi želje po zmagah.**

Rezultati ankete so pokazali, da dekletom želja po zmagi res ne predstavlja največje motivacije in jih motivira kaj drugega, kot je na primer želja po gibanju, ker je to zdravo. Vseeno pa je več mladih športnic (12 od 21) odgovorilo, daje to pomemben oz. zelo pomemben motiv za

treniranje ekipnega športa. Trenerka je povedla, da znajo biti dekleta zelo tekmovalna, vendar na nekoliko drugačen način kot fantje. Tem želja po zmagi predstavlja veliko večjo motivacijo kot dekletom, saj so fantje že po naravi bolj tekmovalni in tekmujejo na vsakem koraku. To lahko priznam iz lastnih izkušenj. Hipotezo sem na podlagi podatkov vseeno ovrigel. Res je manj pomemben kot drugi motivi, saj je na drugem mestu nepomembnih, za tem, ker naj bi to od njih pričakovali starši.

#### **6. Hipoteza: Večino mladih športnikov in športnic, ki trenirajo ekipni šport, zna za treniranje najbolj motivirati trener.**

Anketa je pokazala, da 19 od 64 mladih športnikov najbolj motivira trener, prav tako 19 mladih od 64 motivirajo starši in 18 od 64 prijatelji. Kot sta povedala tudi trenerka in psiholog, je to povsem razumljivo, saj smo ljudje različni in imamo različne motivatorje. Trenerka je na podlagi svojih izkušenj povedala, da se ji zdi, da je prav ona velik motivator svojim igralcem/igralkam. Pripomnila pa je tudi, da mora vsak športnik skozi svojo kariero zamenjati nekaj trenerjev, saj ga lahko vsak trener nauči česa novega. Jaz menim, da ni pomembno kdo te motivira, pomembno pa je, da ti nekdo vedno stoji ob strani in te podpira na vsakem koraku. Hipotezo sem na podlagi podatkov ovrigel, saj so se odgovori, kdo od oseb te najbolj motivira za treniranje, enakomerno razporedili med ponujene možnosti.

Na tem mestu menim, da bi bilo prav, da omenim tudi možne napake in omejitve svoje raziskave. Gre za to, da med ponujenimi motivi prevladujejo notranji. V anketi bi lahko ponudil tudi razvrščanje motivov, kar bi mi morda dalo še bolj natančne informacije. Res pa je, da so bili že ponujeni (bolj) zunanji motivi, manj pomembni za mlade športnike in športnice. Kot sem spoznal že v pregledu literature, je zunanja motivacija verjetno res ključna v prvih letih otroka, kasneje pa se usmerja bolj k notranji oz. storilnostni. Na primer: športnicam in športnikom je veliko bolj pomemben motiv »želim napredovati« kot »želim zmagovati«.

## 6 ZAKLJUČEK

Svet športa se ves čas spreminja in menim, da se šport začneja razvijati v drugo smer – v psihično in ne fizično pripravljenost. Kdor ta korak naredi, v športu ni šibek. Menim, da je ključ do v osnovah, torej v zavedanju, kaj nas motivira za treniranje športa in iskanje opore v ljudeh, ki nas motivirajo. Tudi sam sem športnik, devetošolec, ki trenira roket. Športna psihologija me vedno bolj zanima, zato sem se odločil raziskati to področje, iz vidika mladih športnikov kot sem jaz. Zanimalo me je, kaj mlade športnike najbolj motivira in kdo jim pri tem pomaga. Odgovore sem dobil tudi z intervjuvanjem trenerke in psihologa, ki sta mi ogovorila na vprašanja iz svojega strokovnega vidika.

Raziskovalna naloga mi je marsikatero domnevo potrdila, hkrati pa povedala veliko novega. Na začetku je bila moja ideja, da bi pomagal počasi vključiti športno psihologijo med mlade, a sta mi je športni psiholog in tudi trenerka povedala, da ne smemo z ničemer prehitovati. Znanja športne psihologije so zagotovo pomembna tudi pri treniranju ekipnih športov mladi, a je bolje, da pridejo »spontano«. Eden prvih zelo pomembnih vidikov športne psihologije, je zagotovo motivacija za treniranje, kasneje pa vztrajanje v športu. Da sem zožil problem raziskave, sem se osredotočil na: kaj mlade motivira za treniranje ekipnega športa. Sedaj ugotavljam, da je bilo oblikovanje problema ključno za nalogo. Mogoče, bi sedaj problem raziskovanja zastavil nekoliko drugače in verjetno ponudil možnost razvrščanja motivov po pomembnosti, a menim, da je ugotovljeno dobra osnova za nadaljnjo raziskovanje.

Ugotovil sem, da večini mladih, ki sem jih vključil v raziskavo (to so potrdile tudi druge raziskave), največjo motivacijo predstavlja druženje s prijatelji ali uživanje v športu, kar je zelo pozitivno. Opazil sem tudi, da ni bistvene razlike med spoloma, kar me je sprva malo presenetilo, saj sem računal na to, da je dekletom bolj pomembna lepa postava oz. boljši izgled telesa, vendar se je izkazalo drugače in to ni bila ena od najpomembnejših stvari. Če pa pogledam s strani fantov, je tem pomembnih veliko stvari. Te so napredovanje v športu, uživanje v športu in želja po zdravem življenju. Mladi imajo, glede na to katere vse motive so označili kot pomembne oz. zelo pomembne, več motivov za treniranje ekipnega športa. Pri tem ne prevladujeta zgolj en ali dva motiva. Ugotovil sem, da sta mladim športnikom in športnicam najpomembnejša motiva uživaje v športu in želja po napredovanju. Poudarjen je bil tudi motiv

treniranja: ker radi počnejo nekaj v čemer so dobri. Ta je pri dekletih še bolj izpostavljen kot pri fantih. Prav tako pa se mladi športniki in športnice zavedajo pomena športa za njihovo zdravje, kar jih motivira za treniranje le-tega. Zelo jasno pa so mladi športniki in športnice poudarili, da pričakovanja staršev niso pomemben motiv za treniranje. Glede na primerjavo, lahko rečemo, da je bilo pri dekletih najmanj pomembno zmagovanje, pri fantih pa izgled telesa.

Mladi športniki se na splošno raje ukvarjajo s športom, če so pri tem izpolnjene njihove najstniške potrebe. Če razumemo, zakaj otroci v športu sodelujejo, lahko izboljšamo njihovo motivacijo, s strukturiranjem okolja, da izboljšamo njihove potrebe (Winberg in Gould, 2015). Zmagovanje mladim ni najpomembnejši niti najbolj pogost razlog za športno udejstvovanje. Večina otrok pred to možnost postavi sklepanje novih prijateljstev in druženje. V priročniku, z naslovom »Priručnik za roditelje mladih sportista«, ki ga je napisala Bačenac s sod. (2009), so, na podlagi raziskav, predstavljeni motivi mladih športnikov za treniranje, iz Amerike in Srbije. Raziskava je pokazala, da se otroci po svetu sicer razlikujejo, kar je pričakovano, a so si v samem bistvu motivi podobni. Npr. ameriškim športnikom je bolj pomembna zabava, napredek v sposobnosti in biti »v formi«, srbskim športnikom pa druženje s sovrstniki, »ljubezen« do športa in ukvarjanje s športom za zdravje.

Največjo težavo sem imel pri pridobivanju odgovorov na anketo, saj na moji šoli ni bilo dovolj odgovorov, zato sem anketo razširil tudi v Šoštanj in druge velenjske šole. Med raziskovanjem sem izvedel veliko novega o športni psihologiji in motivaciji za treniranje nekega športa. Dobil sem tudi novo izkušnjo, ki je bila zelo zabavna, saj sem se preizkusil v vlogi novinarja. Začel sem tudi razmišljati tudi o nadaljevanju raziskovalne teme, ki me je pripeljala do tega, da bi se lahko dodatno posvetil tudi športnim idolom, ki imajo v razvoju posameznika, tudi športnika zagotovo pomembno vlogo. Športni idol oz. vzornik je lahko kdor koli – tako oseba poznana širši javnosti, kot nekdo v naši neposredni bližini (starši, prijatelji ipd.). Menim, da so vzorniki v športu pomembni saj je pomembno, da se skozi svojo kariero zgleduješ po nekom, da želiš doseči isti ali višji nivo kot ta oseba. Sam športnega idola imam in me vedno motivira, ko v domišljiji pogledam v prihodnost in si rečem »nekoč bom jaz tam«. Sam sem tudi opazil, da se mlajši otroci oz. igralci v našem klubu zgledujejo po nas »starejših«. Športni idol torej lahko predstavlja veliko motivacijo in lažje vidiš svoj cilj.

## 7 POZETEK

Šport postaja vedno bolj pomemben del mojega življenja, saj že nekaj let treniram roket v roketnem klubu Gorenje Velenje. Zato me že od nekaj zanima, kaj se dogaja »v glavah« športnikov, kaj je tisto kar jih oz. nas žene, da vztrajamo v nekem športu. Kot devetošolca, ki je tik pred odločitvijo o svoji karierni poti, pa me tudi vedno bolj zanima s tem povezan poklic športnega psihologa. S pomočjo krajšega anketnega vprašalnika in dveh opravljenih intervjujev, s športnim psihologom in roketno trenerko, sem želel raziskati motivacijo učencev zadnje triade iz Šaleške doline, za treniranje ekipnega športa. S pomočjo ankete sem ugotovil, da dve tretjini mojih sovrstnikov ne pozna pojma športne psihologije, kar mi je bil zelo zanimiv podatek, a sta mi intervjuvanca nato pojasnila, da v teh letih to za športnika še ni potrebno. Ugotovil sem, da je mladim športnikom in športnicam najpomembnejši motiv uživanje v športu in želja po napredovanju. Prav tako se mladi zavedajo pomena športa za njihovo zdravje, kar jih motivira za treniranje le-tega. Med spoloma se ni pokazalo bistvenih razlik. Najboljši motivatorji za mlade športnike so se po deležih enakomerno razporedili med vrstnike, trenerja in starše. Spoznal sem, da imamo mladi več motivov za treniranje ekipnega športa, pri čemer pa poznavanje športne psihologije v tem obdobju še ni tako pomembno.

## **8 SUMMARY**

I have been training handball for a few years now and sport is becoming a very important part of my life. I have always been interested in what is going on in our heads, what makes us persist in a certain sport. As a nine-grade pupil, deciding on his future career I am also interested in the job of a sport psychologist. With the help of a questionnaires and two interviews, one with a sport psychologist and the other with a handball female trainer I wanted to research the motivation of last year primary school pupils around Šaleška valley for training a team sport. I found that two thirds of my peers are not familiar with the term sport psychology. The interviewees explained that at that age it was not necessary yet to be aware of the term. I also found that among boys and girls the most important reasons for training a sport is the enjoyment or pleasure it brings and the desire to progress. The young are aware of the importance of sport for their health, which also contributes to their decision to train a certain sport. There was not a significant difference between boys and girls in this respect. The people that most influence and motivate the youth in sports – parents, trainers and peers - are important quite equally. I realised that the young play a sport for different reasons and that being familiar with sport psychology is not yet that important at this age.

## 9 VIRI IN LITERATURA

- Kajtna, T., Jeromen, T. 2013. Šport z bistro glavo: utrinki iz športne psihologije za mlade športnike. Samozaložba, Ljubljana.
- Bačanac, L., Petrović, N., & Manojlović, N. 2009. Priručnik za roditelje mladih sportista. LunawebLtd. <https://www.docdroid.net/vhXtWUw/prirucnik-za-roditelje-pdf> (21. 12. 2020).
- Barborič, K., Holsedl A., Jeromen T., Kajtna T., Kodelja K., Martinović D., Smrdu M., Vičič A., Zagorc B. 2018. Praktični vidiki športne psihologije. Fundacija za šport, Ljubljana.
- Marentič Požarnik, B. 2000. Psihologija učenja in pouka. DZS, Ljubljana.
- Musek, J. 2005. Psihološke dimenzije osebnosti. Filozofka fakulteta, Ljubljana.
- Sekcija za psihologijo športa. Kaj je psihologija športa. <http://sportna-psihologija.si/> (21. 1. 2021).
- Sirius AM. Športna psihologija. <http://www.matejtusak.si/scaronportna-psihologija.html> (21. 12. 2020).
- Tušak, M. 1999. Motivacija in šport: ključ do uspeha. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, Ljubljana.
- Tušak, M. 2005. Motivacija za športno rekreativno aktivnost. V T. Kajtna in M. Tušak(ur.), Psihologija športne rekreacije (str. 95–114). Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Tušak, M., Faganel, M. 2004. Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov. Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Tušak, M., Tušak, M. 2001. Psihologija športa. Znanstveni inštitut Filozofske fakultete, Ljubljana.
- Tušak, M., Kandre, M. Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov. Fakulteta za šport, inštitut za šport, Ljubljana.
- Winberg S. R., Gould D. 2015. Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics Publishers, Champaign.



## **ZAHVALA**

Najprej bi se rad zahvalil moji mentorici, svetovalni delavki Mirjam Turner, ki mi je stala ob strani in mi nudila vso pomoč ter me usmerjala. Toplo pa se ji zahvaljujem tudi za vso spodbudo in potrpežljivost. Zahvaliti se moram tudi učencem iz vseh osnovnih šol v Velenju in Šoštanju, saj brez njih moja raziskovalna naloga nebi obstajala. Prav tako bi se rad zahvalil moji rokometni trenerki Snežani Tamše Rodič in športnemu psihologu Blažu Zagorcu, da sta si vzela čas za intervju. Lepo se zahvaljujem tudi gospe Silvi Hudournik za angleški prevod povzetka in gospe Pavlini Grošelj za lektoriranje raziskovalne naloge.

Velika zahvala pa gre tudi moji družini, ki me je podpirala skozi vso pot in mi stala ob strani pri izdelavi moje raziskovalne naloge.

## PRILOGE

### PRILOGA A ANKETNI VPRAŠALNIK

#### MOTIVACIJA MLADIH, KI TRENIRAJO EKIPNI ŠPORT

Živijo!

Sem Anže Kalan, učenec 9.a razreda in pripravljam raziskovalno nalogo, na temo motivacije za treniranje ekipnega športa. V anketi, ki jo bom izvedel med učenci zadnje triade Velenja in Šoštanja me bo zanimalo, kaj vas najbolj motivira pri treniranju ekipnega športa. Anketa, ki jo boš izpolnjeval/a je popolnoma anonimna, zato te prosim, da na vprašanja odgovoriš kar se da iskreno.

**Obkroži črko pred zelenim odgovorom.**

- 1) Ali veš kaj je športna psihologija?
- a) Da
  - b) Ne

Če si odgovoril z Da razloži pomen v enem stavku:

---

---

- 2) Razred:

- a) 7.
- b) 8.
- c) 9.

- 3) Spol:

- a) moški
- b) ženski

- 4) Kateri šport treniraš?

- a) Rokomet
- b) Košarka
- c) Nogomet
- d) Odbojka
- e) Drugo napiši: \_\_\_\_\_

- 5) Kolikokrat na teden se ukvarjaš z športno aktivnostjo?

- a) Manj kot 3x na teden

- b) 3x na teden
- c) Več kot 3x na teden

6) Zakaj treniraš šport?

V tabeli označi koliko se ti zdi trditev pomembna.

- 1- ne zdi se mi pomembno
- 2 - zdi se mi delno pomembna
- 3- zdi se mi zelo pomembna

	Zdi se mi nepomembna	Zdi se mi pomembna	Zdi se mi zelo pomembna
Zaradi dobre družbe.			
Za boljši izgled mojega telesa.			
Zaradi gibanja, ki je zdravo.			
Ker želim biti vedno boljši/a v tem kar počnem.			
Ker sem rad/a del uspešne ekipe.			
Ker rad/a počnem nekaj v čemer sem dober/a.			
Ker želim napredovati.			
Ker želim zmagovati.			
Ker v tem športu uživam.			
Ker to od mene pričakujejo starši.			
Ker tako sproščam svojo napetost.			

7) Kdo te zna najbolj motivirati za treniranje tvojega športa?

- a) Starši
- b) Trener
- c) Prijatelji
- d) Drug odgovor: \_\_\_\_\_

## **PRILOGA B**

### **VPRAŠANJA ZA INTERVJU**

1. S čim se poklicno ukvarjate? Kako dolgo ste že športni psiholog/ trenerka?
2. Ali se pri svojem delu srečujete z mladimi, ki obiskujejo 7.-9. razred OŠ? Kaj pa z mladimi, ki trenirajo katerikoli ekipni šport?
3. Kako pomembno se vam zdi, pri delu z mladimi, poznavanje motivov za treniranje nekega ekipnega športa? Zakaj?
4. Kaj menite, da najbolj motivira najstnike med 7.-9. r za treniranje ekipnega športa?
5. Če pogledam zunanje motivatorje- kdo od naštetih ima po vašem mnenju največji vpliv na motivacijo za treniranje – starši, trenerji ali prijatelji?
6. Ali že tako zgodaj (7.-9. r) lahko prepoznamo kdo trenira za zabavo, druženje, kdo pa z mislijo, da bo profesionalni športnik?
7. Kakšna je razlika v motivaciji med fanti in dekleti, če je?
8. Mislite da imajo straši mladostnikov velik vpliv na njihovo motivacijo za treniranje ekipnega športa? Prosim pojasnite.
9. Ali mislite da je športna psihologija dobro predstavljena mladim športnikom? Da jo razumejo in se zavedajo pomena dobre psihološke priprave ipd.?
10. Je pri mladih športnikih (12-15 let) potrebno, da je del ekipe tudi športni psiholog? Zakaj da/ne?