

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA
MOTIVACIJA Z VIDIKA CILJNE USMERJENOSTI
OSNOVNOŠOLSKIH KOŠARKARJEV

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

Motivacija z vidika ciljne usmerjenosti osnovnošolskih košarkarjev

(Motivation from the perspective of goal orientation in elementary school basketball players)

Ime in priimek: Hana Čuček

Študijski program: Biopsihologija

Mentor: doc. dr. Petra Dolenc

Somentor: asist. mag. Vesna Jug

Koper, september 2014

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Hana ČUČEK

Naslov zaključne naloge: Motivacija z vidika ciljne usmerjenosti osnovnošolskih košarkarjev

Kraj: Koper

Leto: 2014

Število listov: 35

Število tabel: 6

Število referenc: 54

Mentor: doc. dr. Petra Dolenc

Somentor: asist. mag. Vesna Jug

Ključne besede: športna aktivnost, motivacija, ciljna usmerjenost, košarka, otroci in mladostniki

Izvelek: Za razumevanje motivacije je potrebno vzeti v obzir, kaj za posameznika pomenijo dosežki ter uresničitev zastavljenih ciljev. Slednji so pomembne sestavine vsakega motivacijskega procesa. V storilnostno naravnem okolju, torej tudi v športu, pogosto govorimo o ciljni usmerjenosti, ki označuje način, kako si posameznik razlaga svoj uspeh oz. neuspeh. Tako razlikujemo med usmerjenostjo k sebi in usmerjenostjo k nalogi.

Namen naloge je bil ugotoviti motive mladih košarkarjev za športno treniranje ter njihove ciljne usmerjenosti. Avtorico je zanimalo tudi, ali prihaja do razlik v ciljni usmerjenosti med različnimi starostnimi skupinami.

V raziskavi je sodelovalo 53 mladih košarkarjev moškega spola, starih med 9 in 14 let. Za namene raziskave je avtorica uporabila krajši avtorski anketni vprašalnik, s katerim je preverjala motive za športno udejstvovanje udeležencev, ter slovensko verzijo Lestvice ciljnih usmerjenosti v športu. Iz rezultatov je razvidno, da so udeleženci kot najbolj pomemben motiv za treniranje košarke navedli pridobivanje novih znanj in spretnosti, medtem ko so kot najmanj pomemben motiv za treniranje navedli športno aktivnost njihovih staršev. Na področju ciljnih usmerjenosti so rezultati pokazali, da so košarkarji v splošnem bolj usmerjeni k nalogi kot k sebi. Pri ugotavljanju ciljnih usmerjenosti glede na starost udeležencev avtorica ni ugotovila pomembnih razlik med mlajšo in starejšo starostno skupino. Pri preverjanju povezanosti posameznih motivov za treniranje košarke

s ciljno usmerjenostjo udeležencev se je izkazalo, da je prišlo do statistično pomembne povezanosti le pri motivu ohranjanja telesne kondicije. Pri udeležencih, ki jim treniranje košarke pomeni vzdrževanje dobre telesne pripravljenosti, je usmerjenost k nalogi bolj izražena kot pri tistih, ki omenjenega motiva za treniranje niso izbrali.

Ugotovitve raziskave ponujajo natančnejši vpogled na področje motivacije mladih košarkarjev, predvsem z vidika ciljnih usmerjenosti. Praktična vrednost izsledkov se kaže v spodbujanju določenih komponent motivacije, ki omogočajo zadovoljevanje temeljnih potreb mladih športnikov in s tem prispevajo k ohranjanju redne športne aktivnosti skozi življenje.

Key words documentation

Name and SURNAME: Hana ČUČEK

Title of the final project paper: Motivation from the perspective of goal orientation in elementary school basketball players

Place: Koper

Year: 2014

Number of pages: 35

Number of tables: 6

Number of references: 54

Mentor: Assist. Prof. Petra Dolenc, PhD

Co-Mentor: Assist. Vesna Jug, MSc

Keywords: Sport activity, motivation, goal orientation, basketball, children and adolescents

Abstract: The purpose of this final thesis was to identify the motives of young basketball players for sports training and their goal orientation. The author was also interested whether there are differences in goal orientation between different age groups.

The study involved 53 young male basketball players aged between 9 years and 14 years. For research purposes, the author used a short copyright survey questionnaire, with which she checked motives for participating in sports and also a Slovenian version of the Scale of goal orientation in sports. The results show that the participants indicated acquiring new knowledge and skills as the most important motive for basketball training, while the least important motive for training indicated by the participants was their parent's sports activity. In the field of goal orientation, the results showed that basketball players are generally more focused on the task than towards themselves. In determining the goal orientation depending on the age of the participants the author did not find significant differences between the younger and older age group. When checking the connection of individual motives for training basketball with goal oriented participants, it turned out that there was a statistically significant connection only with the motive for maintaining top physical condition. The task orientation was more expressed in participants whom training basketball means maintaining good physical fitness, than in those that did not select the motive for training.

The research findings offer a detailed insight in the field of motivation of young basketball players, especially in terms the goal orientation. The practical value of the

results is reflected in allowing us to encourage certain components of motivation, which enables us meeting the basic needs of young sportsmen and thereby contributing to the maintenance of regular sports activities throughout their lives.

ZAHVALA

Najprej bi se želela zahvaliti vsem sodelujočim pri raziskavi ter izr. prof. dr. Boštjanu Šimuniču, ki me je povabil in mi omogočil sodelovanje pri projektu ter pridobitev raziskovalnih podatkov.

Mentorici doc. dr. Petri Dolenc in somentorici asist. mag. Vesni Jug za vso pomoč, vložen trud in strokovno usmeritev. To, da sem se lahko zanesla nanju in ustvarila bolj osebni odnos, mi je veliko pomenilo ter mi vsakič znova dalo zagon za delo in raziskovanje. Obe sta pomembno prispevali k nastanku zaključne naloge in zato sem jima iskreno hvaležna.

Hvala tudi Tini, Špeli, Aini in Maši za vse skupne ure dela, v katerih smo ugotovile, da je pisanje diplome lahko tudi zabavno ☺.

Nazadnje pa bi se iskreno zahvalila tudi vsem najdražjim, ki me podpirajo skozi celotno šolanje in mi vlivajo pogum za vedno nove izzive.

Moji dragi mami se zahvaljujem za brezpogojno razumevanje, pridno tiskanje člankov in poln hladilnik,

sestri Tini za dobro voljo in optimizem,

Maticu za podporo

ter starim staršem, dr. Janezu Gradu in Neži Grad, ker nista nikoli podvomila vame.

Za konec pa še misel, ki me navdihuje:

Prihodnost pripada tistim, ki verjamejo v lepoto svojih sanj.

KAZALO VSEBINE

1 TEORETIČNA IZHODIŠČA.....	1
1.1 Gibalna/športna aktivnost.....	1
1.2 Psihologija športa	3
1.3 Motivacija v športu	4
1.3.1 Opredelitev motivacije	4
1.3.2 Motivacija in šport.....	5
1.4 Koncept ciljnih usmerjenosti.....	6
1.4.1 Opredelitev ciljnih usmerjenosti	6
1.4.2 Ciljne usmerjenosti in motivacijska klima	8
1.4.3 Stopnja vključenosti v šport in ciljna usmerjenost pri športnikih	9
1.4.4 Vpliv spola na ciljne usmerjenosti	10
1.5 Namen dela in raziskovalna vprašanja	10
2 METODA	11
2.1 Vzorec	11
2.2 Pripomočki	11
2.3 Postopek	12
3 REZULTATI	12
4 INTERPRETACIJA	17
5 SKLEPI.....	20
6 LITERATURA IN VIRI.....	21

KAZALO TABEL

Tabela 3.01 Opisne statistike o številu ur treninga in letih treniranja udeležencev	12
Tabela 3.02 Opisne statistike samoocene uspešnosti udeležencev glede na številu ur treninga in leta treniranja	13
Tabela 3.03 Motivi treniranja udeležencev	13
Tabela 3.04 Opisna statistika ciljne usmerjenosti udeležencev	14
Tabela 3.05 Ugotavljanje razlik v ciljni usmerjenosti udeležencev po starosti.....	15
Tabela 3.06 Ciljne usmerjenosti glede na motive za treniranje.....	16

1 TEORETIČNA IZHODIŠČA

1.1 Gibalna/športna aktivnost

Strokovne izraze, kot so športna aktivnost, telesna aktivnost ter gibalna aktivnost, so avtorji v preteklosti in vse do danes različno opredeljevali (Starc in Sila, 2007). Gibalno aktivnost Caspersen, Powell in Christenson (1985) opredeljujejo kot katerokoli gibanje telesa, ki ga proizvedejo skeletne mišice, katerega rezultat je poraba energije. Na drugi strani pa je športna vadba tisti del oziroma vidik gibalne aktivnosti, za katerega je značilna načrtovana, strukturirana in ponavljajoča se gibalna aktivnost in pri katerem gre za zavestno udejstvovanje s ciljem izboljšati ali ohraniti telesno pripravljenost in zdravje (Biddle in Mutrie, 2008, po Dolenc, 2011).

V strokovni literaturi pogosto zasledimo uporabo termina gibalna/športna aktivnost. Pišot (2004) ugotavlja, da termin gibalna/športna aktivnost uporabljamo kot splošen termin, ki se nanaša na katerokoli gibalno aktivnost, katere rezultat je večja poraba energije kot v mirovanju. Pomembno pa je razlikovati med kakršnokoli gibalno aktivnostjo in športno aktivnostjo. Športno aktivnost opredeljuje z načrtovanimi aktivnostmi, ki so določene ciljem izboljšanja telesne pripravljenosti, ohranjanja ali razvijanja motorične učinkovitosti z namenom doseganja športnega rezultata. Medtem pa je pojem gibalna/športna aktivnost širši in vključuje poleg športa tudi ostale načine in oblike gibanja, vključno z gibanjem med delom doma oziroma v prostem času (Pišot, 2004). Vsako športno aktivnost štejemo kot gibalno aktivnost, obratno pa ne, saj vsaka gibalna aktivnost ne vključuje nujno športa. Mnogi raziskovalci so zaradi pozitivne interakcije športnih in gibalnih aktivnosti ter njihovih pozitivnih vplivov na zdravje povezali termina gibalne in športne aktivnosti v termin gibalna/športna aktivnost (Zajec, 2009).

Šport lahko definiramo kot aktivnost, ki vključuje tekmovanje s samim seboj, s sočlovekom, ali kot soočanje z naravnimi silami z namenom preizkušanja lastnih zmožnosti. S športom se lahko ukvarjamo tekmovalno, rekreativno, pa tudi za zabavo in razvedrilo (Pišot in Završnik, 2004, po Karpljuk, Meško, Videmšek in Mlinar, 2009). Preko športne dejavnosti lahko bolje spoznamo sebe in svoje telo in posledično izboljšamo lastne prihofizične lastnosti (Karpljuk idr., 2009). Športno aktivnost lahko obravnavamo z različnih vidikov: glede na število udeležencev v aktivnosti (individualni ali ekipni športi), starostno stopnjo, kateri je aktivnost namenjena, in obliko (Dolenc, 2011).

1.1.1 Pozitivni učinki gibalne/športne aktivnosti

Gibalno/športna aktivnost je pomembna za doseganje in ohranjanje tako telesnega kot tudi duševnega zdravja (Mlinar, 2007, po Zajec, 2009). Pomaga pri premagovanju stresa, saj za posameznika predstavlja razvedrilo in sprostitev že sam občutek, da svoj čas posveča zdravi telesni dejavnosti (Tušak in Tušak, 2003). Šport torej zmanjšuje splošno slabo počutje, saj spodbuja izločanje hormonov sreče, kot so ketaholamini, noradrenalin, serotonin in beta-endorfini (Meško idr., 2012). V ameriški družbi se pojem športa, hobijev in rekreacije celo povezuje s prostim časom, ki temelji na zadovoljevanju potrebe po zabavi. Torej je koncept prostega časa izenačen s konceptom zabave (Bryant in Forsyth, 2005).

Na nacionalnem inštitutu za javno zdravje gibalno/športno aktivnost uvrščajo med varovalne dejavnike zdravja, saj so po številnih epidemioloških raziskavah ugotovili, da telesna aktivnost varuje pred večino kroničnih nalezljivih bolezni, krepi kosti in mišice, vzdržuje psihofizične in funkcionalne sposobnosti telesa, to pa je le nekaj pozitivnih učinkov gibalno/športne aktivnosti na zdravje. Pomaga tudi pri nadzoru tveganih vedenj (npr. uporaba tobaka, alkohola ter preostalih psihoaktivnih snovi) (Drev, 2013).

Redna gibalna/športna aktivnost je zelo pomemben dejavnik pri razvoju posameznika, saj omogoča ohranjanje primerne ravni telesne pripravljenosti ter varuje in krepi zdravje. Pomaga tudi pri oblikovanju navad in vedenjskih vzorcev, ki prispevajo k razvoju vseživljenjske gibalne aktivnosti (Strong idr., 2005, po Strniša in Planinšec, 2014). M. Tomori (2005) navaja, da so pozitivni učinki gibalne/športne aktivnosti še posebej pomembni v obdobju adolescence, saj je to čas intenzivnega telesnega razvoja, usklajevanja mnogih telesnih funkcij in oblikovanja otroškega telesa v odraslega. V dobi mladostništva se oblikujejo pomembne razsežnosti človekove osebnosti, ta proces pa je povezan tudi z različnimi stresi in preizkušnjami, veliko potrebo po sprostitvi, razvijanjem odnosa do sebe in drugih, z razvojem zunanje podobe ... Na vseh teh področjih ima gibanje lahko velik in dolgoročen pomen. Gibalno/športne aktivnosti niso pomembne le zaradi sprostitve in ublažitve vsakodnevnega stresa, temveč tudi zato, ker mladostnikom omogočajo telesni, gibalni, kognitivni, socialni in čustveni razvoj (Zurc, 2008). Redna gibalna aktivnost otrok naj bi poleg zdravja izboljšala tudi njihovo samopodobo, samozavest, mentalno pripravljenost, navezovanje stikov ter učno motivacijo in posledično lahko tudi šolske dosežke (Planinšec in Fošnarič, 2006). Zurc (2008) navaja, da je na osnovi dosedanjih proučevanj zadostna aktivnost po pogostosti in količini opredeljena kot aktivnost, ki je po svoji intenzivnosti vsaj zmerna in se izvaja vsaj 60 minut in to vsaj pet dni na teden.

Športna neaktivnost je eden ključnih dejavnikov tveganja za zdravje. Maučec Zakotnik (2005) med drugim dokazuje, da športna neaktivnost pomembno prispeva k nastanku, napredovanju in pojavljanju zapletov najpomembnejših kroničnih nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, sladkorna bolezen, nekatere vrste raka in kronične bolezni pljuč, debelost in osteoporoza. Ravno zaradi navedenih dejstev moramo spodbujati gibalno/športne aktivnosti, ki posledično izboljšajo tudi javno zdravje, saj zdravi posamezniki predstavljajo tudi družbeno in gospodarsko korist za državo (Pišot in Završnik, 2002, po Pišot in Zurc, 2003).

1.2 Psihologija športa

Psihologijo športa štejemo med praktične panoge, saj lahko veliko pripomore predvsem k boljšim športnim rezultatom športnikov na tekovanjih. Uradno spada med mlajše discipline, čeprav sega zanimanje za to področje že v antično Grčijo. Že takrat so se zavedali, da je za boljše športne dosežke pomembna tudi športnikova "duša" ter poudarjali povezanost med duhom in telesom. Vodilo, ki se je obdržalo do danes, pa je "zdrav duh v zdravem telesu". Ko opredeljujemo predmet psihologije športa, vidimo, da ne gre le za teoretični koncept, temveč ima tudi velik praktični pomen. Tušak in Tušak (2003) pravita, da je psihologija športa aplikativna psihološka disciplina, ki je nastala na stiku med znanostjo o športu in psihologijo. Psihologija športa se pojavlja z namenom ugotavljanja vpliva psiholoških faktorjev na vedenje v športu ter ugotavljanja psiholoških učinkov na športnika, ki jih povzroča njegova udeležba v športu oz. pri fizični aktivnosti (Koželj, 2004). Čeprav so za razvoj psihologije športa pomembni tako dosežki na področju znanosti o športu, kakor tudi dosežki na drugih področjih (medicina, antropologija ...), je psihologija športa psihološka disciplina, ki jo je možno razumeti kot behavioristično znanost preučevanja posameznikov v športu. Pomembna je tudi z vidika nevropsihologije in kineziologije, preko katerih išče razlage vpliva psiholoških faktorjev na športnikov nastop in njegovo fizično aktivnost. Aplikacije zgoraj naštetih faktorjev se uporabljajo predvsem za krepitev individualnega in skupinskega delovanja ter za izboljšanje športnikovega nastopa (Geranto, 2011).

Eno izmed osrednjih področij psihologije športa zavzema tudi motivacija. Najsodobnejši teoretiki se strinjajo, da je motivacija proces, opredeljen kot psihološki konstrukt, ki vzbudi, usmerja in uravnava ciljno usmerjeno vedenje (Roberts, Treasure in Conroy, 2007). Še vedno pa ni sporazuma glede povezave med motivacijskimi vzorci in domnevnimi procesi, ki vodijo k različnim rezultatom, športnim izidom (Ntoumanis in Biddle, 1999, po Vesković in Milanović, 2011).

1.3 Motivacija v športu

1.3.1 Opredelitev motivacije

»Motivacija v najširšem smislu predstavlja usmerjeno in dinamično komponento vedenja, ki je značilna za vse živalske organizme od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka.« (Tušak, 1999, str. 19) Motivacija obsega vse, kar sproža, spodbuja in usmerja posameznikovo vedenje. V psihologiji govorimo o motivaciji, ko mislimo na dejavnike, silnice ter gibala našega delovanja, kot so potrebe, motivi, cilji, nagoni, želje, ideali, vrednote, interesi, volja (Musek in Pečjak, 2001).

V psihologiji motivacijo delimo na zunanjo ali ekstrinzično in notranjo ali intrinzično. Tudi v športu najdemo motive, katerih izvor je tako zunaj kot tudi znotraj posameznika (Tušak in Tušak, 2003). Vir zunanje motivacije izhaja iz socialnega okolja. Najpomembnejšo vlogo imajo starši, saj na razvoj otrokove motivacije vplivajo že od samega začetka. To počno 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. Pogosto je povezana s pritiski in pričakovanji okolice, pa tudi z nižjim samospoštovanjem in zaskrbljenostjo, predvsem v primeru, ko osebe ne morejo izpolniti zahtevanih nalog in menijo, da s svojim trdom ne morejo vplivati na izid (Marentič Požarnik, 2000). Kot zunanjo motivacijo lahko prepoznamo družbene nagrade, denar in tudi praktična darila.

Pri notranji motivaciji je nasprotno vir podkrepitve 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. Njeni posledici sta kakovostnejša dejavnost in boljši rezultati (Marentič Požarnik, 2000). 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, 2003). Vira notranje motivacije sta radovednost in interes. Pri radovednosti gre za težnjo po spoznavanju novega in neznanega. Prebudi se ob nepričakovanih dogodkih ali ob srečanju s problemsko situacijo, sploh če gre za realistične probleme, ki se jih ne da rešiti drugače kot z iskanjem in zbiranjem novih informacij. O najčistejši obliki notranje motivacije govorimo, kadar se učimo zaradi interesa za določeno stvar. Razlikujemo 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/trainer ustvariti situacijo, ki zbudi interes tudi pri tistih

posameznikov, ki ga prvotno niso imeli. Pri razvijanju interesa je potrebno poudariti, da ima zelo veliko vlogo učiteljeva/trenerjeva lastna angažiranost, da predstavi svoj pozitivni odnos do predmetnega področja ali do neke konkretne vsebine (Marentič Požarnik, 2000).

Kot pri ostalih klasifikacijah je tudi tukaj potrebno poudariti, da je delitev na notranjo in zunanjo motivacijo preveč toga. Iz raziskav in tudi izkušenj učiteljev/trenerjev lahko razberemo, da se lahko v eni dejavnosti obe vrsti motivacije povežeta in vplivata druga na drugo. Pri preučevanju in spodbujanju motivacije je koristno poznavanje odgovorov na vprašanja, zakaj se posameznik določene dejavnosti loteva, ali bo vanjo vlagal čas in napor ter ali bo vztrajal, dokler je ne izpelje do konca (Marentič Požarnik, 2000).

1.3.2 Motivacija in šport

Športna motivacija se od splošne loči v mnogih izsekih, saj se šport od drugih dejavnosti razlikuje po visoki storilnostni usmerjenosti ter tekmovalnosti, usmerjenosti v izpopolnjevanje nastopa in po visoki motivaciji za doseganje ciljev (Tušak, 2001). Pri motivaciji v športu so se raziskovalci opredelili predvsem na faktorje osebnosti, socialne faktorje in faktorje kognicije. Športniku dokončanje naloge ali prikaza nastopa, za katerega je odgovoren, predstavlja določen izziv, kar določa motivacijske dispozicije in kognitivne predpostavke. Vsi ti dejavniki pa vplivajo na njegovo vedenje v storilnostnih situacijah. 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 obvladavanju zahtevanih dejavnosti, pri katerih se učinek meri, uspeh pa ni zagotovljen in vsebuje tudi elemente tveganja, takrat govorimo o storilnostni motivaciji (Marentič Požarnik, 2000). Storilnostna motivacija je lahko bolj 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 bolj za notranjo motivacijo. Storilnostna motivacija je torej nekakšen prehod med notranjo in zunanjo motivacijo (Marentič Požarnik, 2000). 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. Razlike lahko opazimo tudi med različnimi kulturami. V zahodni civilizaciji pomenita visoka storilnost in težnja za vse višjimi materialnimi in tudi drugimi dosežki izredno pomembno spodbudo, v mnogih drugih kulturah pa ne (Marentič Požarnik, 2000). Različni preizkusi ugotavljanja storilnostne motivacije so pokazali, da lahko ljudi dokaj zanesljivo razdelimo na posameznike, ki jih motivira želja po uspehu, na tiste, pri katerih je v ospredju predvsem

strah pred neuspehom in tudi (redkeje) na posameznike, ki čutijo strah pred uspehom. V ljudeh se želja po uspehu in strah pred neuspehom prepletata, gre le za to, katera težnja običajno prevladuje. To določa, kako se lotevamo nalog, prav tako pa je pomembno, čemu običajno pripisujemo uspeh oziroma neuspeh ter kako nanj čustveno reagiramo (Marentič Požarnik, 2000). Tušak (1997) navaja, da športniki, ki so visoko storilnostno motivirani, izbirajo cilje, ki jim predstavljajo izziv, a so jim hkrati dosegljivi. Bolj kot nagrade jih zanimata delo in storilnost, ki nista odvisna od sreče, ampak od vloženega truda in sposobnosti.

1.4 Koncept ciljnih usmerjenosti

1.4.1 Opredelitev ciljnih usmerjenosti

Med glavnimi poudarki socialno kognitivnih teorij v psihologiji športa so koncepti determinant motivacije, kot sta samoučinkovitost in ciljna usmerjenost (Tušak, 1999).

Ciljne usmerjenosti se nanašajo na športno udeležbo oz. nastop, vztrajanje v športu ter izbiro in intenziteto športnega udejstvovanja. Cilj je subjektiven, uspeh in neuspeh pri nastopu pa sta opredeljena kot psihološki stanji (Maehr, 1974; Maehr, 2008). Športnik se zaznava kot uspešen, ko pokaže nastop, kakršnega je želel, kar pomeni, da je bil v skladu z njegovimi željami in pričakovanji. Obratno pa, ko je športnikov nastop slabši, kot je sam pričakoval, in ne sovпада z njegovim znanjem in zmožnostmi, športnik svoj nastop ocenjuje kot neuspeh (Tušak, 1999). Za razumevanje motivacije je potrebno vzeti v obzir, kaj za posameznika pomenijo dosežki ter uresničitev njegovih ciljev. Razlike v vedenju je mogoče pojasniti z različnimi ciljnimi usmerjenostmi posameznikov, saj spremembe v vedenju niso le odraz nizke ali visoke motivacije, temveč tudi izraz različnega pojmovanja in razumevanja ciljev (Barić, 2005).

Cilj je torej vedno sestavni del motivacijskega procesa. Postavljanje ciljev v športu šteje kot motivacijska tehnika, ki športnikom pomaga pri usmerjanju na nalogo (Morris in Summers, 1995, po Kajtna, Tušak in Kugovnik, 2003). J. L. Duda (1992, po Kajtna idr., 2003) poudarja pomembnost deleža, s katerim posameznik pri opredelitvi cilja vključuje sebe ali nalogo. Osebni cilji vplivajo na posameznikovo vedenje in določajo, kako bo mislil, čutil in deloval oz. ukrepal v športni situaciji; vendar prihaja v motivacijskem procesu športnikov pogosto do zapletenega medsebojnega delovanja večjega števila ciljev (Barić, 2005).

Pri opredeljevanju uspeha znotraj storilnostne motivacije v športu (Ames in Ames, 1984; Dweck, 1986; Elliot in Dweck, 1988; Paulson, 1999; Nicholls, 1989, po Tušak, 1999) tako razlikujemo med usmerjenostjo k sebi (angl. *ego orientation*) in usmerjenostjo k nalogi (angl. *task orientation*). Usmerjenost k sebi pomeni, da smo naravnani na svoje dosežke in doseganje boljših rezultatov v primerjavi z našimi tekmeci; pomeni predvsem usmerjenost v zmago (Duda, 1992, po Kajtna idr., 2003), pri čemer se poudarja superiornost nad drugimi. Uspeh je v tem primeru določen z rezultati drugih, odvisen od primerjave športnika z ostalimi športniki (Tušak, 1999).

Usmerjenost k nalogi predstavlja drugi vidik definiranja uspeha; zanjo so značilni osredotočenost na učenje, izboljšanje sposobnosti ter izziv ob soočanju z novimi zahtevami in nalogami (Duda, 1992, po Kajtna idr., 2003). Zaznana kompetenca je samoreferenčna, saj gre za subjektivno zaznano izboljšanje v aktivnosti (Tušak, 1999). V tem primeru je glavni kriterij za definiranje športnikove uspešnosti kvalitetna izvedba oz. uresničitev željenega (Tušak in Tušak, 2003).

Različni avtorji predpostavljajo, da sta obe ciljni usmerjenosti ortogonalni (Nicholls 1989, po Kavassanu in Roberts, 2001; Roberts, Treasure in Kavassanu, 1996, po Kavassanu in Roberts, 2001), kar pomeni, da ima lahko posameznik visoko ali nizko izraženi obe ciljni usmerjenosti (usmerjenost k sebi in usmerjenost k nalogi) ali pa ima eno visoko razvito, drugo pa nizko. K nalogi usmerjeni športnik se močno trudi obvladati spretnosti ter pravilno izvesti nastop, medtem ko poskuša športnik, usmerjen k sebi, tekrovati z ostalimi igralci ter »prevladati«, biti boljši od ostalih (Yousefi idr., 2009). Raziskovalci (Roberts, Treasure in Kavassanu, 1996, po Sari, Ilić in Ljubojević, 2013) so mnenja, da ni potrebe po minimizaciji ravni usmerjenosti k sebi, temveč se zdi bolj smiselno povečati komponente usmerjenosti k nalogi in preko tega preprečiti morebitne »škodljive« posledice visoke usmerjenosti k sebi. Na tak način bi bilo lahko za mladostnike športno udejstvovanje pozitivnejša izkušnja. Tudi drugi avtorji (Cumming idr., 2002; Harwood idr., 2003, 2004; Wang in Biddle, 2001; Wang idr., 2002, po Smith, Balaguer in Duda, 2006) navajajo, da posamezniki z visoko usmerjenostjo k sebi niso nujno slabo prilagojeni, zlasti v primeru, ko imajo relativno razvito tudi stopnjo usmerjenosti k nalogi.

Nicholls (1980, po Tušak, 1999) navaja, da obstaja povezanost med ciljnim usmerjenostmi in športnikovim vedenjem v specifični situaciji. Poudarjanje ciljev, ki so posledica usmerjenosti k nalogi, bo vodilo do maksimalne motivacije in povzročilo, da začne športnik samega sebe zaznavati kot kompetentnega. Športniki, ki so usmerjeni k nalogi, bodo ne glede na zaznavni nivo kompetentnosti vlagali maksimalni napor, izbirali izzivalne cilje, nastopali na nivoju, ki je blizu lastnim omejitvam oz. potencialom in dolgo vztrajali v neki storilnostni situaciji. Tisti, ki so usmerjeni k sebi in sebe ocenjujejo kot nizko kompetentne, pa bodo pogosteje izbirali aktivnosti, ki so prelahke ali pretežke, ne

bodo vlagali dovolj napora v aktivnost, pri njih bosta opazna pomanjkanje vztrajnosti in slabši nastop. Ko bo ocenjeni nivo lastnih sposobnosti dovolj visok, pa se omenjena neželena vedenja ne bodo pojavila (Tušak, 1999).

Kot zanimivost lahko navedemo rezultate študij, ki so ugotavljale povezanost ciljnih usmerjenosti z doživljanjem pozitivnih čustev. Omenjene raziskave kažejo, da obstaja večja verjetnost, da mladi doživljajo pozitivna čustva v povezavi s športom, če so bolj usmerjeni k nalogi, kot k sebi (Spray idr., 1997; Nickols, 1989, po Vesković in Milanović, 2011).

Ciljna usmerjenost je relativno stabilna dispozicijska težnja, se pa lahko tudi spremeni glede na specifično situacijo. To pomeni, da športnik svoje cilje in kriterije uspeha opredeljuje na enak način, je pa mogoče, da v nekaterih primerih prevladujočo usmerjenost nekoliko razširi in prevzame značilnosti druge ciljne usmerjenosti, ki je v nasprotju z njegovim konceptom ciljne usmerjenosti. Takšne spremembe omogočajo situacijski dejavniki, ki so povezani z motivacijsko klimo v športnem okolju (Barić, 2005).

1.4.2 Ciljne usmerjenosti in motivacijska klima

Motivacijska klima določa situacijsko ciljno strukturo v nekem okolju, gre za svojevrstno skupinsko ciljno usmerjenost, na katero vplivajo različni dejavniki: trener, ekipa športnikov, starši ali kombinacija naštetega (Barić, 2007; Barić 2011).

Ciljna usmerjenost športnikov se smatra kot ena najpomembnejših dispozicijskih lastnosti, ki posredno, preko športnikovega vrednotenja in doživljanja športnega konteksta lastne vloge v njem in skozi njegovo delovanje, vpliva na formiranje motivacijske klime (Barić, 2005). Odnos med ciljno usmerjenostjo in motivacijsko klimo je dinamičen in kompleksen (Duda, 2001; Sinclair, 2001, po Barić, 2005), zveza ni vzročna, temveč vzajemna. Če se v nekem športnem okolju situacijski znaki (npr. cilji v skupini, vrednote, zahteve) niso jasno definirali v določeno obliko motivacijske klime, bodo prevladovali dispozicijske lastnosti športnikov, to je njihova ciljna usmerjenost, ki bo določala njihovo obnašanje, usmerjeno k dosežku (Newton in Duda, 1999; Roberts, 2001, po Barić, 2005). In obratno, če obstajajo jasni situacijski znaki, ki definirajo določeno obliko motivacijske klime, bodo ti prevladali nad dispozicijskimi lastnostmi (Barić, 2005). Zelo pomembno je namreč, ali bo učitelj/trener spodbujal posameznikov napredek, vložen napor in sodelovanje v skupini, kjer vsakdo prispeva k timskemu uspehu, ali pa bo nasprotno bolj usmerjen k poudarjanju rezultata, izpostavljanju nekaterih sposobnejših posameznikov ter opozarjanju na napake.

1.4.3 Stopnja vključenosti v šport in ciljna usmerjenost pri športnikih

Pri opredeljevanju razlik v nagnjenosti k prevzemanju določene ciljne usmerjenosti v storilnostni motivaciji je potrebno upoštevati tudi proces socializacije. S športnikovim razvojem in prehajanjem v višje ravni tekmovanja tudi okolica vedno bolj spodbuja pomen rezultatov in zmage (Chaumeton in Duda, 1988, po Tušak, 1999). Zaradi takega spodbujanja oz. neke vrste športne socializacije prihaja do večjega poudarka ciljev, ki so značilni predvsem za usmerjenost k sebi. J. L. Duda (1989, po Tušak, 1999) je poskušala razjasniti omenjene odnose. V eksperimentu je zajela 5 različnih skupin (od tistih, ki niso bili nikoli vključeni v nobeno obliko športne aktivnosti, rekreativcev, organiziranih rekreativcev vse do najvišjega nivoja tekmovalnega športa). Potrdila je, da s stopnjo tekmovalne vključenosti v športu narašča raven obeh vrst usmerjenosti, saj sta obe ciljni usmerjenosti najbolj izraženi pri športnikih v organiziranem tekmovalnem športu, najmanj pa pri tistih, ki nikoli niso bili vključeni v športno aktivnost, saj sta samoreferenčna športna kompetentnost (usmerjenost k nalogi) in zaznana normativna kompetentnost (jaz glede na druge) za njih manj pomembni. Pri vseh skupinah pa je med obema pogostejša usmerjenost k sebi, saj so poskusne osebe bolj poudarjale tekmovalne rezultate v smislu biti boljši od drugih, kot na nastop usmerjene razloge (Tušak, 1999). White in J. L. Duda (1994, po Tušak, 1999) sta prišla do podobnih rezultatov. Omenjena avtorja sta našla statistično pomembne razlike pri usmerjenosti k sebi glede na stopnjo vključenosti v tekmovalni šport. Športniki, ki so trenirali in tekmovali na višjih nivojih, so pokazali višjo stopnjo usmerjenosti k sebi kot tisti, ki so trenirali na nižjih nivojih (npr. rekreativci, mladi športniki). Niso pa uspeli najti vpliva stopnje vključenosti v šport na področju usmerjenosti k nalogi.

Nicholls (1984) pravi, da je razvoj delovnih ciljev in ciljev jaza neposredni rezultat zmožnosti diferenciranja sposobnosti od truda, ki se razvije okoli dvanajstega leta. V skladu s tem posamezniki razvijejo svojo ciljno usmerjenost. Usmerjenosti pa se razvijajo tudi v skladu s cilji, ki jih postavijo drugi (npr. trenerji in starši) (Tušak in Tušak, 2003). Otrokom je potrebno razložiti, da vložen trud lahko izboljša njegov rezultat v primerjavi z drugimi, vendar le do neke meje, do športnikovih trenutnih sposobnosti v športni panogi, v katero je vključen. Na ta način otroci med desetim in trinajstim letom razumejo, da morajo imeti športniki, ki ne vlagajo preveliko napora (t.i. »leni« športniki), boljše sposobnosti, če se želijo primerjati z ostalimi. Z večjim vložkom truda pa lahko tudi športniki s povprečnimi sposobnostmi dosegajo dobre rezultate. Pomembno je omeniti, da je pojem koncepta sposobnosti ob začetku adolescence že podoben tistemu pri odraslih športnikih (Tušak, 1999). V tem obdobju začne na mladostnika vplivati množica faktorjev okolja, ki pogojujejo njegovo nagnjenost k eni izmed ciljnih usmerjenosti. Socializacija športne subkulture preko ojačevanja in demonstracije superiornih sposobnosti ali učenja oz. obvladovanja nekih spretnosti vpliva na razvoj posameznih ciljnih usmerjenosti. Športniki,

ki trenirajo in tekmujejo na višjem nivoju tekmovalnosti športa (vrhunski šport), kjer pojem zmage determinira uspeh, naj bi postali bolj usmerjeni k sebi v primerjavi z udeleženci v športu, kjer je prisotna manjša tekmovalnost. Tekmovalna atmosfera torej razvija usmerjenosti k sebi (Tušak, 1999).

1.4.4 Vpliv spola na ciljne usmerjenosti

Študije, ki so se ukvarjale z raziskovanjem vpliva spola na razvoj ciljnih usmerjenosti, so dokaj konsistentne. Posebej rezultati na področju usmerjenosti k sebi so pričakovani in v skladu s stereotipnimi pojmovanji storilnostne motivacije pri moških in ženskah. J. L. Duda (1991, v Tušak in Tušak, 2003) govori o večji izraženosti usmerjenosti k sebi pri moških v primerjavi z ženskami. Moški so veliko bolj tekmovalni kot ženske, motivira jih doseganje zmag in razkazovanje njihovih sposobnosti. White in J. L. Duda (1994, po Tušak in Tušak, 2003) poudarjata, da je ta trend še posebej izražen pri športnikih v vrhunskem športu. Hayashi in T. Weissova (1994, po Tušak in Tušak, 2003) pa nista potrdila razlik med športniki in športnicami v nobeni od ciljnih usmerjenosti, niti na vzorcu japonskih športnikov, niti med športniki ZDA. Takšni rezultati ne podpirajo Nichollsove (1994, 1989, po Tušak in Tušak, 2003) teorije storilnostne motivacije, ki predvideva razlike v storilnostni motivaciji med spoloma in med kulturami.

1.5 Namen dela in raziskovalna vprašanja

Namen zaključne naloge je ugotoviti motive osnovnošolskih košarkarjev za njihovo športno udejstvovanje, preveriti njihove ciljne usmerjenosti v športu ter ugotoviti, ali prihaja do razlik v ciljnih usmerjenostih med različnimi starostnimi skupinami.

Na podlagi namena in zastavljenih ciljev želimo odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

1. Koliko časa se udeleženci ukvarjajo s športno aktivnostjo?
2. Kakšni so motivi za treniranje udeležencev raziskave?
3. Kako se ciljne usmerjenosti odražajo pri mladih košarkarjih – ali se pojavljajo razlike glede na starost udeležencev?

2 METODA

2.1 Vzorec

V raziskavi je sodelovalo 53 udeležencev moškega spola. Udeleženci so bili učenci od četrtega do devetega razreda v različnih osnovnih šolah Mestne občine Koper. Povprečna starost je bila 12,06 let ($SD = 1,66$): 4 udeleženci (7,5 %) so bili stari 9 let, 9 udeležencev (17 %) je imelo 10 let, 5 udeležencev (9,4 %) 11 let, 11 udeležencev (20,8 %) 12 let, 10 udeležencev (18,9 %) 13 let in 14 udeležencev (26,4 %) je bilo starih 14 let. Udeleženci so trenirali košarko in bili člani Univerzitetnega košarkarskega kluba (UKK Koper) ali Košarkarskega kluba Koper (KK KOŠ Koper).

Raziskovalni vzorec je bil zajet za namene projekta *UP za košarko: Model uspešnosti košarkarja*, katerega cilj je bil proučiti in definirati razvojni model uspešnosti mladih košarkarjev. Projekt, ki ga je sofinancirala Fundacija za šport, je bil izveden s strani Inštituta za kineziološke raziskave, Znanstveno-raziskovalnega središča in Univerze na Primorskem pod vodstvom izr. prof. Boštjana Šimuniča v letu 2013.

Podatke za pričujočo empirično raziskavo je avtorica pridobila iz omenjenega projekta, pri katerem je prostovoljno sodelovala.

2.2 Pripomočki

Prvi del vprašalnika, ki smo ga oblikovali za namene raziskave, je vključeval osnovne podatke o udeležencih raziskave: starost, naziv kluba in selekcije, v kateri trenirajo, podatke o tem, kako dolgo trenirajo košarko ter koliko ur na teden imajo treninge, pa tudi nekaj vprašanj, povezanih z motivi za treniranje. Drugi del je predstavljal Lestvico ciljnih usmerjenosti v športu (Goal Orientations in Exercise Measure – GOEM; Petherick in Markland, 2008). Vprašalnik je vseboval 10 trditev, na katere so udeleženci odgovarjali s pomočjo 5-stopenjske lestvice (sploh se ne strinjam, večinoma se ne strinjam, nekaj vmes, večinoma se strinjam, povsem se strinjam), ki je merila dve vrsti ciljne usmerjenosti: usmerjenost k nalogi (»task orientation«) in usmerjenost k sebi (»ego orientation«); na vsako izmed usmerjenosti se nanaša 5 trditev. Razpon vrednosti za posamezno lestvico se giblje med 5 in 25, pri čemer večja vrednost pomeni večjo izraženost določene ciljne usmerjenosti. Vprašalnik je bil preveden za namene projekta *UP za košarko: Model uspešnosti košarkarja* (Marušič idr., 2014).

2.3 Postopek

Izpolnjevanje vprašalnikov je potekalo 23. 12. 2013 na Srednji tehnični šoli Koper v manjših skupinah (največ deset udeležencev) v mirnem prostoru. Pred začetkom izpolnjevanja so udeleženci prejeli natančna navodila. Prosili smo jih, naj delajo samostojno ter smo jim bili na voljo za morebitna vprašanja in razjasnitve. Udeleženci so vprašalnik izpolnili v približno desetih minutah. Po končanem reševanju smo podatke obdelali z uporabo programa SPSS.

3 REZULTATI

Za namene ugotavljanja razlik med starostnimi skupinami smo med mlajšo starostno skupino uvrstili udeležence, stare med 9 in 12 let, v starejšo starostno skupino pa udeležence med 13. in 14. letom.

V tabeli 3.01 navajamo podatke o trajanju in pogostosti treningov pri mladih košarkarjih. Iz tabele je razvidno, da ima starejša starostna skupina več ur treningov na teden, prav tako ta skupina udeležencev v povprečju trenira dlje časa kot mlajša skupina.

Tabela 3.01

Opisne statistike o številu ur treninga in letih treniranja udeležencev

Starostna skupina	<i>N</i>	Povprečje števila ur treningov na teden	Povprečje let treniranja
Vsi	53	6,70	4,25
Mlajši	29	5,81	3,47
Starejši	24	7,77	5,21

Nadalje nas je zanimala primerjava med samooceno uspešnosti v športu ter količino in trajanjem njihovega športnega udejstvovanja. Pri dojetanju lastne uspešnosti igralca košarke so bili možni trije odgovori: menim, da sem dober igralec, povprečen igralec ali slab igralec. Ker je le en udeleženec odgovoril, da meni, da je slab igralec, smo upoštevali in prikazali rezultate le za drugi dve skupini. Med udeleženci, ki zase menijo, da so dobri igralci in tistimi, ki zase menijo, da so povprečni igralci, ni večjih razhajanj glede na trajanje in količino treniranja.

Tabela 3.02

Opisne statistike samoocene uspešnosti udeležencev glede na število ur treninga in leta treniranja

Zase menim, da sem...	<i>N</i>	Povprečje števila ur treningov na teden	Povprečje let treniranja
... dober igralec	29	6,91	4,36
... povprečen igralec	23	6,52	4,26

V tabeli 3.03 so navedeni odgovori udeležencev glede motivov za treniranje košarke. Razvidno je, da jih največ trenira zaradi pridobivanja novih znanj in spretnosti. Med pomembnimi motivi so še zabava, razvedrilo in sprostitvev, zdravje in dobro počutje ter druženje s prijatelji. Kot najmanj pogost motiv pa so udeleženci navedli športno aktivnost njihovih staršev.

Tabela 3.03

Motivi treniranja udeležencev

Motivi za treniranje	<i>N</i>	DA		NE	
		<i>f</i>	<i>f</i> %	<i>f</i>	<i>f</i> %
...Lepši zunanji videz	53	15	28,3	38	71,7
...Zabava, razvedrilo, sprostitvev	53	34	64,2	19	35,8
...Zdravje in dobro počutje	53	31	58,5	22	41,5
...Druženje s prijatelji	53	30	56,6	23	43,4
...Pridobivanje novih znanj in spretnosti	53	44	83,0	9	17,0
...Ohranjanje telesne kondicije	53	24	45,3	29	54,7
...Ker so športno aktivni tudi starši	53	4	7,5	49	92,5

Opombe: *f* = frekvenca odgovorov

f % = frekvenca odgovorov v odstotkih

V tabeli 3.04 podajamo osnovno opisno statistiko za dimenziji Lestvice ciljne usmerjenosti v športu (GOEM), rezultate testa preverjanja normalnosti porazdelitve podatkov, zanesljivosti in koeficient povezanosti med dimenzijama ciljne usmerjenosti.

Tabela 3.04

Opisna statistika ciljne usmerjenosti udeležencev

Ciljna usmerjenost	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>K-S p</i>	Alfa koeficient	ρ
Usmerjenost k sebi	53	5,00	25,00	12,60	5,24	0,52	0,88	0,21
Usmerjenost k nalogi	53	10,00	25,00	22,13	3,33	0,03	0,78	

Opombe: *SD* = standardni odklon

K-S p = statistična pomembnost Kolmogorov-Smirnovega koeficienta

ρ = Spearmanov koeficient korelacije med faktorjema

Iz tabele je razvidno, da so udeleženci v povprečju bolj usmerjeni k nalogi, kot k sebi. Glede na vrednosti standardnega odklona je razvidno, da so rezultati bolj razpršeni pri dimenziji usmerjenosti k sebi, kar pomeni, da so udeleženci podajali bolj raznolike odgovore v primerjavi z dimenzijo usmerjenosti k nalogi. S Kolmogorov-Smirnovim (*K-S*) testom smo preverili, ali so podatki normalno porazdeljeni. V primeru usmerjenosti k sebi vrednosti ne odstopajo pomembno od normalne porazdelitve, pri usmerjenosti k nalogi pa je *K-S* test statistično značilen, kar pomeni, da podatki niso porazdeljeni normalno, zato smo za nadaljnje analize uporabili ustrezne neparametrične postopke.

Alfa koeficient za obe dimenziji kaže na ustrezno zanesljivost, čeprav je koeficient notranje zanesljivosti pri lestvici usmerjenosti k sebi nekoliko višji, kot pri lestvici usmerjenosti k nalogi. Spearmanov koeficient korelacije je pokazal, da dimenziji med seboj nista povezani ($p > 0.05$).

Razlike v dimenzijah ciljne usmerjenosti med mlajšimi in starejšimi udeleženci smo ugotavljali z Mann-Whitneyevim testom. Rezultate prikazujemo v tabeli 3.05. Med mlajšo in starejšo starostno skupino ni statistično pomembnih razlik v ciljni usmerjenosti k sebi ($p > 0.05$). Tudi v primeru usmerjenosti k nalogi med starostnima skupinama ni pomembnih razlik ($p > 0.05$), čeprav lahko ugotovimo, da mlajša starostna skupina glede na srednje range v povprečju dosega višje vrednosti v primerjavi s starejšo starostno skupino.

Tabela 3.05

Ugotavljanje razlik v ciljni usmerjenosti udeležencev po starosti

Ciljna usmerjenost	Starostna skupina	<i>N</i>	Srednji rang	Vsota rangov	<i>U</i>	<i>p</i>
Usmerjenost k sebi	Mlajši	29	26,41	766,00	331,00	0,76
	Starejši	24	27,71	665,00		
Usmerjenost k nalogi	Mlajši	29	29,64	859,50	271,50	0,16
	Starejši	24	23,81	571,50		

Opombe: *U* = Mann-Whitneyev koeficient korelacije*p* = statistična pomembnost razlik med skupinama

Nazadnje smo želeli ugotoviti, ali se udeleženci razlikujejo na področju usmerjenosti k sebi in usmerjenosti k nalogi glede na izbrane motive treniranja. Iz tabele 3.06 je razvidno, kateri motivi treniranja se povezujejo z določeno ciljno usmerjenostjo.

Rezultati kažejo, da se udeleženci ne razlikujejo v usmerjenosti k sebi glede na posamezne motive za treniranje. Do statistično pomembne razlike prihaja le na področju usmerjenosti na nalogo, kjer se udeleženci razlikujejo glede motiva ohranjanja telesne kondicije. Tisti, ki navajajo, da je razlog za treniranje košarke vzdrževanje telesne kondicije, imajo višje izraženo dimenzijo usmerjenosti na nalogo v primerjavi s tistimi, ki pravijo, da ohranjanje telesne kondicije ni pomemben motiv za njihov športno treniranje ($p < 0.05$).

Tabela 3.06

Ciljne usmerjenosti glede na motive za treniranje

Motivi za treniranje		Usmerjenost k sebi				Usmerjenost k nalogi			
		Srednji rang	Vsota rangov	<i>U</i>	<i>p</i>	Srednji rang	Vsota rangov	<i>U</i>	<i>p</i>
... Lepši zunanji videz videza	DA	29,67	445,00	245,0	0,43	25,40	381,0	261,00	0,63
	NE	25,95	986,00			27,63	1050,0		
... Zabava, razvedrilo, sprostitvev	DA	25,13	854,50	259,5	0,24	27,91	949,00	292,00	0,56
	NE	30,34	576,50			25,37	482,00		
... Zdravje in dobro počutje	DA	28,58	886,00	292,00	0,38	29,19	905,00	273,00	0,21
	NE	24,77	545,00			23,91	526,00		
... Druženje s prijatelji	DA	24,60	738,00	273,00	0,20	25,68	770,50	305,50	0,47
	NE	30,13	693,00			28,72	660,50		
... Pridobivanje novih znanj in spretnosti	DA	27,73	1220,00	166,00	0,46	27,72	1219,50	166,50	0,46
	NE	23,44	211,50			23,50	211,50		
... Ohranjanje telesne kondicije	DA	28,08	674,00	322,00	0,64	32,15	771,50	224,50	0,03
	NE	26,10	757,00			22,74	659,50		
... Ker so športno aktivni tudi starši	DA	38,25	153,00	53,00	0,14	22,00	88,00	78,00	0,53
	NE	26,08	1278,00			27,41	1343,00		

Opombe: *U* = vrednost Mann-Whitneyevega testa

p = statistična pomembnost med skupinama

4 INTERPRETACIJA

V nalogi smo želeli ugotoviti motive za športno udejstvovanje mladih košarkarjev, preveriti njihove ciljne usmerjenosti ter ugotoviti, ali prihaja do razlik v ciljni usmerjenosti med različnimi starostnimi skupinami.

Rezultati so pokazali, da udeleženci mlajše starostne skupine v povprečju trenirajo manj ur na teden in tudi manj let od udeležencev starejše starostne skupine. To pomeni, da imajo starejši igralci več športnih izkušenj kot mlajši. To sovпада z načeli športnih klubov – z napredovanjem v višje selekcije se povečuje frekvenca treningov. J. L. Duda (1989, po Tušak, 1999) je potrdila, da se s stopnjo vključenosti v šport spreminja tudi dojemanje lastne uspešnosti. Naši rezultati so pokazali, da udeleženci, ki menijo, da so uspešnejši pri košarki, v povprečju trenirajo nekoliko več od tistih, ki sebe ocenjujejo kot povprečne igralce. Rezultatov ne moremo posplošiti na celotno populacijo, lahko pa predpostavimo, da bi bila odstopanja morda večja, če bi imeli večji raziskovalni vzorec.

Rezultati ugotavljanja motivov za športno treniranje so pokazali, da se največ udeležencev ukvarja s košarko zaradi pridobivanja novih znanj in spretnosti. Nato si po pogostosti sledijo motiv zabave, razvedrila in sprostitve, motiv ohranjanja zdravja in dobrega počutja, motiv druženja s prijatelji, motiv ohranjanja telesne kondicije in motiv lepšega zunanega videza. Udeleženci so kot najmanj pomemben razlog za lastno športno aktivnost navedli športno aktivnost staršev, saj so skoraj vsi odgovorili, da športno udejstvovanje staršev ni motiv za njihovo treniranje. Dobljeni rezultati se večinoma skladajo z ugotovitvami Goulda s sodelavci (1982, po Tušak in Tušak, 2003). Malete (2006), Treasure in Roberts (1998) pa so ugotovili, da interes in podpora staršev vplivata na večje zadovoljstvo in pomagata pri ustavitvi interesa za šport pri mladih.

Iz dobljenih rezultatov lahko sklepamo, da so udeleženci bolj notranje motivirani. Posamezniki s tako vrsto motivacije si želijo razvijati svoje sposobnosti, obvladati določeno spretnost, šport jemljejo kot igro ter želijo uživati v sami aktivnosti. Dejavnost sama je torej pomembnejša od rezultata (Marentič Požarnik, 2000). To je spodbuden pokazatelj, saj je pri športu notranja motivacija zelo pomembna.

Motive za športno treniranje so raziskovali tudi Ogles in Masters (2000), ki so se raziskovanja lotili še malo bolj podrobno. Zanimale so jih razlike v motivih za športno udejstvovanje med mlajšimi in starejšimi udeleženci. Rezultati mlajših udeležencev so pokazali, da jih motivira predvsem doseganje osebnih ciljev, medtem ko smo na osnovi naših rezultatov ugotovili, da se je kot najpomembnejši izkazal motiv pridobivanja novih znanj in spretnosti. Starejši udeleženci so med pomembnejše motive uvrstili splošno zdravje, telesno skrb, vseživljenjsko vadbo in povezanost z drugimi udeleženci (Ogles in Masters, 2000), kar se sklada z ugotovitvami naše raziskave, saj smo prav tako zasledili

pogosteje izražene motive, povezane z zdravjem in dobrim počutjem, ter potrebo po druženju s prijatelji. Vidimo, da so razlogi za športno udejstvovanje v obeh raziskavah primerljivi ter da so udeleženci bolj notranje motivirani. Otroci želijo uživati v sami aktivnosti, šport jim predstavlja igro in sprostitev ter jih osrečuje (Tušak in Tušak, 2003).

Na podlagi preverjanja ciljnih usmerjenosti (lestvica GOEM) smo ugotovili, da so udeleženci v splošnem nekoliko bolj usmerjeni k nalogi, kot k sebi. Izračun korelacije med faktorjema je pokazal, da ciljni usmerjenosti nista povezani, kar potrjuje predhodne ugotovitve, po katerih gre za ortogonalna, neodvisna faktorja. To pomeni, da ima lahko posameznik visoko ali nizko izraženi obe ciljni usmerjenosti ali pa ima eno izmed ciljnih usmerjenosti bolj izraženo kot drugo. To sta v raziskavi na večjem vzorcu angleških otrok med 12. in 15. letom preverila tudi Wang in Biddle (2001), ki sta ugotovila, da so imeli posamezniki v višje motiviranih skupinah visoko izraženost usmerjenosti k nalogi ali pa visoko izraženi obe komponenti ciljne usmerjenosti. To sovпада z ugotovitvijo, da dimenziji usmerjenosti k sebi in usmerjenosti k nalogi nista vedno enoznačno povezani (Fox idr. 1994; Goudas, Biddle in Fox, 1994; Vlachopoulos in Biddle, 1996, po Biddle in Mutrie, 2008; Papaioannou in McDonald, 1993; Seifriz, Duda in Chi, 1992; White in Duda, 1994, po Zahariadis in Biddle, 2000).

Ugotovitev, da so udeleženci bolj usmerjeni k nalogi kot k sebi, je konsistentna s študijami mnogih raziskovalcev (Madsen in Roness, 2010; Christensen, 2010; Cumming idr., 2002; Harwood idr., 2003; Harwood idr., 2004). Glede na teorijo doseganja ciljev (angl. *achievement goal theory*) se športnik, orientiran k nalogi, osredotoča na učenje, svoj razvoj in doseganje osebnega mojstrstva. Nasprotno pa se športnik, ki je usmerjen k sebi, bolj osredotoča na dokazovanje premoči nad drugimi ter uporablja normativna merila za uspeh/neuspeh (Roberts idr., 2007). Naše rezultate lahko povežemo z ugotovitvami analize (Zahariadis in Biddle, 2000), ki je pokazala, da so razvoj ter pridobivanje spretnosti, timsko vzdušje in medsebojne vzpodbude med udeleženci močno povezani z usmerjenostjo k nalogi.

Med mlajšo in starejšo starostno skupino se nakazujejo manjša razhajanja v ciljnih usmerjenostih, ki pa niso statistično pomembna. Na osnovi srednjih rangov je razvidno, da imajo mlajši košarkarji nekoliko višje vrednosti pri usmerjenosti k nalogi v primerjavi s starejšimi, slednji pa imajo višje vrednosti pri usmerjenosti k sebi glede na mlajše košarkarje. To lahko pomeni, da se s pogostostjo športnega udejstvovanja spreminjajo tudi cilji, ki se odražajo v strukturi ciljnih usmerjenosti. Ugotovitve lahko povežemo tudi z izsledki Goulda in sodelavcev (1982, po Tušak in Tušak, 2003), po katerih mlajši športniki višje vrednotijo razvoj spretnosti oz. sposobnosti, ki ga povezujemo z usmerjenostjo k nalogi. Omenjene odnose sta poskušala razložiti tudi White in J. L. Duda (1994, po Tušak 1999), saj navajata, da se s prehodom športnikov iz mlajše v starejšo kategorijo pojavi poudarek na razvoju usmerjenosti k sebi. Taki športniki so bolj usmerjeni k svojim

dosežkom in k doseganju boljših rezultatov od tekmecev, kar pomeni, da so usmerjeni k zmagi, so tekmovalni in rivalni. Kot pravi tudi Tušak (1999), tekmovalna atmosfera spodbuja usmerjenost k sebi. Smiselno bi bilo, da trenerji ne bi delali le zmanjševanju usmerjenosti k sebi, temveč predvsem na spodbujanju usmerjenosti k nalogi. Glede na predhodne raziskave (Roberts, Treasure in Kavussanu, 1996, po Sari, Ilić in Ljubojević, 2013) bi bilo usmerjenost k nalogi v bodoče smiselno spodbujati tudi pri višjih selekcijah, ko šport postaja vedno bolj tekmovalen in se posledično povečuje usmerjenost k sebi.

Pri ugotavljanju povezave motivov treniranja s ciljno usmerjenostjo košarkarjev smo ugotovili, da imajo udeleženci, ki navajajo športno aktivnost staršev kot razlog za lastno športno udejstvovanje, višje izraženo usmerjenost k sebi kot udeleženci, ki tega razloga niso izbrali. Prav tako smo ugotovili, da so udeleženci, ki navajajo telesno privlačnost kot pomemben razlog za treniranje, bolj usmerjeni k sebi od tistih, ki niso izbrali tega motiva. Kljub temu razlike niso izkazale kot statistično pomembne. Na drugi strani pa se motivi treniranja zaradi zabave, razvedrila in sprostitve, zdravja in počutja ter druženja s prijatelji ter ohranjanja telesne kondicije bolj povezujejo z usmerjenostjo k nalogi. Do statistično pomembne povezanosti je prišlo sicer le pri motivu ohranjanja telesne kondicije; udeleženci, ki so izbrali omenjeni motiv kot pomemben za njihovo športno udejstvovanje, so imeli višje izraženo usmerjenost k nalogi kot tisti, ki jim ta motiv ni pomemben. Na podlagi dobljenih rezultatov lahko ugotovimo, da se ciljne usmerjenosti povezujejo s specifičnimi viri motivacije. Slednje potrjujejo izsledki predhodnih študij, ki usmerjenost k sebi povezujejo z bolj ekstrinzičnimi oblikami motivacije, medtem ko se usmerjenost k nalogi v večji meri povezuje z notranjimi viri motivacije (White in Duda, 1994; Zahariadis in Biddle, 2000). Iz naših podatkov izhaja, da se motivi za športno treniranje kot sta izboljšanje zunanega videza ter športna aktivnosti staršev bolj povezujejo z usmerjenostjo k sebi. Omenjena motiva lahko umestimo med vire zunanje motivacije. Po drugi strani pa lahko zadovoljevanje potreb po zabavi in sprostitvi ter ohranjanju telesne kondicije uvrstimo med notranje motive za športno udejstvovanje. Omenjene motive večinoma povezujejo z usmerjenostjo k nalogi.

5 SKLEPI

Z nalogo smo želeli ugotoviti motive za športno udejstvovanje mladih košarkarjev ter preveriti, kakšna je njihova ciljna usmerjenost. Ugotovili smo, da je najpogostejši motiv za treniranje osnovnošolskih košarkarjev Mestne občine Koper pridobivanje novih znanj in spretnosti ter da je večina bolj usmerjena k nalogi kot k sebi.

V slovenski literaturi nismo zasledili veliko raziskav, ki bi se ukvarjale s preučevanjem ciljnih usmerjenosti v športu, zato menimo, da bi to področje v bodoče zaslužilo večjo raziskovalno pozornost. Avtorji se večinoma lotevajo ugotavljanja motivacije za športno udejstvovanje, katere pomemben sestavni del je tudi ciljna usmerjenost. Opozorili bi, da dobljenih rezultatov ne moremo posplošiti na celotno populacijo mladih slovenskih košarkarjev, saj je bil vzorec v raziskavi geografsko omejen na osnovnošolske košarkarje Mestne občine Koper. Prav tako bi bilo potrebno zajeti številčnejši in bolj reprezentativen vzorec, morda vključiti tudi žensko populacijo. V bodoče bi bilo zanimivo preveriti tudi ciljne usmerjenosti v drugih športnih panogah.

Večji poudarek bi lahko namenili tudi ciljem, ki jih posamezniki zasledujejo v okviru določene športne panoge, saj so ti zelo pomemben faktor pri motivaciji. Skozi študij literature smo zasledili veliko informacij o motiviranju športnikov, o teorijah motivacije in dejavnikih motiviranja, za nadaljnje raziskovanje pa bi bilo zanimivo, predvsem pa koristno ugotoviti, kako pri mladih ohraniti motivacijo za športno aktivnost in razvijati pozitiven odnos do vseživljenjske vadbe.

6 LITERATURA IN VIRI

- Ames, C. in Ames, R. (1984). Goal structures and motivation. *The Elementary School Journal*, 85 (1), 39-52.
- Barić, R. (2005). Motivacijska klima u sportskoj ekipi: situacijske i dispozicijske determinante. *Društvena istraživanja*, 14, 783-805.
- Barić, R. (2007). *The relationship of coach's leadership behaviour and his motivational structure with athletes' motivational tendencies*. Unpublished doctoral dissertation. Ljubljana: University of Ljubljana, Department of Psychology.
- Barić, R. (2011). Psychological pressure and athletes' perception of motivational climate in team sports. *Review of Psychology*, 18 (1), 45-49.
- Biddle, S. J. H. in Mutrie, N. (2008). *Psychology of physical activity: Determinants, well-being and interventions*. Abingdon: Routledge.
- Bryant, C. D. in Forsyth, C. J. (2005). The fun god: Sports, recreation, leisure, and amusement in the United States. *Sociological Spectrum*, 25 (2), 197-211.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. in Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100 (2), 126-131.
- Christensen, L. M. (2010). *Young athlete's imagery experiences in relation to their goal orientation profiles: Master dissertation in Sport Psychology*. School of Social and Health Sciences: Halmstad University.
- Cumming, J., Hall, C. R., Harwood, C. in Gammage, K. (2002). Motivational orientations and imagery use: A goal profiling analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20, 127-136.
- Dolenc, P. (2011). *Telesna samopodoba in spoprijemanje s stresom pri športno aktivnih mladostnikih in njihovih neaktivnih vrstnikih: doktorska disertacija*. Univerza v Ljubljani: Filozofska fakulteta.
- Drev, A. (2013). Gibanje – telesno dejavni vsak dan. Pridobljeno 18.7.2014 iz: http://www.ivz.si/telesna_dejavnost?pi=5& 5 Filename=attName.png& 5 MediaId=6870& 5 AutoResize=false&pl=9-5.3.
- Dweck, C. S. (1986). Motivational processes affecting learning. *American Psychologist*, 41 (10), 1040-1048.
- Elliott, E. S., in Dweck, C. S. (1988). Goals: an approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (1), 5-12.
- Geranto, B. D. (2011). *Sport psychology: sports and athletics preparation, performance and psychology*. New York: Nova Science Publissers.

- Harwood, C., Cumming, J. in Hall, C. R. (2003). Imagery use in elite youth sport participants: Reinforcing the applied significance of achievement goal theory. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74, 292-300.
- Harwood, C., Cumming, J. in Fletcher, D. (2004). Motivational profiles and psychological skills use within elite youth sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 318-332.
- Kajtna, T., Tušak, M. in Kugovnik, O. (2003). Osebnost in motivacija športnikov in športnic. *Psihološka obzorja*, 12 (1), 67-84.
- Karpljuk, D., Meško, M., Videmšek, M. in Mlinar, S. (2009). Stres, gibalna dejavnost, zdravstveno stanje in življenjski slog zaposlenih v Hitovi igralnici Park. *Management*, 4 (1), 39-52.
- Kavussanu, M. in Roberts, G. C. (2001). Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 37-54.
- Madsen, R. in Roness, S. (2010). *Goal orientation profiles among young soccer players in relation to their use of psychological skills: Bachelor dissertation*. School of Social and Health Sciences: Halmstad University.
- Maehr, M. L. (1974). Culture and achievement motivation. *American Psychologist*, 29 (12), 887-896.
- Maehr, M. L. (2008). Culture and achievement motivation. *International Journal of Psychology*, 43 (5), 917-918.
- Malete, L. (2006). Goal Orientations, Sport Ability, Perceived Parental Influences and Youths Enjoyment of Sport and Physical Activity in Botswana. *International Journal of Applied sports sciences* 18 (2), 89-107.
- Marentič Požarnik, B. (2012). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.
- Marušič, U., Kleva, M., Gerževič, M., Koren, K., Zerbo Šporin, D., Pišot, S., Dolenc, P. in Šimunič, B. (2014). *UP za košarko: Model uspešnosti košarkarja: raziskovalno poročilo*. Koper : Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče.
- Meško, M., Videmšek, M., Štihec, J., Šinigoj, T., Šuc, L., Karpljuk, D. in Lavrenčič, J. (2012). Estimated state of health and stress among truck drivers with regard to participating in recreational sport activities. *African Journal of Business Management*, 6 (31), 9085-9091.
- Mlinar, S. (2007). *Športna dejavnost in življenjski slog medicinskih sester, zaposlenih v intenzivnih enotah kliničnega centra v Ljubljani. Doktorska disertacija*, Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.
- Musek, J. in Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy d.o.o.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91 (3), 328-346.

- Ogles, B. in Masters, K. (2000). Older vs. Younger adult male marathon runners: participative motives and training habits. *Journal of Sport Behaviour*, 23 (2), 130-143.
- Papaioannou, A. in Macdonald, A. I. (1993). Goal perspectives and purposes of physical education as perceived by Greek adolescents. *Physical Education Review*, 16(1), 41-48.
- Paulson, R. A. (1999). *A comparison of the goal orientations and perceived motivational climate of NCAA Division II basketball players and cross country runners: Master's thesis*. Sonoma State University. Pridobljeno 28.7.2014 iz: http://scholar.google.si/scholar?q=paulson+a+comparison+of+the+goal+orientation+and+perceived+motivational+climate+of+NCAA+basketball+players+and+cross+country+runners&btnG=&hl=sl&as_sdt=0%2C5
- Pišot, R. (2004). Vloga in pomen gibalne/športne dejavnosti v šolskem obdobju. *Zdrava šola*, 1, 24-27.
- Pišot, R. in Zurc, J. (2003). Influence of out-of-school sports/motor activity on school success. *Kinesiologija Slovenica*, 9, 42-54.
- Pišot, R. in J. Završnik. (2004). Vsebine gibalne/športne dejavnosti kot dejavniki celostnega razvoja in izobraževanja otrok, mladostnikov in odraslih. V H. Berčič (ur.), *Zbornik 5. slovenskega kongresa športne rekreacije*, 55-60.
- Planinšec, J. in Fošnarič, S. (2006). Gibalna dejavnost in šolski dosežki učencev drugega triletja. *Annales Series Historia Naturalis*, 16, 253-258.
- Roberts, G. C., Treasure, D. C. in Conroy, D. E. (2007). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An Achievement Goal Interpretation. V G. Tenenbaum in R. C. Eklund (ur.), *Handbook of Sport Psychology, Third Edition* (1-30). NJ: Hoboken: John Wiley & Sons.
- Sari, İ., Ilić, J. in Ljubojević, M. (2013). The comparison of task and ego orientation and general self-esteem of Turkish and Montenegrin young basketball players. *Kinesiology*, 45(2), 203-212.
- Smith, A. L., Balaguer, I. in Duda, J. L. (2006). Goal orientation profile differences on perceived motivational climate, perceived peer relationships, and motivation-related responses of youth athletes. *Journal of Sports Sciences*, 24 (12), 1315-1327.
- Starč, G. in Sila, B. (2007). Ura športa na dan prežene vse težave stran: tedenska športna dejavnost. *Šport*, 55(3), 27-36.
- Strniša, K. in Planinšec, J. (2014). Gibalna dejavnost otrok z vidika socialno-ekonomskih razsežnosti. *Revija za elementarno izobraževanje*, 7 (1), 99-108.
- Tomori, M. (2005). Psihološki dejavniki prehranjevanja v mladostniškem obdobju. V S. Kostanjevec in G. Torkar (Ur.), *Zdrav življenjski slog srednješolcev. Priročnik za učitelje* (str. 18-24). Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja RS.

- Treasure, D. C. in Roberts, G. C. (1998). Relationship between female adolescents' achievement goal orientations, perceptions of the motivational climate, belief about success and sources of satisfaction in basketball. *International Journal of Sport Psychology*, 29(3), 211-230.
- Tušak M. (1997). *Razvoj motivacijskega sistema pri športnikih. Doktorska disertacija*. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport: ključ do uspeha*. Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.
- Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
- Vesković, A. in Milanović, M. (2011). Relationship between goal orientation, motivation and positive affective outcomes of young athlete in Serbia. *Facta universitatis: Series Physical Education and Sport*, 9 (4), 455-464.
- Zahariadis, P. N. in Biddle, S. J. (2000). Goal orientations and participation motives in physical education and sport: Their relationships in English schoolchildren. *Athletic Insight: the Online Journal of Sports Psychology*, 2 (1), 1-12.
- Zajec, J. (2009). *Povezanost športne dejavnosti predšolskih otrok in njihovih staršev z izbranimi dejavniki zdravega načina življenja. Doktorska disertacija*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zurc, J. (2008). Umeščenost gibalnih oz. športnih aktivnosti v strukturo prostega časa mladih. *Socialno Delo*, 47, 37-51.
- Wang, C. K. J. in Biddle, S. J. H. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 1-22.
- White, S. A. in Duda, J. L. (1994). The relationship of gender, level of sport involvement, and participation motivation to task and ego orientation. *International Journal of Sport Psychology*, 25, 4-18.
- Yousefi, M., Ramzaninezhad, R. in Hemmatinezhad, M. (2009). The Relationship between team motivational climate and goal orientation in athletes. *World*, 2 (2), 125-128.

PRILOGE

Priloga 1: Vprašalnik za mlade košarkarje

Pozdravljeni,

sem študentka 3. letnika Biopsihologije (UP FAMNIT) in pripravljam diplomsko nalogo na temo motiviranosti učencev za igranje košarke. Prosim te, da si vzameš nekaj časa in odgovoriš na spodnja vprašanja. Tvoji odgovori mi bodo v pomoč pri pripravi diplomske naloge.

1. **Starost:** _____
2. **Naziv kluba:** _____
3. **Selekcija:** _____
4. **Koliko let že treniraš košarko?** _____
5. **Koliko ur tedensko v povprečju nameniš treningu košarke?** _____
6. **Zase menim, da sem:**
 - a) dober igralec košarke
 - b) povprečen igralec košarke
 - c) slab igralec košarke
7. **Športno aktiven sem (obkroži DA ali NE):**

a) ker želim imeti lepši zunanji videz, postavo	DA	NE
b) zaradi zabave, razvedrila in sprostitev	DA	NE
c) zaradi zdravja in dobrega počutja	DA	NE
d) zaradi druženja s prijatelji	DA	NE
e) zaradi pridobivanja novih športnih znanj in spretnosti	DA	NE
f) da bom vse življenje v dobri telesni kondiciji	DA	NE
g) ker so gibalno/športno aktivni tudi moji starši	DA	NE

Najlepše se ti zahvaljujem za tvojo pomoč ☺

Priloga 2: Lestvica ciljnih usmerjenosti v športu*

Starost: _____ let

Spol: moški ženski (prosim obkroži)

Kdaj se v športu, ki ga treniraš (košarki) počutiš najboljše? Kdaj misliš, da si v tem športu (košarki) uspešen?

Pri vsaki trditvi označi odgovor, s katerim se najbolj strinjaš.

		SPLOH SE NE STRINJAM	VEČINOMA SE NE STRINJAM	NEKAJ VMES	VEČINOMA SE STRINJAM	POVSEM SE STRINJAM
Najbolj uspešen sem pri košarki takrat...	...ko se na treningu trudim po svojih najboljših močeh.					
	...ko soigralci ne igrajo tako dobro kot jaz.					
	...ko vem, da sem pri igri napredoval.					
	...ko dosežem cilje, ki sem si jih zadal.					
	...ko lahko pokažem drugim igralcem, da sem boljši od njih.					
	...ko mislim, da sem izboljšal svojo igro.					
	...ko si dokažem, da sem edini, ki lahko izvede neko nalogo.					
	...ko vem, da sem bolj sposoben od ostalih soigralcev.					
	...ko med igro lahko pokažem svoj osebni napredek.					
	...ko drugim dokažem, da sem najboljši (npr. dam največ košev).					

* lestvico GOEM – Goal Orientations in Exercise Measure (Petherick in Markland, 2008) je prevedla in priredila dr. Petra Dolenc