

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

ZAKLJUČNA NALOGA  
MOTIVACIJA OSNOVNOŠOLSKIH OTROK NA  
GORIŠKEM ZA UKVARJANJE Z ZUNAJŠOLSKIMI  
ŠPORTNIMI DEJAVNOSTMI

UNIVERZA NA PRIMORSKEM  
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN  
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Zaključna naloga

**Motivacija osnovnošolskih otrok na Goriškem za ukvarjanje z  
zunajšolskimi športnimi dejavnostmi**

(Motivation of primary school children in Goriška region for participation in  
sport activities outside school)

Ime in priimek: Mojca Marinič  
Študijski program: Biopsihologija  
Mentor: prof. dr. Vlasta Zabukovec

Koper, avgust 2017

## Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Mojca MARINIČ

Naslov zaključne naloge: Motivacija osnovnošolskih otrok na Goriškem za ukvarjanje z zunajšolskimi športnimi dejavnostmi

Kraj: Koper

Leto: 2017

Število listov: 37      Število tabel: 4

Število prilog: 3      Št. strani prilog: 4

Število referenc: 50

Mentor: prof. dr. Vlasta Zabukovec

Ključne besede: motivacija, šport, otroci in mladostniki, intrinzična in ekstrinzična motivacija

Izvleček:

Športna aktivnost je ključnega pomena za izboljšanje in vzdrževanje posameznikovega zdravja in razvijanje različnih spretnosti, zato je pomembno, da se že otroci vključujejo v športne aktivnosti. Pri vključevanju in ukvarjanju s športom je najpomembnejša motivacija, saj drugače pride do opuščanja. V športu govorimo predvsem o intrinzični in ekstrinzični motivaciji. V našo raziskavo smo vključili 136 osnovnošolskih otrok z Goriške, ki se ukvarjajo z različnimi športi (nogometom, odbojko, košarko, judom in atletiko). Uporabili smo Vprašalnik o notranji in zunanji motivaciji učencev pri športni vzgoji (MNZ-U), ki meri motiviranost učencev pri pouku športne vzgoje in ga prilagodili tako, da ga rešujejo starši in se navezuje na izvenšolsko športno udejstvovanje.

Potrdili smo dve hipotezi in sicer, da so otroci, ki se s športom ukvarjajo več kot dve leti, bolj intrinzično motivirani, kot tisti otroci, ki se s športom ukvarjajo do dve leti ter, da so otroci za izvenšolske športne aktivnosti bolj intrinzično kot ekstrinzično motivirani. Ovrgli smo hipotezi, da imajo otroci ne glede na starost, nizko motivacijo za tekmovanje ter da so otroci starejši od 10 let za športne aktivnosti manj motivirani kot mlajši. Pomen zaključne naloge je razumevanje motivacije otrok za izvenšolsko ukvarjanje s športnimi dejavnostmi, saj to pripomore k motiviranju otrok in uspešnejšemu vključevanju čim večjega števila osnovnošolskih otrok v šport.

### Key words documentation

Name and SURNAME: Mojca MARINIČ

Title of the final project paper: Motivation of primary school children in Goriška region for participation in sport activities outside school

Place: Koper

Year: 2017

Number of pages: 37                      Number of tables: 4

Number of appendix: 3                  Number of appendix pages: 4

Number of references: 50

Mentor: Prof. Vlasta Zabukovec, PhD

Keywords: motivation, sport, children and adolescents, intrinsic and extrinsic motivation

Abstract:

Sport activities are very important for improving and maintaining one's health and developing different skills. That is why it is important that children participate in sport activities. In starting and participating in sports the most important thing is motivation or else it can lead to quitting. In sports it is mostly talked about intrinsic and extrinsic motivation. Our research included 128 children from Goriška region that go to Primary school and participate in different sports (football, volleyball, basketball, judo and athletics). We used Intrinsic and extrinsic motivation of children for Physical education Questionnaire (MNZ-U), which measures pupils' motivation for participating in physical education. We customized it so that it is filled out by parents and measures motivation for sports participation outside school.

We confirmed two hypothesis. The first one was that children, who are participating in sport for more than two years are more intrinsically motivated than children that are participating for two years or less. The second hypothesis that we confirmed was that children are more intrinsically then extrinsically motivated for sport activities outside school. We rejected the hypothesis that children are lowly motivated for competing with peers regardless of their age. We also could not confirm the hypothesis that children older than 10 years are less motivated for sport activities than their younger peers. The value of our research is better understanding of children motivation for sport participation outside

school, which helps us to motivate and to more successfully include as many children as possible into sport activities.

## **ZAHVALA**

Najprej bi se rada zahvalila klubom (OK Salonit Anhovo Kanal, KK Nova Gorica mladi, Judo klub Gorica, ND Gorica, GEN-I Volley in AK Gorica) za pripravljenost za sodelovanje, saj brez njih raziskave ne bi mogla izvesti.

Mentorici prof. dr. Vlasti Zabukovec za vse usmeritve, strokovno pomoč in vložen trud.

Družini in bližnjim za vso podporo tekom celotnega študija in ker so verjeli vame.

Prijateljem (predvsem Kristini in Špeli) za vso podporo in spodbudne besede.

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
1.1	Pomen športne aktivnosti.....	1
1.2	Otroci in šport.....	1
1.2.1.	Tekmovanje.....	2
1.3	Motivacija.....	3
1.3.1	Teorija samodeterminacije.....	4
1.4	Motivacija v športu.....	6
1.4.1	Motivacija za ukvarjanje s športom.....	6
1.4.2	Razlogi otrok za ukvarjanje s športom.....	7
1.4.3	Intrinzična in ekstrinzična motivacija v športu.....	8
1.4.4	Motivacija otrok za ukvarjanje s športom.....	9
1.4.5	Motivacija in nagrade.....	11
1.4.6	Starši in vpliv na motivacijo.....	12
1.4.7	Opuščanje športa.....	12
1.5	Namen in cilji zaključne naloge.....	13
2	METODA.....	13
2.1	Vzorec.....	13
2.2	Pripomočki.....	14
2.3	Postopek.....	14
3	REZULTATI.....	14
4	INTERPRETACIJA.....	16
5	ZAKLJUČEK (SKLEPI).....	19
6	LITERATURA IN VIRI.....	20

## **KAZALO PREGLEDNIC**

Tabela 3.01 <i>Notranja motivacija in trajanje ukvarjanja s športom</i> .....	15
Tabela 3.02 <i>Opisna statistika za motivacijo za tekmovanje</i> .....	15
Tabela 3.03 <i>Notranja in zunanja motivacija glede na starost</i> .....	16
Tabela 3.04 <i>Primerjava notranje in zunanje motivacije za športne aktivnosti</i> .....	16



## **KAZALO PRILOG**

Priloga A: Predstavitev sodelujočim

Priloga B: Soglasje udeleženca

Priloga C: Vprašalnik za starše otrok

## 1 UVOD

### 1.1 Pomen športne aktivnosti

Fizična aktivnost je ključna v vseh življenjskih obdobjih, ker pripomore tako k biološkemu kot mentalnemu in socialnemu razvoju (Škof, 2005), saj pozitivno vpliva na zdravje, krepi mišice, kosti, vzdržuje telesne sposobnosti, pripomore k zmanjševanju stresa in depresije, povečuje samozavest in podobno (Pišot, Završnik in Kropej, 2005). Gibalna oziroma športna aktivnost otrok je pomembna predvsem zaradi motoričnega razvoja. S športom lahko na otroka vplivamo od rojstva naprej (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Vzgojni in rekreativni vidik obravnave športa je v najbolj zgodnjem obdobju otroštva izjemno pomemben. Prednosti, ki jih z motoričnimi znanji in izkušnjami otrok pridobi so nenadomestljive (Tušak, Tušak in Tušak, 2003). Ključno je, da otroke vključujemo v takšne aktivnosti, ki pri otroku razvijajo boljšo sposobnost zavedanja položaja svojega telesa, koordinacijo in podobno (Sutherland, 2015). Preko gibalne aktivnosti si otroci razvijajo tako motorične in intelektualne sposobnosti, poleg tega pa s tem neposredno vplivajo tudi na proces njihove socializacije (Videmšek in Karpljuk, 1999, Videmšek in Visinski, 2001; v Berčič, 2005). Šport je tudi dobra pot preprečevanja uživanja drog in psihoaktivnih snovi ter drugih škodljivih vedenj (Berčič, 2005).

Prav zato je motiviranje čim večjega števila otrok za vključevanje v šport ključnega pomena. Že Gould (1982) je izpostavil, da raziskave na področju motivacije za sodelovanje v športu pomembno pomagajo pri vključevanju večjega števila otrok v šport, saj omogočijo boljše poznavanje ozadja in motivacije za vključevanje ter posledično znanja, da se jim šport približa. Zato se veliko študij osredotoča na glavne razloge, ki mladostnike in otroke motivirajo, da se vključujejo v organizirano športno aktivnost. To je koristno tudi z vidika priprave ustreznih vadbenih programov za mlade (Škof in Bačanac, 2007).

Skozi razvoj se v različnih obdobjih veliko spremeni. Predvsem obdobje poznega otroštva, ki traja od otrokovega šestega do približno enajstega leta (ko vstopi v puberteto) in obdobje mladostništva, ki sledi, zaznamuje veliko število pomembnih sprememb. Poznavanje značilnosti razvojnih obdobji je ključno za prilagajanje zahtev in vedenja tako sposobnostim kot razvojnim značilnostim otrok in mladostnikov vključenih v šport (Cecić Erpič, 2007).

### 1.2 Otroci in šport

Šport je pomemben razvojni kontekst za otroke in izkušnje, ki jih pridobijo v stiku s starši, trenerji in vrstniki, vplivajo na različne psihosocialne izide, vključno z motivacijskimi procesi (O'Rourke, Smith, Smoll in Cumming, 2013). Pomembno je, da zgodnje izkušnje s športom otroku predstavljajo predvsem željo po uživanju, zabavo in druženje, da se otroci

postopno naučijo nekih sposobnosti, ki jih bodo potrebovali v življenju (Tušak, Tušak in Tušak, 2003). Otroci v športu iščejo predvsem notranje zadovoljstvo ter pomoč pri premagovanju dolgočasje in stresa, saj deluje sprostilno in terapevtsko (Tušak, Tušak in Tušak, 2003). Pričakovanja otrok v športu so drugačna od pričakovanj odraslih. Pogosto je želja otrok le biti del ekipe in sklepati nova prijateljstva (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Otrok se razvija po določenih vzorcih na katere pomembno vpliva okolica (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Sploh pri mlajših otrocih so ključen dejavnik vključevanja v šport starši. Poleg usmerjanja otrok v šport jim nudijo materialno ter moralno podporo ter pomembno vplivajo na razvijanje vrednot (Cote, 1999). Kakšen odnos bo imel otrok do gibanja je v veliki meri odvisno od tega, koliko so se straši ukvarjali s športom in koliko izkušenj so predali svojim otrokom (Berčič, 2005). Če ima okolje pozitiven odnos do športa, potem je otrok na dobri poti, da pridobi pozitivne vzorce in s tem dobro izhodišče za njegov razvoj in življenje (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009).

Zgodnje prepoznavanje sposobnosti otroka za šport ni vedno dobro (Sutherland, 2015). Včasih je težko vzpostaviti ravnovesje med prepoznavanjem otrokovih sposobnosti in spodbujanjem le-teh (Sutherland, 2015). Veliko otrok je že v najmlajših letih vključenih v programe, ki so podobni tistim vrhunskih športnikov in ne upoštevajo potreb otrok (Tušak, Tušak in Tušak, 2003). Starši velikokrat ustvarjajo pritisk na svoje otroke. Normalno je, da so starši zainteresirani za ukvarjanje svojih otrok s športom. Problem se pojavi, če gredo prek meje in so pretirano zavzeti (Škof in Bačanac, 2007), saj so posledice vidne tako na telesu kot na osebnosti (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

### **1.2.1. Tekmovanje**

Tekmovanje otroku ponuja možnost samoocenjevanja in primerjanja svojih sposobnosti z drugimi. Problem se pojavi, če se rezultatu namenja preveč pozornosti. Želja po zmagi je sicer pomembna, ni pa edina, ki vpliva na motivacijo. Pomembni so tudi cilji, doseženi na treningih. Tudi, če je otrok poražen, se lahko počuti uspešnega, če je dosegel več, kot je bil zmožen prej (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Cratty (1968, v Tušak, Tušak in Tušak, 2003) je ugotovil, da so, sploh med fanti, izredne športne sposobnosti element »zagotavljanja statusa« v otroštvu in adolescenci in boljše sprejemanje med vrstniki ter socialni uspeh, vendar kljub temu nekatere raziskave potrjujejo, da ta motiv v športu mladih ni med najbolj pomembnimi (Tušak, Tušak in Tušak, 2003). Razlogi otrok za vključevanje v šport so nova in stara prijateljstva, želja postati boljši, imeti se dobro in izkusiti vznemirjenje. Zmagovanje je na tem seznamu precej nizko in je za otroke sekundarnega pomena (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Jōesaar, Hein in Hagger (2011) so potrdili, da je vloga vrstnikov pomemben vir, ki vpliva na motivacijo in nadaljnjo vztrajanje v športu. S pravilnim pristopom lahko pozitivno vplivamo na intrinzično motivacijo za šport.

### 1.3 Motivacija

Vse kar se dogaja z nami, ima svoje vzroke in motivacijo (Musek, 2005), ki je eden glavnih vzvodov vedenja posameznika (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009) in je temelj biološke, kognitivne in družbene regulacije (Deci in Ryan, 2000b). Motivacija je opredeljena kot smer in intenziteta truda posameznika (Ames, 1992a; Csikszentmihalyi in Nakamura, 1989; Deci in Ryan, 1985; Papaioannou in Goudas, 1999, v Cecić Erpič, Zabukovec in Boben, 2005).

Pojem motivacije opredeljujejo različni dejavniki in značilnosti kot so: vedenje, organizem, usmerjenost, namen, vzrok, cilj itd. (Kobal Grum in Musek, 2009).

Motivacija je dinamičen psihološki proces in ni obstoječe stanje. Je začasna in lahko v trenutku prehaja v nemotiviranost. Motivacijskega procesa ne merimo neposredno, ampak z opazovanjem sprememb vedenja, mnenj in prepričanj (Kobal Grum in Musek, 2009).

Motivacija je sestavljena iz treh prvin: potrebe, dejavnosti in cilja. Potreba je vzrok motiviranega vedenja zaradi neravnovesja, do katerega pride kot posledica primanjkljaja ali presežka snovi v telesu oziroma informacij v duševnosti (Reeve, 2005; v Kobal Grum in Musek, 2009). Potrebe so lahko telesne oziroma fiziološke ali psihosocialne (Kompore in Vadnov, 2008). Dejavnost, ki je posledica želje po vzpostavitvi ravnovesja, usmerja vedenje k cilju. Cilj so tiste situacije ali predmeti, za katere menimo, da bodo naše potrebe zadovoljili (Kompore in Vadnov, 2008). Če dejavnost ne vodi do nekega jasnega cilja, govorimo o nezavedni motivaciji (Kobal Grum in Musek, 2009). Če se potrebe zavedamo in je usmerjena k cilju, govorimo o motivu (Kompore in Vadnov, 2008), ki ohranja in spodbuja dejavnost (Kompore in Vadnov, 2008). Delimo jih na motive privlačnosti - cilje, vrednote in interese ter motive potiskanja - instinkte, potrebe in gone. Motivi, ki dejavnost spodbujajo in jo usmerjajo so navadno potrebe ali želje (Musek, 2005).

Vzroki za motivacijo so notranji ali pa zunanji. Med notranje vzroke spadajo fiziološki procesi, goni, potrebe, cilji, zamisli, vrednote, med zunanje pa dražljaji, pritiski, situacije, pobude ter socialno in kulturno okolje (Kobal Grum in Musek, 2009).

Ključna za motivacijo so tudi čustva, saj so povezana z motivi in dajejo smisel motivacijskim ciljem. Pri ljudeh se pojavljajo tudi kompleksnejši motivi, ki se oblikujejo z interakcijo socialnih in bioloških dejavnikov. Motivirajo nas tudi duhovni motivi. Pojmovanja, predstave in prepričanje o pomembnih ciljih in motivih so posamezniku smernice, ki usmerjajo življenje in medosebne odnose. Motivacijski cilji imajo čustveno noto. Nekateri imajo pozitivno valenco in težijo k približevanju, drugi pa negativno in se jim raje izognemo (Musek, 2005).

Posamezniki se lahko razlikujejo tako po stopnji motivacije (koliko motivacije), kot tudi po usmerjenosti njihove motivacije (tip motivacije). Usmerjenost motivacije se nanaša na osnovne odnose in cilje, ki povzročajo aktivnost (razloge za akcijo) (Ryan in Deci, 2000a).

Čeprav motivacijo pogosto obravnavajo kot enoten konstrukt, ljudi do aktivnosti pripravijo zelo različni dejavniki, z zelo različnimi izkušnjami in posledicami. Ljudje se lahko motivirani, ker cenijo dejavnost ali pa zaradi močne zunanje prisile. Posameznik ima lahko občutek osebne zavezanosti, lahko pa deluje iz strahu (Ryan in Deci, 2000b).

Če povzamemo, ugotovimo, da ni enotne definicije motivacije, saj jo različni pristopi in smeri razlagajo različno. Vsi pa se strinjajo, da je motivacija (Kobal Grum in Musek, 2009):

- Napetost, ki jo posameznik občuti in je usmerjena proti nekemu objektu/cilju
- Notranji proces, ki opredeljuje smer, intenzivnost in vztrajnost vedenja usmerjenega k cilju
- Specifična želja, potreba, hotenje, ki spodbudi vedenje usmerjeno k cilju.

### **1.3.1 Teorija samodeterminacije**

Teorija samodeterminacije (angl. self-determination theory) predpostavlja tri dimenzije: intrinzično motivacijo, ekstrinzično motivacijo in nemotiviranost (amotivacijo) (Deci in Ryan, 1985). Intrinzična motivacija izhaja iz notranjosti posameznika, ekstrinzična pa se nanaša na nek zunanji razlog (Deci, 1971). Večina ljudi se lahko spomni na dogodke iz otroštva, ko so se igrali s prijatelji in so pri tem tako uživali in bili zatopljeni v aktivnost, da je čas hitro mineval in ni bilo pomembno kdo je zmagal (Karageorghis in Terry, 2011). Med intrinzično in ekstrinzično motivacijo se predpostavlja negativna povezanost (Deci, 1971). Veliko stvari, ki jih ljudje počnejo ni intrinzično motiviranih. Posebej po zgodnjem otroštvu, ko je intrinzična motivacija omejena zaradi socialnih pritiskov (ko otroci počnejo nekaj, kar jim ni tako zanimivo) in prevzemanja številnih novih odgovornosti (Ryan & La Guardia, 2000; po Deci in Ryan, 2000b). Motivacija je zato ključna pri tem, da učitelji, trenerji, starši in drugi pripravijo otroke do tega, da so aktivni, sodelujejo in delujejo (Deci in Ryan, 2000b).

Kadarkoli starš, učitelj, trener ali kdo drug poskuša spodbuditi določena vedenja pri otroku, je lahko otrokova motivacija za to zelo različna. Giblje se lahko v razponu od nemotiviranosti oziroma nepripravljenosti, pasivnega upoštevanja do aktivne osebne zavezanosti. Po teoriji samodeterminacije različne motivacije odražajo različne stopnje do katerih so bila zahtevana obnašanja ponotranjena in integrirana (Ryan in Deci, 2000b).

Ponotranjenje in integracija sta ključna za socializacijo v otroštvu, vendar so pomembni tudi za uravnavanje vedenja skozi celotno življenje. Skoraj v vsakem okolju v katerega vstopamo so predpisana neka vedenja in vrednote, ki jih ne spontano sprejmemo. Teorija samodeterminiranosti pravi, da lahko neintrinzično motivirano vedenje postane resnično samodeterminirano z vplivom družbenega okolja (Ryan in Deci, 2000b).

Po teoriji samodeterminacije so za intrinzično in ekstrinzično motivacijo pomembne tri psihološke potrebe, ki so prirojene. To so: potreba po učinkovitosti ali kompetentnosti

(občutek, da smo sposobni opraviti delo in vedeti kako doseči uspeh); potreba po samodeterminiranosti ali avtonomiji (občutek želje po sodelovanju, samoiniciativa), potreba po socialni povezanosti ali navezanosti (občutek sprejetost s strani socialnega okolja) (Deci in Ryan, 1985).

Stopnja avtonomnosti in kompetentnosti lahko spremeni intrinzično motivacijo, spremembe v ekstrinzični motivaciji pa so povezane z vsemi omenjenimi potrebami (Deci in Ryan, 1985). Po teoriji samodeterminacije dejavniki socialnega okolja omogočajo zadovoljitev treh prirojenih psiholoških potreb in so povezani z intrinzično motivacijo tako, da jo pospešujejo ter povečujejo nekatere vidike ekstrinzične (Buček in Čagran, 2011).

**Intrinzično motivacijo** delimo na tri oblike (Vallerand, Blais, Briere, Pelletier, 1989; Harter, 1981; Deci, 1975; Deci in Ryan, 1985, 1991; v Vallerand, Pelletier, Blais, Briere, Senecal in Vallieres, 1992):

- védenje (posameznik se vključuje v aktivnost zaradi zadovoljstva in užitka, ki ga občuti ob učenju, raziskovanju in ko išče pomen pri razumevanju nečesa novega),
- dosežki (posameznika vodi želja po uspehu. V aktivnosti se vključuje, da bi nekaj dobro opravil in se počutil kompetentnega ali naredil nekaj novega in bil kreativen. Posameznik je usmerjen na proces, ne pa na rezultat)
- doživljanje stimulacije (posameznik se v aktivnost vključuje zaradi želje po stimulativnih občutkih, ker mu je nekaj vznemirljivo, zabavno ali prijetno).

**Ekstrinzična motivacija** se nanaša na vedenja, ki niso sama sebi namen (Ryan in Deci, 2000a). Na kontinuumu samodeterminacije se nahajajo tri tipi ekstrinzične motivacije, glede na stopnjo samodeterminacije (od najmanjše do največje): zunanja regulacija (external regulation), introjecirana regulacija (introjection) in identificirana regulacija (identification). Pri zunanji regulaciji je vedenje kontrolirano preko zunanjih sredstev kot so nagrade in omejitve. Z ponotranjeno regulacijo začenja posameznik ponotranjati razloge za svoja ravnanja. Ta oblika ponotranjenja ni resnično samodeterminirana, saj je omejena z internalizacijo preteklih zunanjih pogojev. Ko vedenje postane ocenjeno kot pomembno za posameznika, sploh ko je videno kot lastna izbira, potem postane ponotranjenje ekstrinzičnih motivov regulirano skozi identifikacijo (Vallerand, Pelletier, Blais, Briere, Senecal in Vallieres, 1992).

Posameznik je amotiviran, ko ne zaznava povezav med izidi in svojimi dejanji in ni ne intrinzično, ne ekstrinzično motiviran. Svoje vedenje zaznava kot da je zunaj lastne kontrole (Deci in Ryan, 2000a). **Amotivacija** je stanje v katerem posamezniku primanjkuje namena za ravnanje, ki je posledica nizkega cenjenja aktivnosti (Ryan, 1995), občutka nekompetentnosti (Deci, 1975; v Deci in Ryan, 2000a) ali zaradi prepričanja, da ne bo prišlo do želenega izida (Seligman, 1975; v Deci in Ryan, 2000a).

Potrebno je omeniti, da nekateri viri razlikujejo med notranjo oziroma intrinzično ter zunanjo oziroma ekstrinzično motivacijo. Renko (2009) razloži razliko tako: pri notranji motivaciji imamo nagrado, za katero oseba sama sebe motivira tako, da se nagradi za izvajanje dejavnosti (notranje nadzorovana nagrada). Pri zunanji motivaciji nagrada in nadzor prihaja od zunaj oziroma zunanjih virov. Razlika med intrinzično in ekstrinzično motivacijo pa ni v izvoru nagrade. Pri intrinzični motivaciji je cilj sama dejavnost, pri ekstrinzični pa je dejavnost sredstvo za doseganje cilja. Intrinzična motivacija se ne nanaša na nagrado in izhaja iz osebnih notranjih impulzov. Intrinzična motivacija prinaša zadovoljstvo ob ukvarjanju z dejavnostjo in posledično z rezultati, ki jih to prinese. Ekstrinzična motivacija izhaja z zunanjih impulzov. Namen je doseči cilj ali se nečemu izogniti (Renko, 2009).

## **1.4 Motivacija v športu**

Verjetno eno izmed najpomembnejših področji psihologije športa je motivacija. Spoznanja iz psihologije motivacije so veliko doprinesle športu, vendar se vse bolj uveljavljajo bolj specifična spoznanja raziskav na področju športa (Tušak, 2003).

Vsak športnik ima specifično osebnost, zato je potreben tudi individualni pristop pri motiviranju. Čeprav je motivacija pomemben del športnikovega življenja, se jo še vedno slabo razume (Tušak, 2003).

### **1.4.1 Motivacija za ukvarjanje s športom**

Motivacija je glavni vzrok, ki vpliva na sodelovanje športnikov v športu. Raziskave so pokazale, da je motivacija športnikov pomembnejša spremenljivka, ki loči elitne mlade športnike od tistih slabših, kot atletska pripravljenost in spretnost (Gonçalves, Rama in Figueiredo, 2012). Čeprav je ukvarjanje s športom pomembno za telesno zdravje (Koviua, 1999), sta Mota in Esculcas (2002) pri raziskovanju problema fizične aktivnosti pri mladini ugotovila, da se le 33% njunega vzorca ukvarja s strukturiranimi dejavnostmi ter, da z višanjem starostne skupine športne aktivnosti udeležencem postajajo pomembnejše (Koivula, 1999). Fizično in psihološko zdravje ter dobro počutje niso dovolj dober razlog, da bi se vsi zmožni za aktivnost ukvarjali s športom (Koivula, 1999). Fortier, Vallerand, Brière in Provencher (1995) so v svoji študiji ugotovili, da so športniki, ki se ukvarjajo s kompetitivnim športom manj intrinzično motivirani kot rekreacijski športniki, saj se rekreativci s športom ukvarjajo bolj za zabavo, manj pa jim je pomembna zmaga.

Športniki, ki se ukvarjajo z individualnimi športi se navadno osredotočajo na nalogo samo kot razlog za sodelovanje, kar je intrinzično motivirana orientacija. Ugotovitve kažejo na to, da na intrinzične/ekstrinzične motivacijske pristope v športu vplivajo spol in tip aktivnosti. Intrinzična motivacija se povezuje z nadaljnjim sodelovanjem v aktivnosti in

večjim uživanjem v nalogi, medtem, ko je ekstrinzična motivacija bolj povezana z nižjimi nivoji samoodločanja za sodelovanje in manjše uživanje v nalogi (Orlic in Mosher, 1978; Deci in Ryan, 1985; v Frederick in Ryan, 1993).

#### **1.4.2 Razlogi otrok za ukvarjanje s športom**

Raziskave kažejo na to, da so motivi mladih za ukvarjanje s športom drugačni od motivacije med odraslimi, saj dajejo mladi prednost zabavi in užitku (Frederick in Ryan, 1993). Biddle in Bailey (1985, v Frederick in Ryan, 1993) sta prišla do zaključka, da se dekleta večinoma ukvarjajo s športom zaradi sprostitve napetosti in socialnih faktorjev, medtem ko se fantje med najbolj pomembne motive za ukvarjanje s športom uvrstili zdravje in telesno pripravljenost. Bolj pa jih motivira tudi tekmovanje in izziv. Raziskave kažejo, da večina otrok in mladostnikov sodeluje v športu zaradi intrinzične motivacije, ne pa zunanjih faktorjev. Šport oziroma fizične aktivnosti so otrokom in mladostnikom vir užitka, ki ustrezno motivira posameznika, da ostaja zainteresiran in se še naprej trudi (Ruskin, Proctor in Neeves, 2007).

Študije so razkrile, da so razlogi za ukvarjanje otrok in mladine s športom in fizičnimi aktivnostmi pogosto zabava in zadovoljstvo, telesna pripravljenost (biti zdrav, in fizično pripravljen), in razvijanje spretnosti, dosežki, status in prepoznavnost, biti član ekipe (pripadnost njej in uživanje v atmosferi), prijateljstvo, porabljanje energije, situacijska motivacija (vpliv družine, trenerjev in ustanove) (Koivula, 1999; Coelho e Silva, Figueiredo, Elferink-Gemser in Malina, 2009). Podobno so nekatere druge študije pokazale, da sta mladim druženje in zabava precej bolj pomembna razloga, za vključevanje v klube, kot tekmovalni uspeh in njihova želja po udeleževanju (Brettschneider in Sack, 1996; White in Rowe, 1996; Martens, 1988; v Škof in Bačanac, 2007). Velik poudarek dajejo tudi na razvoj novih športnih veščin in znanj ter pridobivanje telesne kondicije, itd. Bačanac (2005; v Škof in Bačanac, 2007) je prišla do ugotovitve, da je mladim srbskim športnikom ključnega pomena za vključevanje v šport želja po znanju posamezne športne veščine, zabava in sprostitev, druženje s prijatelji in dobivanje novih poznanstev, izziv in razburljivost, ki ga prinaša šport, želja po zmagi in uspehu, pridobivanje kondicije ter tekmovanja.

Raziskava, ki so jo izvedli na španskih šolarjih starih med 8 in 18 let je pokazala, da je med njimi najpomembnejši motiv za ukvarjanje s športom zdravje. Kot pomembna motivacija služi tudi vzdrževanje in izboljšanje fizične kondicije, izboljšanje sposobnosti in hrabrosti, želja po zabavi. Iskanje socialne odobritve in želja po premagovanju drugih so se v tej raziskavi pokazali kot večini manj pomembni. To ne pomeni, da mladi športniki ne marajo tekmovanja, ampak da je ta aspekt podrejen drugim pomembnejšim ciljem oziroma motivom (Cecchini, Méndez in Muñiz, 2002).



Allen (2003) trdi, da se posamezniki, če imajo izbiro, redko odločajo za šport, kjer so sami. Raje se vključujejo v športe z več medosebnimi interakcijami.

Študija, ki sta jo izvedla Cervelló in Santos-Rosa (2001) je pokazala močno koherenco ciljne perspektive, zadovoljstva, naklonjenostjo nalogam različnih težavnosti, dojemanja sposobnosti in uživanjem v športu z zaznano motivacijsko klimo.

### **1.4.3 Intrinzična in ekstrinzična motivacija v športu**

V športu se pojavljajo motivi, ki izhajajo znotraj in izven posameznika (Tušak in Tušak, 2003), zato motivacijo v športu pogosto razdelimo na ekstrinzične (družbena sprejetost, nagrade) in intrinzične razloge (uživanje v aktivnosti, samopriznanje, samozadovoljstvo) (Ryan in Deci, 2000a). Tej razlogi so najpomembnejši, da se posamezniki vključujejo v športne aktivnosti (Ryan in Deci, 2000a). Čeprav lahko na posameznikovo odločitev vplivajo oba razloga, navadno prevladuje eden (Ryan in Deci, 2000a).

Notranja motivacija izhaja iz zadovoljstva z ukvarjanjem z dejavnostjo samo. Zanja je značilno, da je cilj posameznika v sami športni dejavnosti, podkrepitev pa izhaja iz posameznika (Duda, Chi, Newton, Walling in Catley, 1995) in vključuje posameznikov interes in uživanje v nalogi. (Morris & Summers, 1995; v Martin, 2014). Športniki, ki vadijo, ker so jim nova spoznanja o športu zanimiva in zadovoljujoča oziroma športniki, ki se s športom ukvarjajo zaradi zadovoljstva ob neprestanem preseganju samega sebe, so intrinzično motivirani za svoj šport (Pelletier, Fortier, Vallerand, Tuson, Brière in Blais, 1995). Medtem ko je zunanja motivacija lahko ali pozitivna ali negativna, je notranja motivacija vedno nekaj pozitivnega (Boben, Cecić Erpič, Škof in Zabukovec, 2005). Vedenja, ki so povezana z intrinzično motivacijo so na primer: boljša osredotočenost na nalogo, manj nihanj v motivaciji, manj motečih dejavnikov in distrakcij, manj stresa ob napakah, večja samozavest in večje zadovoljstvo (Hatch, Thomsen in Waldron, 2017).

Ekstrinzična motivacija se nanaša na vedenja, katerih cilji delovanja presegajo zgolj tiste, ki jih prinaša že aktivnost sama (Fortier, Vallerand, Brière, Provencher, 1995). Nanaša se na množico razlogov zunaj športnika, ki trenirajo zaradi nagrad in prestiža (Tušak, 2003). Ta opredelitev pride v poštev predvsem za dolgoročne cilje, medtem ko je intrinzična motivacija bolj povezana s kratkoročnimi cilji, ki jih nekdo opredeli znotraj meja aktivnosti. Ekstrinzična motivacija je determinirana predvsem z zunanjimi viri, ki vplivajo na izbiro posameznika za vključevanje v šport (Fortier, Vallerand, Brière, Provencher, 1995). Ryan, Frederick, Lepes, Rubio in Sheldon (1997, v Erdoğdu, Şirin, İnce in Öçalan, 2014) so prišli do ugotovitev, da so ekstrinzični motivi sprva najpomembnejši razlog za vključevanje v šport, intrinzični motivi pa imajo pomembno vlogo pri nadaljevanju športnih aktivnosti. Športniki, ki trenirajo, da bi izboljšali svoj nastop, bodo bolj verjetno ostali motivirani kot tisti, ki tekmujejo, da bi pridobili nagrade iz zunanjih virov (Ruskin, Proctor in Neeves, 2007; Weinberg in Gould, 2007). Bolj ekstrinzično motiviranim je

pomembnejše povečanje in izboljšanje socialnega statusa ter razvoj profesionalne kariere (Ryan in Deci, 2000b).

Najboljši način za razviti športnikovo intrinzično motivacijo je z razumevanjem, kaj športniki potrebujejo od športa. Raziskave so pokazale, da športniki iščejo izpolnitev štirih primarnih potreb za sodelovanje v športu (Burton in Raedeke, 2008; v Martin, 2014):

- Zabavo in stimulacijo: Imeti se dobro in razvijanje spretnosti sta eden najbolj pomembnih razlogov za sodelovanje športnikov.
- Sprejemanje in pripadnost: Skozi šport poskušajo zadovoljiti svoje potrebo po sprejetju in pripadnosti. Ta potreba je zadovoljena, če se športnik počuti sprejetega v ekipo s strani drugih članov. Nekaterim atletom je glavni razlog za vključevanje v šport druženje s prijatelji in biti del ekipe.
- Kontrola in avtonomija: Ta potreba zahteva, da imajo atleti kontrolo nad svojim življenjem in vedenjem. Ko se posameznik odloči za sodelovanje v športu, mora imeti občutek, da ima besedo pri njegovem vključevanju v šport. Eden najboljših načinov za povečanje motivacije športnikov je s pomočjo grajenja lastne odgovornosti (npr. vključevanje športnikov v sprejemanje odločitev).
- Kompetentnost in uspešnost: Športnik pozitivno zaznava svoje spretnosti in sposobnosti in se počuti sposobnega za uspeh v izbranem športu. Če se športnik počuti kot da je neuspešen, potem verjetno ne bo več trudil in ostajal v športu.

Tudi Biddle, Wang, Chatzisarantis in Spray (2003) poudarjajo pomembnost verjetja v lastne sposobnosti in postavljanja ciljev pri športnih aktivnosti pri otrocih in mladostnikih.

#### **1.4.4 Motivacija otrok za ukvarjanje s športom**

Pri motivaciji otrok v športu je ključno vprašanje, kaj lahko dosežemo z intrinzično (notranjo) in kako na otroka vplivati z ekstrinzično motivacijo. Boljše je, da je otrok notranje motiviran, saj lahko zunanji vzvodi (medalje, slava) hitro izginejo (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Na razvoj intrinzične motivacije pomembno vplivajo vrednote v družini (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Socialno okolje je vir zunanje motivacije, v katerem igrajo ključno vlogo starši, ki na motivacijo otroka vplivajo že od rojstva, ko se odzivajo na njegove dosežke in vrednotenjem le teh, ter načini spodbujanja. Če vir zunanje motivacije izgine, se tudi dejavnost prekine. Zunanja motivacija lahko pusti tudi negativne posledice zaradi prevelikih pritiskov iz okolice, ko otrok ne more izpolniti ciljev in nalog (Marentič Požarnik, 2000).

V zgodnjem in srednjem otroštvu se otroci vse več ukvarjajo s tekmovalnimi športi (Papalia idr., 2001; Safarino in Armstrong, 1986; v Marjanovič Umek, Zupančič, Kavčič, Fekonja, 2009). Med 6. in 10. letom starosti otroci razvijejo veliko novih športnih spretnosti. Med 10. in 15. letom pa se zaradi hitrega telesnega razvoja otrok porušijo

nekateri ustaljeni gibalni vzorci, kar povzroči veliko opuščanje športnih aktivnosti med mladostniki (Horvat, 1994; v Marjanovič Umek, Zupančič, Kavčič in Fekonja, 2009).

Skozi razvoj otrok prehaja skozi različne faze, ki ga postavljajo pred specifične zahteve in pričakovanja okolice. Da bi se otrok prilagodil zahtevam in se uspešno spopadel z psihološko oziroma razvojno krizo, vlaga trud in napor. Od uspešnosti reševanja kriz je odvisna tudi smer, ki jo izbere v športu (Tušak, Bednarik in Šajber Pincolič, 2001). Pri otrocih so prijateljstvo in socialna integracija najpomembnejši motivatorji, medtem ko so pri odraslih športnikih pomembnejši doseganje ciljev in drugih osebnih vrednot (Barell, Holt in Mackean 1988; v Tušak, Bednarik in Šajber Pincolič, 2001). V večini športov se upad motivacije pojavi nekje okoli 11. leta (začetek pete Eriksonove faze). V tem obdobju se tudi velikokrat poveča obseg tekmovanj in treningov, spremembe pri navezanosti na starše in odvisnost od njih, prisotnost velikih idolov znotraj športne panoge. Mladi športniki se večinoma zavedajo upada motivacije, a ne tega, da je to posledica dejstva, da tisto, kar ga je prej motiviralo, zanj nima več dovolj močnega motivacijskega pomena. Posamezniki v tem obdobju iščejo nove cilje in preizkuse drugje, velikokrat v nešportnih dejavnostih (Tušak, Bednarik in Šajber Pincolič, 2001).

Otrokova intrinzična motivacija je odvisna od starosti. Starejši učenci so bolj intrinzično motivirani za športno vzgojo (Barić, Vlašić in Cecić Erpič, 2014).

V svoji raziskavi se Bakker, Whiting in Van Der Brug (1990) ukvarjajo z 11 študijami, ki vključujejo motive za vključenost v šport. Sedem izmed teh raziskav je prišlo do zaključka, da je intrinzično zadovoljstvo (učenje, pridobivanje užitka) najbolj pomemben vir motivacije za sodelovanje v športu. Raziskave razkrivajo, da intrinzična motivacija vodi do višjih nivojev športnega duha in motivacije ter manj opuščanja med začetniki (Ryan in Deci, 2000b). Otroci, ki imajo dobro notranjo motivacijo, so pogosto vztrajnejši, zmožni so nastopiti na kvalitetnejšem oziroma višjem nivoju in večkrat dokončajo nalogo kot tisti, ki so bolj zunanje motivirani (Thomas in Tennant, 1978; v Tušak, Marinšek in Tušak, 2009; Tušak, Tušak in Tušak, 2003). Tisti, ki jih motivirajo intrinzični razlogi, si želijo predvsem razviti nove spretnosti, izkusiti timski duh, povečati samozavest in prikazati dober športni duh (Ryan in Deci, 2000b). Raziskava, ki so jo izvedle Cecić Erpič, Zabukovec in Boben (2005) je pokazala, da je notranja motivacija učencev za športno vzgojo večja od zunanje. Iz tega predpostavljamo, da bo notranja motivacija prevladovala tudi pri zunajšolskih športnih aktivnostih, saj se zanje otroci navadno odločajo prostovoljno. Poleg tega navajajo tudi, da motivacija za delo pri urah športne vzgoje upada od petega razreda do ustalitve na začetku srednje šole. V isti raziskavi so ugotovile tudi, da prihaja do razlik v motivaciji med spoloma. Fantje so bili pri urah športne vzgoje značilno bolj motivirani. Izkazalo se je, da so bolj motivirani s strani zunanjih dejavnikov, prav tako pa tudi z notranjo željo po izkazovanju svojih sposobnosti (Cecić Erpič, Zabukovec, Boben, 2005).

Vrhunski in mladi športniki se razlikujejo v različnih komponentah motivacije. Značilnosti motivacije se skozi kariero športnika spreminjajo, zato morajo biti tudi pristopi trenerjev za

motiviranje različni. Poleg starosti na motivacijo vpliva tudi vrsta športa oziroma panoge (Tušak, Bednarik in Šajber Pincolič, 2001).

Raziskave so pokazale, da obstajajo povezave med trajanjem ukvarjanja s športom in motivacijskimi spremenljivkami. Trajanje ukvarjanja negativno korelira s tem kakšno vrednost športnik pripisuje socialnem odobravanju. Pokaže se tudi upad zadovoljstva z leti, predvsem upad zadovoljstva z rezultati (-0,22), s treniranjem (0,20) in trenerjem (0,47). Predvsem nezadovoljstvo s trenerjem je lahko pomemben vzrok konfliktov in posledično opuščanja športnih aktivnosti (Tušak, Bednarik in Šajber Pincolič, 2001).

#### **1.4.5 Motivacija in nagrade**

Deci (1985; v Tušak, Marinšek in Tušak, 2009, Tušak, Tušak in Tušak, 2003) je mnenja, da če otroka preveč spodbujamo z zunanjimi nagradami, ki so lahko na primer odobravanje staršev in vrstnikov, materialne nagrade in tekmovalno poudarjanje zmage, ta prevzame prepričanje, da je uspeh na tekmovanju pomembnejši zaradi nagrade, ki jo dobi, kot pa užitka samega. Če uporabljamo zunanje nagrade, je bolje, da so te občasne in nenapovedane: Če sledijo vedno, lahko otrok, ki je bil prej notranje motiviran, razmišlja le še o nagradi (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009; Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Učinki zunanje nagrade se pri otrocih kažejo zelo različno. Več raziskav se je ukvarjalo z vplivom zunanjih nagrad na notranjo in zunanjo motivacijo otrok ter njihovim nastopom. Leppen in Greene (1976; v Tušak, Marinšek in Tušak, 2009) sta ugotovila, da pogled staršev (zunanja motivacija) na nastop otroka povzroči upad notranje motivacije za nalogo. Zunanja nagrada, ki je pričakovana povzroči večji upad notranje motivacije, kot nepričakovana zunanja nagrada, oziroma če zunanje nagrade sploh ni (Green in Leppen, 1974; v Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Calder in Straw (1975; v Tušak in Marinšek in Tušak, 2009) sta prišla do ugotovitve, da če je otroku naloga zelo notranje zanimiva, zunanja nagrada navadno zmanjša notranje zanimanje za nalogo. Nasprotno lahko zunanja nagrada poviša nivo notranje motivacije, če je naloga otroku notranje dolgočasna.

Shultz in Buthowski (1975; v Tušak, Marinšek in Tušak, 2009) sta prišla do zaključka, da se mlajšim otrokom (5-6 let) ne zmanjša notranji interes za nalogo, kljub zunanjim nagradam, medtem ko pri starejših zunanja nagrada slabo vpliva na zunanjo motivacijo. Starejši otroci kalkulirajo, koliko se je vredno potruditi pri neki nalogi, pri mlajših pa je zunanja nagrada ojačevalec vedenja.

Ekstrinzične nagrade so pogosto uporabljene v športu. Nagrada je lahko denarno plačilo, pokal, medalje, oblačila ali pohvala od trenerja (Ruskin, Proctor in Neeves, 2007; Weinberg in Gould, 2007). Uporaba nagrad lahko pripelje do zelenega vedenja v športu, vendar lahko z nepravilno rabo povzroči negativen učinek na športnikovo intrinzično motivacijo. Če je posameznik notranje motiviran za opravljanje neke naloge, lahko

nagrajevanje posameznika (z ekstrinzično nagrado) za to nalogo zmanjša njegovo intrinzično motivacijo (Weinberg in Gould, 2007).

#### **1.4.6 Starši in vpliv na motivacijo**

Študije so pokazale, da so otroci, katerim starši dopuščajo več avtonomije, bolj intrinzično motivirani v primerjavi z otroki bolj obvladujočih staršev (Grolnick, Deci, & Ryan, 1997, v Ryan in Deci, 2000b). Te ugotovitve veljajo tudi za področje športa. Avtonomija in sposobnosti, podprti s strani staršev ali mentorjev, povečajo intrinzično motivacijo (Frederick & Ryan, 1995; v Ryan in Deci, 2000b).

Leppen in Greene (1976, v Tušak, Tušak in Tušak, 2003) so ugotovili, da staršev pogled na otrokov nastop (zunanja nagrada) povzroči upad notranje motivacije. Notranja motivacija otroka se hitreje zmanjša, če je zunanjo nagrado pričakuje, kot pa če je ta nepričakovana ali ni prisotna (Green in Lepper, 1974, v Tušak, Tušak in Tušak, 2003). Calder in Staw (1975; v Tušak, Tušak in Tušak, 2003) sta prišla do zaključka, da če je naloga otroku notranje zanimiva, zunanja nagrada povzroči zmanjšanje notranjega zanimanja, če pa je naloga notranje dolgočasna, lahko ta povzroči povišanje notranje motivacije.

#### **1.4.7 Opuščanje športa**

Med mladimi pride tudi do opuščanja aktivnosti povezanih s športom (Škof in Bačanac, 2007). Večkrat se zgodi, da mnogi mladi in talentirani športniki hitro odnehajo zaradi upada motivacije (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). S starostjo osip narašča (Škof in Bačanac, 2007). Največkrat se upad motivacije in opuščanje športne aktivnosti pojavi, ko se začnejo interesi otroka širiti na področja, ki niso povezana s športom in pada njihova uspešnost (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Bolj kot je športna dejavnost tekmovalno orientirana, večji je tudi osip. V Sloveniji se v praksi prvi večji osip zgodi na prehodu v srednjo šolo, še večji pa do konca srednje šole (Škof in Bačanac, 2007). Martens (1980; v Tušak, Marinšek in Tušak, 2009) ugotavlja, da so pogosti vzroki za prenehanje ukvarjanja s športom pri mladih napake v nastopih, preveč tekmovalnega stresa in premajhna minutaža na tekmah. Orlick (1975; v Tušak, Marinšek in Tušak, 2009) poleg tega navaja, da veliko otrok, ki odnehajo, dobi premalo ali nič vzpodbud. Na opustitev športa vpliva tudi psihični stres in strah pred napakami (Orlick, 1975; v Tušak, Marinšek in Tušak, 2009). Med nemškimi mladimi športniki so glavni vzroki opuščanja dejavnosti: zmanjšanje interesa za športno vadbo, manj časa za šport, spori s trenerjem, odnosi v ekipi, šolske težave, poškodbe, neugodni pogoji za trening, zanimanje za druge dejavnosti (Brettschneider in Sach (1996; v Škof in Bačanac, 2007). Tudi Sisjord in Skirstad (1996; v Škof in Bačanac, 2007) sta pri norveških mladih športniki odkrila zelo podobne razloge za odnehanje. Bačanac (2005, v Škof in Bačanac, 2007) je

tudi pri srbski mladini vzroki za osip našla drugi interese, zapostavljanje s strani trenerja, opazanje, da ni uspeha in napredovanja, poudarjanje tekmovanja in zmage, premalo zabave in sprostitve, monotona in dolgočasna vadba, slaba komunikacija, poškodbe in pomanjkanje po podpore s strani staršev.

Gould in Horn (1980, v Tušak, Tušak in Tušak, 2003) sta ugotovila, da se veliko otrok s športom neha ukvarjati v času otroštva in mladostništva. Razlogi so predvsem dolgočasje, odsotnost uživanja, do česar pride zaradi pomanjkanja osebnega uspeha, premalo igranja na tekmovanjih, prevelikega pritiska na zmago in neustreznega športnega okolja. To se dogaja zaradi prevelikega usmerjanja v smeri zmage (Tušak, Tušak in Tušak, 2003).

Razlogi za odnehanje se razlikujejo tudi glede na starost. Otroci pogosto odnehajo, ker športno okolje vključuje zanje premalo zabave in razburljivosti ter veliko tekmovalnega stresa in dolgčasa. Starejše igralce zmoti predvsem premalo ekipnega dela in izziva, ponavljanje poškodb ter pripombe bližnjih (Tušak, Marinšek in Tušak, 2009)

## 1.5 Namen in cilji zaključne naloge

Namen je ugotoviti kaj osnovnošolske otroke motivira za ukvarjanje s športnimi aktivnostmi, kako se s starostjo (od 6. do 10. leta in med 10. in 15. letom) motivacija spreminja ter kako trajanje ukvarjanja s športom vpliva na intrinzično motivacijo.

H1: Otroci, ki se s športom ukvarjajo več kot dve leti, so bolj intrinzično motivirani kot tisti, ki se s športom ukvarjajo manj časa do dve leti.

H2: Otroci imajo, ne glede na starost, nizko motivacijo za športno tekmovanje.

H3: Otroci starejši od 10 let so za športne aktivnosti manj motivirani kot mlajši od 10 let.

H4: Otroci so za športne aktivnosti bolj intrinzično kot ekstrinzično motivirani.

## 2 METODA

Za raziskavo smo uporabili Vprašalnik o notranji in zunanji motivaciji učencev pri športni vzgoji. Udeleženci so otroci, ki trenirajo v klubih na Goriškem in so se odzvali našemu vabilu. Vprašalnike so izpolnjevali njihovi starši.

### 2.1 Vzorec

Udeleženci so osnovnošolci goriške regije, ki so vključeni v izvenšolske športne aktivnosti. Vzorec vključuje 136 otrok, ki trenirajo različne športe. Od tega se jih 38 ukvarja z nogometom, 41 z odbojko, 16 judom, 32 košarko in 9 atletiko. 52 udeležencev je starih do 10 let, 84 pa več kot 10 let. V raziskavo je vključenih 31 deklet in 105 fantov.

## **2.2 Pripomočki**

Za raziskavo smo uporabili Vprašalnik o notranji in zunanji motivaciji učencev pri športni vzgoji (MNZ-U) za merjenje motiviranosti učencev za delo pri pouku športne vzgoje, ki so ga razvili V. Zabukovec, D. Boben, Škof in S. Cecić Erpič. Instrument meri notranjo in zunanjo motivacijo in vključuje 15 trditev. Tako lestvica zunanje kot notranje motivacije je visoko notranje zanesljiva. Na vprašalniku testiranci na štiri stopenjski lestvici ocenjujejo svoje strinjanje s trditvami na dveh dimenzijah. Prva dimenzija je zunanja motivacija. Sestavljena je iz sedmih trditev, ki se navezujejo na primerjavo z drugimi in doseganje boljših rezultatov od vrstnikov in posledično njihovo priznanje. Dimenzija notranje motivacije vključuje 8 trditev, ki se navezujejo na željo po dokazovanju lastnih spretnosti in sposobnosti ter iskanje izkušenj. Vključene so tudi trditve, ki kažejo kako posameznik razmišlja o koristnosti športa za prihodnost (Boben, Cepić Erpič, Škof in Zabukovec, 2005). Vprašalnik smo prilagodili potrebam naše raziskave, tako da smo trditve, ki se nanašajo na športno vzgojo preoblikovali tako, da se navezujejo na izvenšolsko športno vključevanje otrok.

## **2.3 Postopek**

Na strani Javnega zavoda za šport Nova Gorica smo poiskali kontaktne podatke klubov in jih preko e-pošte povabili k sodelovanju. Tistim, ki so se odzvali, smo nato natančneje razložili namen raziskave in postopek zbiranja podatkov. Za tiste, ki so bili pripravljeni sodelovati, smo pripravili natisnjene vprašalnike s soglasji za sodelovanje in seznanjenostjo z namenom raziskave. Vprašalnike so nato trenerji oziroma vodstvo kluba razdelili med otroke, ki so vprašalnike odnesli staršem v reševanje. Vprašalnike so v klubih ponovno zbrali in nam jih predali. Podatke iz vprašalnikov smo vnesli v Excel in jih uvozili v SPSS ter jih obdelali. Nato smo naprej preverili zanesljivost konstruktov in preverili normalnost porazdelitev. Za normalne porazdelitve smo uporabili parametrične teste, za nenormalne pa neparametrične. Preverili smo tudi opisne statistike pri posameznih hipotezah.

## **3 REZULTATI**

V prvem delu tega poglavja bomo najprej predstavili statistično analizo vprašalnika. Nato bodo sledili rezultati kako trajanje ukvarjanja s izvenšolskimi športnimi dejavnostmi korelira z intrinzično motivacijo. V nadaljevanju bo predstavljeni rezultati o motiviranosti otrok za športno tekmovanje. Sledijo rezultati testiranja tretje hipoteze, koliko so starejši otroci motivirani za izvenšolske športne dejavnosti v primerjavi z mlajšimi. Nazadnje so

predstavljeni še rezultati primerjave med intrinzično in ekstrinzično motiviranostjo otrok za izvenšolske športne aktivnosti.

Najprej smo s koeficientom Cronbach alpha preverili zanesljivosti konstruktov (notranje konsistentnosti) notranje motivacije, zunanje motivacije ter tudi konstrukta motivacije za tekmovanje. Vsi trije konstrukti so se izkazali kot zanesljivi ( $k > 0,6$ ). Testiranja normalnosti porazdelitev (spol, notranja motivacija, zunanja motivacija, motivacija za tekmovanje, motivacija na splošno in starost) so pokazala da, razen v primeru testiranja motivacije na splošno, porazdelitve niso normalne, zato smo zanje uporabili neparametrične teste.

Prvo hipotezo smo testirali na 133 otrocih. Kot je razvidno iz tabele 3.01 se je na vzorcu izkazalo, da je povprečje rangov pri notranji motivaciji višje pri otrocih, ki se s športom ukvarjajo več kot dve leti (73,18), kot pri tistih, ki se z izbranim športom ukvarjajo do dve leti (56,40). Statistična pomembnost je 0,02 (sig. < 0,05).

Tabela 3.01

*Notranja motivacija in trajanje ukvarjanja s športom*

	Trajanje ukvarjanja s športom	N	Povprečje rangov	Vsota rangov
Notranja motivacija	Do 2 leti	49	56,40	2763,50
	Več kot 2 leti	84	73,18	6147,50
	Skupaj	133		

Pri testiranju druge hipoteze, da so otroci ne glede na starost nizko motivirani za tekmovanje, smo ugotovili, da je povprečje na vprašanih, ki se navezujejo na motiviranost za tekmovanje skoraj 3 (2,83), kar je razvidno tudi iz tabele 3.02. To pomeni, da je povprečen odgovor pogosto. Dodatno smo preverili tudi ali se motivacija za tekmovanje razlikuje glede na starost otrok. Otroke smo razdelili v dve starostni skupini (52 otrok starih od 6 do 10 let in 84 otrok od 11 do 15 let) in ugotovili, da med njimi ne prihaja do statistično pomembnih razlik.

Tabela 3.02

*Opisna statistika za motivacijo za tekmovanje*

Starost	N	Povprečje	Standardna deviacija	Minimum	Maksimum
Od 6 do 10 let	52	2,81	0,74	1,33	4,00
Od 11 do 15 let	84	2,84	0,66	1,33	4,00
Skupaj	136	2,83	0,69	1,33	4,00



Izvedli smo tudi test, kjer smo preverjali razlike glede na starost posebej pri notranji in zunanji motivaciji. Tudi pri tej delitvi nismo potrdili statistično značilnih razlik (Tabela 3.03), saj je vrednost statistične značilnosti nad 0,05 (zunanja motivacija 0,08; notranja motivacija 0,11).

Tabela 3.03

*Notranja in zunanja motivacija glede na starost*

	Zunanja motivacija	Notranja motivacija
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,08	0,11

Nazadnje nas je zanimalo tudi, ali so otroci za športne aktivnosti bolj intrinzično kot ekstrinzično motivirani. Z Wilcoxonovim testom predznačenih rangov (Wilcoxon Signed Ranks Test) smo ugotovili (razvidno iz tabele 3.04), da v 118 primerih to drži. Vrednost statistične značilnosti pa je 0,00 (<0,05).

Tabela 3.04

*Primerjava notranje in zunanje motivacije za športne aktivnosti*

		N	Povprečni rang	Vsota rangov
Notranja – Zunanja motivacija	Negativni rangi	15 <sup>a</sup>	24,53	368,00
	Pozitivni rangi	118 <sup>b</sup>	72,40	8543,00
	»neodločeno«	3 <sup>c</sup>		
	Skupaj	136		

*Opombe:* a Notranja motivacija < Zunanja motivacija, b Notranja motivacija > Zunanja motivacija, c Notranja motivacija = Zunanja motivacija

## 4 INTERPRETACIJA

V raziskavi nas je zanimalo kaj osnovnošolske otroke motivira, da se vključujejo v športne aktivnosti, ter kako se motivacija s starostjo spreminja. Ugotoviti smo želeli tudi, kako trajanje ukvarjanja s športom vpliva na intrinzično motivacijo.

Hipotezo, da so tisti otroci, ki se s športom ukvarjajo dlje časa, bolj intrinzično motivirani, kot tisti, ki se s športom ukvarjajo manj časa, smo potrdili, saj so rezultati naše raziskave pokazali, da obstaja statistično pomembna korelacija med trajanjem ukvarjanja s športom in intrinzično motivacijo. Dlje kot se naši udeleženci ukvarjajo s športom (več kot dve leti), bolj so intrinzično motivirani. Do podobnega zaključka so prišli že Ryan, Frederick, Lepes,

Rubio in Sheldon (1997, v Erdođdu, řirin, İnce in Öćalan, 2014), ki so ekstrinzične motive prepoznali kot pomembnejše dejavnike za vkljućevanje v šport, intrinzične pa pri nadaljevanju. Ruskin, Proctor in Neeves (2007) in Weinberg in Gould (2007) so ugotovili, da bodo tisti športniki, ki delujejo iz intrinzićnih razlogov bolj verjetno ostali motivirani kot tisti, ekstrinzićno motivirani. Barić, Vlařić in Cecić Erpić (2014) so v svoji raziskavi o motiviranosti za sodelovanje pri športni vzgoji ugotovili, da je otrokova intrinzićna motivacija odvisna od starosti. Starejši ućenci so se izkazali kot bolj intrinzićno motivirani. Zunanji vzvodi pri ekstrinzićni motivaciji hitro izginejo (Tuřak, Marinřek in Tuřak, 2009), kar lahko povzroći opuřćanje športnih dejavnosti. Morda je tudi to razlog, da so tisti, ki se s športom ukvarjajo dlje, bolj intrinzićno motivirani, saj obstaja većja verjetnost, da so tisti, ki so bili pretežno ekstrinzićno motivirani, dejavnost, zaradi morebitnega izostanka ekstrinzićnih nagrad, že opustili.

Pri preverjanju hipoteze ali imajo otroci, ne glede na starost, nizko motivacijo za tekmovanje, so rezultati pokazali nasprotno od naših prićakovanj. Hipotezo smo ovrgli. Povprećni odgovori na vprařanja, ki so se navezovala na motivacijo za tekmovanje, so zelo visoki, kar pomeni, da otroke tekmovanje motivira. Testirali smo tudi ali se motiviranost za tekmovanje razlikuje glede na starost in ugotovili, da se motivacija za tekmovanje, glede na starost, ne spreminja. Tako mlajše (od 6 do 10 let) kot starejše (od 11 do 15 let) udeleřence tekmovanje z vrstniki pogosto motivira. V nasprotju z rezultati naše raziskave Tuřak, Tuřak in Tuřak (2003) navajajo, da je zmaganje za otroke drugotnega pomena, saj se, če je otrok napredoval, lahko poćuti uspeřnega kljub porazu. To bi lahko bilo posledica tega, da je nař vzorec neenakomerno porazdeljen glede na spol. Cratty (1968, v Tuřak, Tuřak in Tuřak, 2003) je v svoji raziskavi zakljućil, da si fantje z dobrimi sposobnostmi v športu »zagotavljajo status« v otrořtvu in adolescenci, kar bi lahko povzročilo većjo tekmovalnost med njimi. Podobno sta tudi Biddle in Bailey (1985, v Frederick in Ryan, 1993) ugotovila, da prihaja do razlik v motivaciji med spoloma. Fante, bolj kot dekleta, motivira tudi tekmovanje in izziv, kar bi lahko razložilo naše rezultate. Cecchini, Méndez in Muñiz (2002) so ugotovili, da je v njihovi raziskavi želja po premagovanju drugih podrejena drugim motivom in ciljem, vendar so izpostavili, da to ne pomeni, da mladi športniki ne marajo tekmovati z drugimi. Burton in Raedeke (2008, v Martin, 2014) navajata, da na motivacijo vpliva tudi zaznavanje lastnih sposobnosti, ki jih vrednotimo v primerjavi z drugimi (torej preko tekmovanja). Če se športnik vidi kot neuspeřnega, v športu ne bo vztrajal.

Ugotovili smo, da naša hipoteza, da so otroci starejši od 10 let za športne aktivnosti manj motivirani kot mlajši od 10 let, ni potrjena. Izkazalo se je, da ne prihaja do statistićno pomembnih razlik v starosti in motivaciji za ukvarjanje s športom. Tudi po dodatnem testu, ko smo preverili ali prihaja do razlik pri notranji in zunanji motivaciji glede na starost, se

je izkazalo, da razlika ni statistično pomembna. Rezultati naše raziskave se ne skladajo z navedbami, da se upad motivacije pojavi okrog 11. leta tudi zaradi povečanja števila treningov in tekem (Tušak, Bednarik in Šajber Pincolič, 2001) ter da motiviranost za delo pri športni vzgoji nenehno upada od petega razreda osnovne šole do začetka srednje šole (Cecić Erpič, Zabukovec, Boben, 2005). Morda se ta odstopanja pojavljajo zaradi športnih panog, ki smo jih vključili v raziskavo in, ker upad ni točno določen in lahko začetek pete Eriksonove faze pri različnih posameznikih nekoliko odstopa. Poleg tega Hrovat (1994, v Marjanovič Umek, Zupančič, Kavčič in Fekonja, 2009) navaja, da pride med 10. in 15. letom do povečanega opuščanja športnih aktivnosti med mladostniki, kar pomeni, da tisti, ki so tako nemotivirani, da so športno aktivnost že opustili, niso vključeni v naš vzorec. Poleg teh ugotovitev Tušak, Bednarik in Šajber Pincolič (2001) navajajo tudi, da poleg starosti na motivacijo vpliva tudi športna panoga s katero se posameznik ukvarja (Tušak, Bednarik in Šajber Pincolič, 2001).

Dodatno preverjanje, če prihaja do razlik med posameznima motivacijama, se tudi ne sklada z ugotovitvami Barić, Vlašić in Cecić Erpič (2014), da je otrokova intrinzična motivacija odvisna od starosti in da so starejši učenci bolj intrinzično motivirani za športno vzgojo. To lahko poskusimo pojasniti z dejstvom, da se lahko vsak otrok sam odloči, ali se bo ukvarjal s športom izven šole in je, če se za športno aktivnost odloči, zanjo verjetno tudi bolj intrinzično motiviran.

Ugotovitev, da so otroci za športne aktivnosti bolj intrinzično kot ekstrinzično motivirani, je skladna z ugotovitvami drugih raziskav. Drži, da so otroci za izvenšolske športne aktivnosti statistično značilno bolj motivirani. Cecić Erpič, Zabukovec in Boben (2005) so ugotovili, da je notranja motivacija učencev pri športni vzgoji večja od zunanje. Ruskin, Proctor in Neeves (2007) ugotavljajo, da se večina mladostnikov s športom ukvarja iz intrinzičnih razlogov in ne zunanjih dejavnikov. Bakker, Whiting in Van Der Brug (1990) podobno trdita, da je intrinzično zadovoljstvo (učenje, pridobivanje užitka) glavni vir motivacije za športne aktivnosti. Tudi glede na to, da se udeleženci načeloma s športom ukvarjajo iz lastnega interesa (prostovoljno) govori v prid, da je intrinzična motivacija večja od ekstrinzične. Potrebno bi pa bilo raziskati še razlike med individualnimi in ekipnimi športi, ter spolom in tipom aktivnosti, saj raziskave kažejo, da vplivajo na intrinzično oziroma ekstrinzično motivacijo (Orlic in Mosher, 1978; Deci in Ryan, 1985; v Frederick in Ryan, 1993).

## 5 ZAKLJUČEK (SKLEPI)

V zaključni nalogi smo želeli raziskati, kaj osnovnošolske otroke na Goriškem motivira, da se udeležujejo izvenšolskih športnih aktivnosti. Namen je bil ugotoviti, kako se s starostjo spreminja njihova motivacija za ukvarjanje s športom, kako na njihovo intrinzično motivacijo vpliva trajanje ukvarjanja s športom in, ali jih motivira medvrstniško tekmovanje.

V Slovenskem prostorju na temo motivacije otrok za ukvarjanje s športom ni narejenih veliko raziskav. Temu področju bi lahko namenili več pozornosti, saj je ukvarjanje otrok s športom zelo pomembno. Naša raziskava je omejena na Goriško področje in je ne moremo posplošiti in predpostavljati, da rezultati veljajo za celotno Slovenijo.

V nadaljnjih raziskavah bi bilo dobro zajeti večji vzorec, ki bi bil bolj enakomerno porazdeljen glede na starost, predvsem pa glede na spol, saj v našem vzorcu prevladujejo fantje. Poleg tega bi bilo morda dobro vključiti več različnih športov in morda raziskati tudi, kako športna panoga vpliva na razlike v motivaciji ter, ali obstajajo razlike med individualnimi in ekipnimi športi.

Dobro bi bilo narediti tudi kakšno raziskavo, v katero so vključeni tudi učenci, ki se s športom ne ukvarjajo.

Glede na to, da so vprašalnike reševali starši, je to lahko zmanjšalo objektivnost odgovorov. Zato bi lahko v nadaljevanju vključili tudi trenerje, ki otroke spremljajo na treningih, in s tem povečali objektivnost rezultatov.

## 6 LITERATURA IN VIRI

Allen, J. B. (2003). Social Motivation in Youth Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 551-567.

Bakker, F.C., Whiting, H. T. A. in Van Der Brug, H. (1990). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. New York: John Wiley and Sons.

Barić, R., Vlašić, J. in Cecić Erpič, S. (2014). Goal orientation and intrinsic motivation for physical education: Does perceived competence matter? *Kinesiology*, 46 (1), 17-126.

Berčič, H. (2005). Povezanost športne rekreacije in celovitega zdravja ter športna rekreacija v posameznih starostnih obdobjih človeka. V T. Kajtna in M. Tušak. *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Biddle, S. J. H., Wang, C. K. J., Chatzisarantis, N. L. D. in Spray, C. M. (2003). Motivation for physical activity in young people: entity and incremental beliefs about athletic ability. *Journal of Sports Sciences*, 21, 973-989.

Boben, D., Cecić Erpič, S., Škof, B. in Zabukovec, V. (2005). Metodologija in predstavitev uporabljenih merskih pripomočkov. V B. Škof, V. Zabukovec, S. Cecić Erpič in D. Boben. *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje* (str. 29-48). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Buček, O. in Čagran, B. (2001). Motivacija rednih in izrednih študentov. *Šolsko polje*, 1-2, 115-127.

Cecchini, J. A., Méndez, A. in Muñiz, J. (2002). Motives for practicing sport in Spanish schoolchildren. *Psicothema*, 14 (3), 523-531.

Cecić Erpič, S., Zabukovec, V. in Boben, D. (2005). Motivacija mladostnikov in učiteljev za športno vzgojo. V B. Škof, V. Zabukovec, S. Cecić Erpič, S. in D. Boben. *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje* (str. 101-136). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Cervelló, E. M. in Santos-Rosa, F. J. (2001). Motivation in Sport: An Achievement Goal Perspective in Young Spanish Recreational Athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 92 (2), str. 527-534.

Coelho e Silva, M. J., Figueiredo, A. J., Elferink-Gemser, M. T. in Malina, R. M. (2009). *Youth Sports: participation, trainability and readiness*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra/Coimbra University Press. Pridobljeno na: <https://books.google.si/books?id=cdQ6Mvp6bzUC&pg=PA73&lpg=PA73&dq=Lee+M.J.,+Whitehead+J.,+and+Balchin+N.,+%E2%80%9CThe+Measurement+of+Values+in+Youth+Sport:+Development+of+the+Youth+Sport+Values+Questionnaire%E2%80%9D,+Jour>

[nal+of+Sport+%26+Exercise+Psychology,&source=bl&ots=1vJQtfXxG6&sig=fjh3s0Q7dTvvbJK\\_8vbKPufviP0&hl=sl&sa=X&ved=0ahUKEwir4dDP7NjSAhXJ8RQKHUjaDDUQ6AEIKTAD#v=onepage&q=motivation&f=false](http://www.researchgate.net/publication/312511117) (15. 3. 2017)

Côté J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *The Sport Psychologist*, 13, 395-417.

Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 18 (1), 105-115.

Deci, E. L. in Ryan, R. M. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Journal of Research in Personality*, 19, 109-134.

Duda, J. L., Chi, L., Newton, M., Walling, M. D. in Cately, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 40-63.

Erdoğdu M., Şirin, E. F., İnce A. in Öçalan M. (2014). A study into the sports participation motivation of the secondary school- students in school teams in different types of sports. *Journal of Physical Education And Sport Sciences*, 8, (1), 157-166.

Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Brière, N. M., Provencher, P. J. (1995). Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A Test of Their Relationship Sport Motivation. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 24-39.

Frederick C. M. in Ryan R. M. (1993). Differences in Motivation for Sport and Exercise and Their Relations with Participation and Mental Health. *Journal of Sport Behavior*, 16 (3), 124-146

Gonçalves, C. E. B., Rama, L. M. L. in Figueiredo, A. B. (2012). Talent Identification and Specialization in Sport: An Overview of Some Unanswered Questions. *International Journal of Sports Psysiology and Performance*, 7, 390-393.

Gould D. (1982). Sport psychology in the 1980s: Status, direction and challenge in youth sport research. *Journal of Sport Psychology*, 4, 126-140.

Hatch, S., Thomsen, D. in Waldron, J. J. (2017). *Extrinsic Rewards and Motivation*. Pridobljeno julija 2017 na <http://www.appliedsportpsych.org/resources/resources-for-coaches/extrinsic-rewards-and-motivation/>

Jõesaar, H., Hein, V. in Hagger, M. S. (2011). Peer influence on young athletes' need satisfaction, intrinsic motivation and persistence in sport: A 12-month prospective study. *Psychology of Sport and Exercise*, 12 (5), 500-508.

Karageorghis, C. I. in Terry, P. C. (2011). *Balance intrinsic and extrinsic motivation for success*. Pridobljeno julija 2017 na

<http://www.humankinetics.com/excerpts/excerpts/balance-intrinsic-and-extrinsic-motivation-for-success>

Kobal Grum, D. in Musek J. (2009). *Perspektive motivacije*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Koivula, N. (1999). Sport participation: Differences in motivation and actual participation due to gender typing. *Journal of Sport Behavior*, 22, 360-381.

Kompare A. in Vadnov, N. (2008). *Ljudje v organizaciji - Uvod v psihologijo dela in organizacije*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo in šport Republike Slovenije.

Marentič Požarnik (2000). *Psihologija učenja in pouka*. Ljubljana: DZS.

Marjanovič Umek, L., Zupančič, M., Kavčič, T. in Fekonja, U. (2009). Gibalni razvoj po rojstvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 170-185). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Martin, J. (2014). *Special Olympics Sports Sciences: Sport Psychology for Coaches*. Pridobljeno junija 2017 na [http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-sciences/SpecialOlympics\\_SportsSciences-Sport\\_Psychology.pdf](http://media.specialolympics.org/resources/sports-essentials/sport-sciences/SpecialOlympics_SportsSciences-Sport_Psychology.pdf)

Mota, J. in Esculcas, C. (2002). Leisure-time physical activity behavior: structured and unstructured choices according to sex, age, and level of physical activity. *International Journal of Behavioral Medicine*, 9 (2), 111-122.

Musek, J. (2005). *Predmet, metode in področja psihologije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

O'Rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L. in Cumming, S. P. (2013). Parent-initiated Motivational Climate and Young Athletes' Intrinsic/Extrinsic Motivation: Cross-sectional and Longitudinal Relations. *Journal of Child & Adolescent Behavior*, 1. Pridobljeno julija 2017 na <https://www.omicsonline.org/open-access/parentinitiated-motivational-climate-and-young-athletes-intrinsic-extrinsic-motivation-crosssectional-and-longitudinal-relations-2375-4494.1000109.php?aid=16834>

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière M. R. in Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17, 35-53.

Pišot, R., Završnik, J. in Kropelj, V. L. (2005). Opredelevitev problema. V J. Završnik in R. Pišot (ur.), *Gibalna/športna aktivnost za zdravje otrok in mladostnikov* (str. 13-30). Koper: Univerza na Primorskem, Znanstveno-raziskovalno središče, Inštitut za kineziološke raziskave.

Renko, A. (2009). Nas nagrada res motivira? *I feel psychology*. Pridobljeno 24. 5. 2017 na <http://www.ifeelpsychology.com/2009/09/nas-nagrada-res-motivira/#>

Ruskin, R., Proctor, K in Neeves, D. (2007). *Outcomes 2 HSC course: Personal development, health & physical education (Fourth Edition)*. Milton: QLD: John Wiley & Sons Australia. Pridobljeno junija 2017 na <https://www.scribd.com/document/318921562/HSC-Outcomes>

Ryan, R. M. (1995). Psychological Needs and the Facilitation of Integrative Processes. *Journal of Personality*, 63 (3), 397-427.

Ryan, R. M. in Deci, E.L. (2000a). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.

Ryan, R. M. in Deci, E.L. (2000b). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.

Sutherland, M. (2015). *Nadarjeni v zgodnjem otroštvu. Dejavnosti za otroke, stare od 3 do 6 let*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani, Center za raziskovanje in spodbujanje nadarjenosti.

Škof, B. (2005). Pečat športni vzgoji vtisne učitelj. V B. Škof, V. Zabukovec, S. Cecić Erpić in D. Boben. *Pedagoško-psihološki vidiki športne vzgoje* (str. 19-28). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za kineziologijo.

Škof, B. in Bačanac, L. (2007). Značilnosti in pomen športa otrok in mladine. V B. Škof. *Šport po meri otrok in mladostnikov* (str. 38-63). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tušak, M. (2001). *Psihologija športa mladih*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M., Bednarik, J. in Šajber Pincolič, D. (2001). Motivacija plavalcev od 11. do 16. leta. V J. Bednarik in M. Tušak. *Šport, motivacija in osebnost* (str. 70-130). Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tušak, M., Marinšek, M. in Tušak M. (2009). *Družina in športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Zdravstveni inštitut Filozofske fakultete.

Tušak, M., Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Vloga družine in staršev v športu*. Zalog: Klub MT Zalog.



Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C. in Vallieres, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52, 1003-1017.

Weinberg, R. S. in Gould, D. (2007). *Foundations of sport and exercise psychology (Fourth Edition)*. Illinois: Human Kinetic.

---

## **PRILOGE**

### Priloga A: Predstavitev sodelujočim

Sem Mojca Marinič, študentka 3. letnika biopsihologije na Univerzi na Primorskem. Za zaključno nalogo pripravljam raziskavo na področju motivacije otrok za ukvarjanje s športom. Zanima me predvsem, kaj je tisto, kar otroka pri športnih aktivnostih motivira.

Za odgovore na vprašanja boste potrebovali par minut. Za čas, ki ste ga namenili moji raziskavi se vam lepo zahvaljujem.

---

Priloga B: Soglasje udeleženca

## **Soglasje udeleženca**

Ime in priimek otroka:

Ime in priimek starša/skrbnika:

Seznanjen/a sem z namenom vprašalnika in razumem, da lahko kadarkoli odstopim od sodelovanja, kar ne bo imelo zame nobenih posledic v tem trenutku ali v bodočnosti. Strinjam se, da se podane informacije uporabijo v namen zaključne naloge in se zavedam, da bodo podatki mojega otroka ostali anonimni.

Podpis:

---

Datum:

---

Kontaktne podatki:

Mojca Marinič, email: [mojcamarinic@hotmail.com](mailto:mojcamarinic@hotmail.com)

**VPRAŠALNIK O NOTRANJI IN ZUNANJI MOTIVACIJI OTROK  
PRI UKVARJANJU S ŠPORTOM  
(MNZ-U; julij 2000)**

Na naslednjih straneh boste našli različna vprašanja o športu, o tem, kaj vaše otroke veseli in zakaj se jim zdi ukvarjanje s športom pomembno. Različni otroci o teh stvareh različno razmišljajo, zato tu ni napačnih odgovorov. Natančno preberite vsako vprašanje, se morda z otrokom pogovorite in potem obkrožite odgovor, ki velja za vašega otroka.

Odgovorite na vsa vprašanja in vedno obkrožite samo en odgovor.

Preden začnete vas prosimo, da napišete še nekaj podatkov vašega otroka:

Spol: M      Ž

Starost:.....

Šport:.....

Trajanje ukvarjanja s športom:.....

Za sodelovanje se vam najlepše zahvaljujemo.

1. Ali ima vaš otrok rad šport s katerim se ukvarja?	<i>Vedno</i>	<i>Pogosto</i>	<i>Včasih</i>	<i>Nikoli</i>
2. Ali dela na treningih zato, da bi bil boljši od drugih?	<i>Vedno</i>	<i>Pogosto</i>	<i>Včasih</i>	<i>Nikoli</i>
3. Ali vaš otrok misli, da imajo za njegove športne uspehe pri športu zasluge tudi drugi (učitelji, trenerji, starši, prijatelji itd.)?	<i>Vedno</i>	<i>Pogosto</i>	<i>Včasih</i>	<i>Nikoli</i>
4. Ali dela vaš otrok na treningu zato, da bi sam sebi dokazal, da je sposoben?	<i>Vedno</i>	<i>Pogosto</i>	<i>Včasih</i>	<i>Nikoli</i>
5. Ali dela vaš otrok na treningu zato, da bi postal slaven in bi ga drugi občudovali?	<i>Vedno</i>	<i>Pogosto</i>	<i>Včasih</i>	<i>Nikoli</i>
6. Ali je vašemu otroku všeč, če na treningu lahko sam odkriva nove stvari?	<i>Vedno</i>	<i>Pogosto</i>	<i>Včasih</i>	<i>Nikoli</i>
7. Ali se vaš otrok rad loti težkih dejavnosti/elementov na treningu?	<i>Vedno</i>	<i>Pogosto</i>	<i>Včasih</i>	<i>Nikoli</i>
8. Ali dela vaš otrok na treningih zato, da bi postal znan športnik?	<i>Vedno</i>	<i>Pogosto</i>	<i>Včasih</i>	<i>Nikoli</i>
9. Če vaš otrok vidi, da so njegovi soigralci/prijatelji na treningu uspešni, ali se začne tudi sam truditi?	<i>Vedno</i>	<i>Pogosto</i>	<i>Včasih</i>	<i>Nikoli</i>
10. Ali na treningu vaš otrok rad tekmuje z drugimi (s soigralci/prijatelji)?	<i>Vedno</i>	<i>Pogosto</i>	<i>Včasih</i>	<i>Nikoli</i>

- 
11. Ali se vaš otrok še bolj trudi, če ga učitelj/trener *Vedno Pogosto Včasih Nikoli* pohvali?
- 
12. Ali se vaš otrok rad primerja z drugimi (s *Vedno Pogosto Včasih Nikoli* soigralci/prijatelji) na področju športa?
- 
13. Ali vaš otrok kdaj pomisli na to, koliko mu bo *Vedno Pogosto Včasih Nikoli* ukvarjanje s športom koristilo kasneje v življenju?
- 
14. Ali se vaš otrok na treningih trudi zato, da bi se *Vedno Pogosto Včasih Nikoli* uveljavil med svojimi vrstniki (soigralci)?
- 
15. Ali si vaš otrok prizadeva, da bi bil pri športu (na *Vedno Pogosto Včasih Nikoli* treningu) med najboljšimi?