

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

SIMONA DOLINAR

Ljubljana, 2011

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Pedagoška smer
Športno treniranje – plavanje

**ANALIZA MOTIVOV ZA UKVARJANJE Z
ORGANIZIRANIM REKREATIVNIM ALI TEKMOVALNIM
PLAVANJEM V LJUBLJANI**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR:

Doc. dr. Boro Štrumbelj

SOMENTORICA:

Asist. dr. Dorica Šajber

RECENZENTKA:

Doc. dr. Tanja Kajtna, univ. dipl. psih.

Avtorica dela:
SIMONA DOLINAR

Ljubljana, 2011

Zahvala

Zahvaljujem se staršem za finančno in moralno podporo v mojih letih študija.

Zahvaljujem se vsem prijateljem za pomoč pri izdelavi diplomskega dela ter vsem plavalnim trenerjem in sodelujočim plavalcem pri izpolnjevanju anketnih vprašalnikov.

Zahvaljujem se tudi mentorju doc. dr. Borotu Štrumblju, somentorici asist. dr. Dorici Šajber ter recenzentki doc. dr. Tanji Kajtna za pomoč in potrpežljivost.

Ključne besede: plavanje, motivi, rekreativno plavanje, tekmovalno plavanje, notranji motivi, zunanji motivi

ANALIZA MOTIVOV ZA UKVARJANJE Z ORGANIZIRANIM REKREATIVNIM ALI TEKMOVALNIM PLAVANJEM V LJUBLJANI

Simona Dolinar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2011

Pedagoška smer, Športno treniranje – plavanje

Število strani: 77, število slik: 5, število tabel: 9

IZVLEČEK

Področje športa znova odpira vrata znanstvenikom, nam pa le-to pomeni način življenja. Tisti, ki se s športom ukvarjajo, imajo razloge za to. Prav tako pa imajo tudi tisti, ki se s športom ne ukvarjajo, tehtne razloge za to. Dosedanje raziskave se srečujejo s problemi motivacije v športu tako mladih kot vrhunskih in rekreativnih športnikov. Ravno to je tudi glavni predmet obravnave v diplomskem delu.

Cilj diplomskega dela je bil ugotoviti in analizirati motive, ki vplivajo na to, da se plavalci in plavalke ukvarjajo s plavanjem. Želeli smo tudi ugotoviti, ali obstajajo razlike v motivih tistih, ki se odločijo za tekmovalno plavanje, v primerjavi s tistimi, ki se odločijo za rekreativno plavanje, ter pri kateri skupini plavalcev (rekreativni ali tekmovalni) je bolj izražena notranja in zunanja motivacija. Vzorec merjencev je sestavljalo 155 plavalcev iz Ljubljane, in sicer 77 tekmovalcev in 78 rekreativnih plavalcev, ki so v celoti izpolnili anketni vprašalnik s 35 vprašanji. Za ugotavljanje razlik med skupinami smo uporabili T-test za neodvisne vzorce ter Chi kvadrat test.

Anketiranci so za najpomembnejše motive za ukvarjanje s plavanjem ne glede na njihovo plavalno usmerjenost navedli motive zdravja, dobrega počutja in izpopolnitev svojega ne-/znanja. Z raziskavo smo tudi ugotovili, da se motivi med tekmovalci in rekreativnimi plavalci razlikujejo. Najdejo se motivi za ukvarjanje s plavanjem, ki so za obe skupini zelo pomembni (motivi *zdravja, dobrega počutja* in *športne udeležbe*), in tudi takšni, ki se različno pogosto pojavljajo za pomembne glede na plavalno usmerjenost. Ugotovili smo tudi, da so tako notranji kot zunanji motivi bolj izraženi pri tekmovalnih plavalcih, saj so pomembni za premagovanje vseh naporov (treningov, priprav, šolskih/sluzbenih obveznosti), ki so jih tekmovalci v športni karieri deležni. S pomočjo Chi kvadrat testa smo ugotovili, da pri motivu »starši/sorodniki želijo, da plavam« ne obstaja statistično pomembna povezava med motivom

in usmeritvijo plavalca. Kolikšen vpliv imajo starši na udejstvovanje v tej športni panogi pri mlajših plavalcih, ni odvisno od tega, ali so plavalci usmerjeni tekmovalno ali rekreativno. Ugotovili smo tudi, da je vpliv staršev na udejstvovanje v plavanju zelo pomemben pri obeh skupinah, vendar imajo večji odstotek vpliva pri tekmovalcih kot pri rekreativcih.

Keywords: swimming, motives, recreational swimming, competitive swimming, intrinsic motives, extrinsic motives

ABSTRACT

The field of sport once more opens its doors to researchers. For us, it represents a way of life. Everyone who takes part in sport has their own reasons for active participation just as those who are not actively involved in sport have their own reasons for that too. Studies done till now have dealt with the problems of motivating the young, recreational athletes and top athletes to take part in sport. This is the main purpose of this paper.

The aim of this paper is to find out and analyze the motives which influence people to participate in swimming. We also wanted to find out whether there are differences in the motives between recreational and competitive swimmers and in which group intrinsic or extrinsic motivation is more expressed. The subject sample consisted of 155 swimmers from Ljubljana namely 77 competitors and 78 recreational swimmers who filled out a questionnaire with 35 questions. We used t-test for independent samples and the Chi square test for finding differences between recreational and competitive swimmers.

Swimmers, irrespective of their swimming status, have stated motives of health, well-being and improvement of their swimming ability as the most important motives. In our study we also discovered that there are certain motivational differences between the groups. Both intrinsic as extrinsic motives are more expressed by competitive swimmers. These motives are very important for reaching the goals connected with a serious career in sport (training, sport camps/preparation and working or school engagements). With the Chi square test we discovered that the statement "My parents want me to swim" held no statistically significant correlation. The influence of parents on participation in swimming does not statistically differ between young recreational or competitive swimmers, despite the finding that parents have a greater influence on young competitors than they do on young recreational swimmers.

KAZALO

1	ŠPORT IN ŠPORTNIK.....	11
1.1	Športna vzgoja.....	14
1.2	Športna rekreacija.....	15
1.3	Vrhunski šport.....	17
1.4	Skupina in njene značilnosti v športu.....	18
1.5	Raziskave o športno rekreativni dejavnosti Slovencev	19
1.6	Plavanje	20
2	MOTIVACIJA	22
2.1.	Notranja motivacija	23
2.2.	Zunanja motivacija	24
2.3.	Teorije in pristopi k človekovi motivaciji	26
2.4.	Socializacija motivacije.....	28
2.5.	Motivacija v športu.....	28
2.5.1.	Ciljna orientacija	30
2.5.2.	Storilnostna motivacija.....	31
2.5.3.	Tekmovalna motivacija	32
2.5.4.	Nivo aspiracije.....	32
2.5.5.	Postavljanje ciljev	33
2.5.6.	Izboljšanje motivacije športnikov	34
2.6.	Motivacija v športni rekreaciji	35
3	CILJI IN HIPOTEZE	36
3.1	Cilji.....	36
3.2	Hipoteze	36
4	METODE DELA.....	38
4.1	Preizkušanci	38
4.2	Pripomočki	39
4.3	Postopek	39
5.	REZULTATI IN RAZPRAVA	40
5.1.1	Razvrstitev motivov po pomembnosti.....	42
5.1.2	Analiza motivov po plavalčevi usmerjenosti (tekmovalci/rekreativci).....	45
5.1.3	Chi kvadrat test in Pearsonov koeficient kontingence med tekmovalci in rekreativci	49
5.1.4	Razlike med notranjimi in zunanji motivi pri rekreativcih in tekmovalcih .	54
5.2	Predstavitev motivov mladih plavalcev	57
5.2.1	Analiza motivov mladih plavalcev po njihovi usmerjenosti (tekmovalno/rekreativno).....	57
5.2.2	Analiza Chi kvadrata in koeficienta kontingence med tekmovalci in rekreativci pri mlajših starostnih kategorijah.....	60
5.3	Analiza motivov, ki ponazarjajo vpliv staršev na ukvarjanje s plavanjem	63
6.	SKLEP.....	66

7.	LITERATURA.....	71
8.	PRILOGE.....	75

KAZALO TABEL

Tabela 1: <i>Razvrstitev prvih 5 športnih panog po odstotkih udejestvovanja za leta 2000, 2004 in 2006 (Berčič in Sila 2007)</i>	19
Tabela 2: <i>Porazdelitev anketirancev po starosti, tekmovalni usmerjenosti in po plavalnih klubih/šolah</i>	38
Tabela 3: <i>Razvrstitev motivov po frekvenci odgovorov</i>	43
Tabela 4: <i>Razvrstitev motivov rekreativnih in tekmovalnih plavalcev po frekvenci odgovorov</i>	46
Tabela 5: <i>Vrednosti Chi kvadrat testa in Pearsonovega kontingenčnega koeficienta med odgovori rekreativcev in tekmovalcev</i>	50
Tabela 6: <i>Izpis testiranja razlik za notranje motive pri neodvisnih vzorcih</i>	54
Tabela 7: <i>Izpis testiranja razlik za zunanje motive pri neodvisnih vzorcih</i>	56
Tabela 8: <i>Razvrstitev motivov mladih rekreativnih in tekmovalnih plavalcev po frekvenci odgovorov</i>	58
Tabela 9: <i>Vrednosti Chi kvadrata in kontingenčni koeficient med rekreativci in tekmovalci mlajših starostnih kategorij</i>	61

KAZALO SLIK

Slika 1: <i>Porazdelitev anketirancev po letih ukvarjanja s plavanjem</i>	40
Slika 2: <i>Porazdelitev rekreativnih anketirancev po številu vadbenih enot na teden</i>	41
Slika 3: <i>Porazdelitev tekmovalnih anketirancev po številu vadbenih enot na teden</i>	42
Slika 4: <i>Motiv »vpliv staršev za udejestvovanje v plavanju«</i>	63
Slika 5: <i>Motiv »starši mi obljubijo nagrado po vadbi«</i>	64

1 ŠPORT IN ŠPORTNIK

Mnogo stvari, ki dajejo življenju neko zadovoljstvo, je tako skrivnostno nejasnih in zapletenih.

Ena izmed mnogih definicij športa (Šport, 2010) pravi, da je šport fizična dejavnost, izvedena v okviru javno določenih pravil z rekreativnim namenom za tekmovanje, uživanje, pridobitev spretnosti, ohranjanje zdravja, ali pa je kar kombinacija več izmed naštetih elementov. Različni motivi za ukvarjanje s športom in želja po doseganju dobrih rezultatov sta glavni značilnosti športa.

Mnogi se sprašujejo, zakaj naj bi se ukvarjali s športom, in veliko jih najde odgovor v zdravju. V tem primeru bomo šport razumeli kot preventivni dejavnik, ki naj bi pomagal preprečevati, da ne bi prišlo do kakršnihkoli obolenj, in da bi čim dlje ostali zdravi. Zdravje nam predstavlja eno največjih vrednot. Nezdrave razvade, kot so telesna neaktivnost, kajenje in pitje alkohola, imajo namreč mnogokrat hude posledice za zdravje ljudi (diabetes, astmatična obolenja, osteoporoza, rakava obolenja, srčno-žilne bolezni).

Zdi se, da je v aktivnem iskanju zdravja in kvalitete življenja človek odkril primeren način za spopad s tem problemom. To je ukvarjanje s športom in z gibalnimi dejavnostmi.

Že samo dejstvo, da redno, sistematično in pravilno ukvarjanje s športom krepi zdravje, je posledica ugodnih učinkov telesne vadbe in gibanja na organizem človeka. To se pozna tako v človekovem dobrem fizičnem kot tudi v dobrem psihičnem počutju ter v njegovi duševnosti.

Raziskave s področja psihologije športa se osredotočajo na raziskovanje športnikove osebnosti, motivacije, nekaterih sposobnosti in emocionalnih stanj. Na podlagi raziskav (Butt, 1987; Cratty, 1989, v Repe, 1997) so ugotovili razlike med športniki in nešportniki. Športniki naj bi bili bolj čustveno stabilni, bolj ekstravertirani, imajo višje izraženo potrebo po storilnosti in močnejšo potrebo po dražljajih.

Dokazano je, da si s pomočjo ukvarjanja s športom krepimo imunski sistem. Ob tem je potrebno dodati, da to velja le, če gre za zmerno športnorekreativno dejavnost, torej za zmeren telesni napor. Poudarek je torej na zmerni rekreativni telesni vadbi, saj le-ta ugodno vpliva na odpornost proti različnim boleznim. Nasprotno pa prevelike obremenitve in naprezanja, zlasti če trajajo daljše obdobje, privedejo do oslabitve imunskega sistema. Ukvarjanje z rekreativnim športom torej lahko povezujemo z izboljšanjem in ohranjanjem motoričnih,

funkcionalnih in drugih sposobnosti ter z ohranjanjem in izboljšanjem človekovega gibalnega podsistema nasploh (Berčič, 2001).

V sedanjem času hudega tempa se moramo vprašati, ali znamo v vsakodnevem življenju tudi počivati. Dolgo časa se ni vedelo, da je počitek sestavni del treninga. Zmernost že nekaj časa nima pravega mesta v našem življenju zlasti na športnih in vseh drugih tekmovanjih, ki so bolj ali manj pomembna, saj se težko sprijaznimo s povprečnostjo. Danes je v boju za obstoj, dobrine in izobrazbo prava tekma, ki je še bolj neusmiljena in manj v slogu pravega športnega duha kot kdajkoli prej.

Športna dejavnost se vedno bolj širi. Verjetno zaradi pojavljanja in rojevanja vedno novih športnih aktivnosti, ki si jih izmišljujejo in ustvarjajo na različnih koncih sveta. K širitvi športa prispeva tudi izjemen razvoj znanosti in tehnike, ki omogočajo izdelavo take opreme in športnih pripomočkov, ki si jih pred nekaj leti sploh ne bi mogli predstavljati.

Pri različnih študijah se v Sloveniji beleži blizu sto bolj ali manj športnih aktivnosti, s katerimi se ukvarjamo v prostem času. Najbolj množične dejavnosti glede na delež aktivnih, ki so že nekaj let na najvišjih mestih, so pravzaprav enake. Te so hoja, plavanje, kolesarjenje, alpsko smučanje, planinstvo. Na nekoliko nižjih mestih pa so zadnje čase ugotovljene velike spremembe. Tek, ki ga pred 20 leti ni bilo med dvajseterico, je v letu 1996 zasedel 14. mesto s sedmimi odstotki udeleženi, v letu 2008 pa šesto mesto z razmeroma visokimi 12 odstotki vadečih. Če odstotke preračunamo v število ljudi, se po teh podatkih v Sloveniji ukvarja s tekom več kot 200.000 ljudi (Sila, 2009).

Sloveniji ne manjka niti vrhunskih športnikov niti množice rekreativcev, ki teče, se podaja v hribe, polni fitness centre, igra tenis ... Ministrstvo za šolstvo in šport ter Fundacija za šport kljub temu želita število športno aktivnih državljanov še povečati, zato podpirata Olimpijski komite Slovenije in Odbor športa za vse pri številnih projektih, kot so Slovenija teče, Slovenija kolesari, Olimpijska kartica, Recept za zdravo življenje, Migaj raje z nami ... Z njimi se želi prebivalcem Slovenije približati šport v njegovi prijazni in zdravi obliki.

Kljub temu da se v državi šport vedno bolj razvija, spremljave telesnega in gibalnega razvoja otrok in mladine kažejo na negativne trende njihovega razvoja. Rezultati testiranja za športnovzgojni karton v šolskem letu 2007/2008 kažejo, da vedno bolj vstopamo v krizo telesnega in gibalnega razvoja otrok, predvsem zaradi spremenjenega načina življenja (informacijska in zabavna tehnologija). Pri telesni teži so bile očitne negativne spremembe pri učencih med 9. in 11. letom starosti ter pri 15-letnikih, pri dekletih pa je bil največji prirast telesne teže viden pri 15-letnicah. Prav tako je bilo opazno večanje deleža podkožnega maščevja še posebej pri učencih v obdobju med 9. in 11. letom ter pri 18-letnikih. Pri dekletih

negativni trendi niso bili tako očitni. Povečanje deleža podkožnega maščevja za več kot 1 % je bilo opaženo pri 8-, 10-, 13- in 18-letnicah (Starc, Strel in Kovač, 2010, v Horvat, 2010).

Gibanje je dejavnost, po kateri človek hrepeni skozi vsa življenjska obdobja. Šport lahko duševno sprošča in pomirja ali pa zabava in aktivira. Šport pozitivno vpliva na samopodobo in občutek lastne vrednosti. Po športni aktivnosti se zdijo človeku lastne misli bolj jasne, številni problemi, ki ga obremenjujejo, pa lažje rešljivi. Celo pri zdravljenju težjih duševnih težav in motenj, kot so anksioznost, depresivnost, bolezni odvisnosti, vedenjske motnje idr., se lahko šport s pridom uporablja (Horvat, 2010).

Tako rekreativni kot tekmovalni šport nam služita kot učinkovito sredstvo socializacije. Športne aktivnosti ponujajo enkratno možnost srečevanja ljudi in komunikacije med njimi, prevzemanja različnih vlog, učenja socialnih veščin (strpnost, spoštovanje do drugih), sprejemanja vedenjskih navad povezanih z aktivnostmi (sodelovanje, kohezivnost) itd. To, kar se naučimo v okviru športne aktivnosti, se prenaša tudi na ostala področja življenja.

Seveda je šport posredno odvisen od našega prostega časa; več ga imamo na razpolago, več ga lahko namenimo njegovemu aktivnemu preživljanju. Upokojenci nimajo delovnih obveznosti, zato imajo veliko več prostega časa. Kako pa bodo le-tega porabili, je odvisno od njihovih želja in interesov ter od materialnih zmožnosti in drugih social-demografskih značilnosti.

Šport zaseda pri športniku eno izmed pomembnih mest v njegovem življenju, tako kot umetniku umetnost, glasbeniku glasba, trgovcu trgovina. Kako bo nekdo dober v tej vlogi, pa je odvisno od številnih in medsebojno povezanih okoliščin.

Osnovni namen športa kot družbenega pojava je povezan s samo športno aktivnostjo, ki v sistemu družbenih potreb in vrednot le delno pomeni vrednoto samo po sebi. Najpogosteje je športna aktivnost le sredstvo za doseganje splošnih in specifičnih družbenih ciljev. Razlikujemo več vrednostnih orientacij do športa:

- **razvojni šport**, kjer športna aktivnost pomeni sredstvo, s katerim družba pospešuje in usmerja psihofizični in psihosocialni razvoj svojih članov,
- **rekreativni šport**, ki je sredstvo za ohranjanje psihofizičnih sposobnosti posameznika na optimalnem nivoju,
- **standardni šport**, ki pomeni stalno sekundarno aktivnost, ki se ji namenja večji del prostega časa, smisel aktivnosti pa je poleg doseganja in ohranjanja optimalnega nivoja psihofizičnih aktivnosti tudi doseganje visokih športnih rezultatov in s tem družbenih efektov, ki takim rezultatom sledijo, in

- **vrhunski šport**, ki v vsakodnevni praksi predstavlja tradicionalni in splošni model mišljenje o športu (Tušak in Tušak, 2003).

V splošnem delimo šport na športno vzgojo, športno rekreacijo in vrhunski šport.

1.1 Športna vzgoja

Danes športna vzgoja ni le posredovanje športnega znanja ter razvoj gibalnih sposobnosti in telesnih značilnosti, temveč je tudi proces motivacije za zdravo življenje in socializacija.

»Vzgajanje je v širšem pomenu besede proces oblikovanja človekove osebnosti kot celote, kar pomeni prenašanje izkušenj starejše generacije na mlajšo, in vključuje izobraževanje in pouk« (Vzgoja, 2006).

Vzgoja je stalen proces oblikovanja in samooblikovanja človekove osebnosti. Vzgoja lahko pomeni tudi manipulacijo z osebo, saj gre za načrtno delovanje oziroma vplivanje na drugo osebo – otroka. Pri otroku in mladostniku z vzgojo razvijamo psihofizične sposobnosti ter njihovo značajsko oblikovanje.

V najožjem pomenu besede pa je vzgoja oblikovanje pozitivnih lastnosti otrokove in mladostnikove osebnosti, oblikovanje značaja, oblikovanje splošnih človeških vrednot in vrednotnega sistema, oblikovanje etosa, oblikovanje kritičnosti in oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (Kristan, 1994).

»Šolska športna vzgoja je nenehen proces bogatenja znanja, razvijanja sposobnosti in lastnosti ter pomembno sredstvo za oblikovanje osebnosti in odnosov med posamezniki. Zato si prizadevamo, da z izbranimi cilji, vsebinami, metodami in oblikami dela prispevamo k skladnostnemu biopsihosocialnemu razvoju mladega človeka, sprostitvi in kompenzaciji negativnih učinkov večurnega sedenja. Ob sprotni skrbi za zdrav razvoj ga vzgajamo in učimo, kako bo v vseh obdobjih življenja bogatil svoj prosti čas s športnimi vsebinami. Z zdravim načinom življenja bo tako lahko skrbel za dobro počutje, zdravje, vitalnost in življenjski optimizem« (Kovač in Novak, 2004).

Cilj športne vzgoje je usposobiti mlade, da sprejemajo šport kot vrednoto in kulturno samoumevnost v vseh življenjskih obdobjih. Seznaniti se s čim več športnimi zvrstmi (tenis, namizni tenis, borilni športi, kolesarjenje, drsanje, rolanje, aerobika ...), zakonitostmi športne vadbe, vplivi športa na organizem, z intenzivnejšo vadbo v določeni športni zvrsti, z rednim

spremljanjem razvoja mladostnikovih telesnih značilnosti in sposobnosti ter s samostojnostjo pri načrtovanju vadbe. Mladostnik naj bi znal tudi kritično presojati različne negativne pojave v športu (prepovedana poživila – doping, manipulacija s športniki, zvezdnitvo, trženje).

Športna vzgoja mora učence seznaniti s temeljnimi znanji in spretnostmi, ki jim bodo omogočale zdravo življenje v mladosti in tudi kasneje. Če od učencev pričakujemo, da bodo v kasnejših življenjskih obdobjih znali samostojno izbrati sebi primerno dejavnost in se z njo tudi ukvarjati v prostem času, jih mora učni proces pripraviti na pridobivanje, analiziranje in uporabljanje različnih vsebin v različnih situacijah. Napotki, ki jih daje učitelj, naj bodo učencem v pomoč pri doseganju trenutnih učnih ciljev, prav tako pa jih naj pripravijo na smiselno uporabo znanj tudi zunaj šole. Vsako učenje naj bo aktivni poskus učenca, da bi dal pomen učenju in izkušnjam, zato je učenje vedno ustvarjalen proces (Anderson, 2002).

Športni pedagogi naj bi poleg osnovnega cilja, da predstavijo širino športa, vedno imeli v mislih tudi nujnost vzgajati v pravo športno obnašanje na igriščih in izven njega. Tudi v učnih načrtih je izpostavljena ta tema, s tem pa je obogatena tudi praksa.

1.2 Športna rekreacija

Rekreativni šport sega v vse pore družbenega življenja in je svojevrsten fenomen današnjega časa, saj vključuje posameznike, ožje in širše družbene skupine ter različne sloje prebivalstva. S pomočjo različnih znanstvenih raziskav je sprejeto spoznanje, da ukvarjanje z rekreativnim športom spada med pomembne sestavine kakovosti življenja posameznikov in njihovega zdravja ter kakovosti življenja in zdravja prebivalstva v celoti, zato ga v državah z razvito športno kulturo (v Evropi in tudi drugje po svetu) visoko cenijo in vrednotijo. Razvojna dinamika športne rekreacije oziroma športa za vse v Sloveniji se je skladno z razvojem družbe ter športne stroke in znanosti od obdobja do obdobja spreminjala vse do današnjih dni. Danes je pri nas to področje prepoznavno, dovolj pa je tudi strokovnih in znanstvenih osnov za njegov nadaljnji razvoj (Berčič, 2005, v Kajtna in Tušak, 2005).

Vsebina pojma športne rekreacije se je skozi obdobja spreminjala, zato je mogoče to različico športa obravnavati z več zornih kotov in vidikov. Vsekakor je pomemben že sam izvor besede rekreacija in njena povezanost z vsebinskim pojmom šport. Beseda rekreacija izhaja iz latinskega glagola *recreare* in pomeni 'znova ustvariti, oživiti, obnoviti, okrepiti, osvežiti'. Hkrati pa pojem povezujemo s sprostitvijo in razvedrilom, z zabavo in užitkom, z veseljem in zadovoljstvom, z aktivnim počitkom in oddihom, s prostočasnimi dejavnostmi, s celovitim

zdravjem in zdravim življenjskim slogom, s celostnim ravnovesjem in kakovostjo življenja (Berčič, 2005, v Kajtna in Tušak, 2005).

Lahko tudi rečemo, da je športnorekreativna dejavnost (vadba ali trening) vsaka tista vadba, v okviru katere se udeleženci načrtno ne pripravljajo na doseganje vrhunske športne forme in olimpijskega vrha. Tudi ni tista, pri kateri želijo posamezniki doseči enkratne in bleščeče vrhunske dosežke ali preseči samega sebe, še manj je tista, kjer bi šli udeleženci prek meja možnega. Sama športnorekreativna dejavnost naj bi bila tista, ki je z vidika dosežkov neobremenjujoča in sproščujoča rekreativna vadba (Berčič, 2005, v Kajtna in Tušak, 2005).

Športna rekreacija pa se od drugih različic športa (športne vzgoje in vrhunskega športa) loči še po naslednjih temeljnih značilnostih (Berčič, 1980):

- športna rekreacija je svobodno izbrana aktivnost, skladna z željami in interesi posameznika,
- na področju športne rekreacije je lahko dejaven vsakdo ne glede na spol, starost, stan, socialni status, psihofizične sposobnosti, versko pripadnost in druge dejavnike, vendar skladno s svojim zdravstvenim stanjem, saj na tem področju ni selekcije, ki je značilna za vrhunski šport,
- aktivnosti se izvajajo izven poklicnega dela, razen mikro odmorov ali dejavnosti na delovnem mestu,
- športnorekreativna vadba se glede intenzivnosti, obremenitve, časovne razsežnosti in režima prehrane bistveno razlikuje od trenažnega procesa na področju vrhunskega športa,
- cilji so specifični – športnorekreativne dejavnosti so usmerjene k motivu zdravja ter kakovosti in humanizaciji življenja sodobnega človeka,
- športnorekreativna dejavnost je v tesni povezavi z organizacijskim in vsebinskim oblikovanjem ter smotnim izkoriščanjem prostega časa.

»Športna rekreacija, gibalne in športne aktivnosti so najlepša priložnost za preživljanje prostega časa. Starši naj bodo otroku zgled. Pri skupnem preživljanju prostega časa se v družini vzpostavijo in začnejo razvijati varovalni dejavniki, ki otroka ščitijo pred različnimi tveganimi vedenji, med katere sodi tudi poseganje po prepovedanih substancah« (Ovsenek, 2009, str. 8).

1.3 Vrhunski šport

»Vrhunski šport danes še vedno doživlja številne razvojne spremembe in skokovit razvoj. Postaja še kompleksnejši in še bolj dinamičen sistem, njegovo delovanje pa je v prvi vrsti odvisno od trenerja, torej vodje. Njegova vloga je zelo pomembna in izpostavljena, saj ima močan vpliv na člane skupine, njihovo vedenje, motivacijo, psihofizično pripravo in ima veliko vlogo pri razvoju in uspešnem delovanju športnika. Torej vrhunski šport predstavlja nekaj, kar je neločljivo povezano z vpetjem načina življenja v kontekst športne vadbe in s tem predstavlja mnogo več kot le običajen poklic. V njem ni prostora za določen delovni čas, v njem so akterji prav gotovo popolnoma predani vsem bistvenim stvarem za doseg vrhunskih rezultatov« (Suhadolc, 2009).

Športna kariera je večletna športna dejavnost posameznika, ki je usmerjena k dosežkom na tekmovanjih najvišje ravni in izboljšanju lastnih športnih sposobnosti.

Vrhunski šport je specifična aktivnost in vrhunski športniki so zagotovo posebneži. Zaznamujejo jih izjemna osredotočenost na delo, agresivnost, samozavest, odpornost na stres, odprtost, jasni in izzivalni cilji, ki so na meji ali preko meja realnosti, potrpežljivost in vztrajnost ter izrazito poudarjena želja po uspehu.

Vrhunski šport ima danes – bolj kot kdajkoli prej – vse značilnosti dela in vrhunski športnik je postal poklic. Še več, človek se v nobeni svoji dejavnosti ni uspel tako približati svojim mejam popolnosti, kot to velja prav za vrhunski šport. Prav tako ni nikjer drugje tako močno izpostavljena težnja po tekmovanju in želja po premagovanju. Če je bilo nekoč za izjemen rezultat dovolj, da je nadarjen posameznik veliko treniral, mora danes ta isti posameznik ob celodnevem treningu poskrbeti tudi za optimalno prehrano, tehnične pogoje in opremo.

V tekmovalnem športu ločimo ekipne in individualne športe, v slednjih pa poznamo tudi ekipne tekme (štafetno ali pa se njihovi rezultati seštevajo). V obeh oblikah športov pa tekmovalci večinoma trenirajo v skupinah (klubih, reprezentancah). Seveda so izjeme in je tudi povsem normalno, da nekdo vadi sam. To je nekoliko bolj značilno za vrhunske vzdržljivostne športe (plavanje, tek, kolesarjenje). V nekaterih športih pa je zaradi praktičnih in predvsem varnostnih vidikov več kot zaželeno udejstvovanje v paru. Zato alpinisti plezajo v navezah, potapljači globin ne odkrivajo sami ... Skupinska dinamika ima posebne značilnosti, ki pomembno vplivajo na samo športno aktivnost.

Proučevanja motivacije v vrhunskem športu so se usmerila predvsem na stanja, ki so neposredno vezana na tekmovanja in zmago. Vrhunski šport zahteva od športnika popolno predanost nastopom. Vse sile skuša usmeriti v doseg najvišjega cilja, ki ga ima v danem

trenutku. Ta cilj pa je nemogoče doseči brez določenega fanatizma oziroma nadpovprečne motivacije. Če slednjo človek fanatično usmerja k športu, treniranju in celotnemu gledanju in razmišljanju o športu, potem mu je navadno zmanjka za ostala življenjska področja (šola, služba, družina, prijateljstvo). Potrebno se je odločiti, kaj bo postalo pomembno in kaj manj pomembno, in to v našem primeru podrejati športu.

1.4 Skupina in njene značilnosti v športu

Skupina je skupek posameznikov, ki so v medsebojnem odnosu in med katerimi potekajo dinamični procesi. Posameznik v skupini zadovoljuje svoje interese in potrebe (sprejetost, pripadnost, sodelovanje, uveljavljanje, varnost itd.) (Tušak in Tušak, 2003).

Dve najpomembnejši karakteristiki skupin, po katerih se skupine razlikujejo med seboj, sta strukturiranost in velikost skupine (Rot, 1983, v Tušak in Tušak, 2003). Pri nestrukturirani skupini delovanje ni organizirano ter ni delitve vlog in položajev, saj ponavadi le-te obstajajo kratek čas in nastanejo na osnovi podobnih, a ne enakih ciljev. Za strukturirano skupino pa je značilno slednje: neposredna interakcija in komunikacija med člani, skupni cilji, medsebojna odvisnost in vpliv, skupna aktivnost, pripadnost skupini ter norme in statusi, ki regulirajo vedenje v skupini.

Za majhne skupine je Rot (1980, v Tušak in Tušak, 2003) opredelil 4 značilnosti:

- omejeno število članov, kar omogoča neposredno komunikacijo,
- vzajemna odvisnost in vzajemni vpliv članov skupine,
- neposredna interakcija članov skupine in
- neposreden stik med člani pri aktivnosti.

Vloga vodje je ena pomembnejših. V majhnih skupinah se pojavljata dve vsebinsko drugačni vodji. Instrumentalni, delovni, ekspertni vodja, ki je običajno član z največ znanja, izkušnjami in sposobnostmi. Ekspresivni, socialno-emocionalni vodja pa skrbi za klimo in znižuje napetost v skupini. Način vodenja je lahko demokratičen ali avtokratičen. Ravno demokratičen način vodenja pa je edini sprejemljiv v majhnih rekreativnih skupinah (Tušak in Tušak, 2003).

Socialna klima je stanje psihosocialnih odnosov med člani neke skupine in njihov odnos do skupine v celoti. Doživljanje socialne klime je kakovosten proces, kjer ima posameznik aktivno vlogo, je aktivno soudeležen in tako tudi sam vpliva na doživljanje stvarnega okolja (Tušak in Tušak, 2003).

Pojmu socialne klime je zelo podobna harmonija skupine. Ustvarijo jo dobra komunikacija, občutje bližine, zaupanje, spoštovanje drug drugega, medsebojno sprejemanje in podpora. Vpliva na splošno zadovoljstvo, motivacijo in aktivnost samo. Harmonija je izredno močan vir pozitivne energije, ki hkrati tudi znižuje socialni pritisk in povečuje sproščenost (Tušak in Tušak, 2003).

Odnosi v skupinah so v individualnih športih pogosto pomembnejši kot v kolektivnih. V njih je namreč manj igralnega sodelovanja, zato pa je toliko pomembnejše socialno sodelovanje.

1.5 Raziskave o športno rekreativni dejavnosti Slovencev

»V Sloveniji sistematično in razmeroma redno spremljamo športno rekreativno dejavnost odraslih od daljnega leta 1973, ko so bila v okviru raziskave Slovenskega javnega mnenja (SJM) pri Fakulteti za družbene vede v Ljubljani prvič vključena vprašanja povezana s športnimi dejavnostmi« (Sila, 2007, str. 3).

Vprašanja, ki se tičejo športnega udejstvovanja, zajemajo delež športno aktivnih, količino, pogostost in organiziranost športne dejavnosti, izbiro kraja in družbe pri športni aktivnosti ter udejstvovanje s posameznimi športnimi aktivnostmi (Sila, 2007).

Zadnji dve raziskavi v letih 2004 in 2006 kažeta, da se danes s športnorekreativno dejavnostjo občasno ali redno ukvarja približno 60 % prebivalstva v Sloveniji. Od prvih raziskav pa je prisoten porast tega deleža (leta 1976 je bilo aktivnih okoli 37 %, leta 1998 pa okoli 53 %).

Tabela 1: Razvrstitev prvih 5 športnih panog po odstotkih udejstvovanja za leta 2000, 2004 in 2006 (Berčič in Sila 2007)

Rang	Šport	% aktivnih	Rang	% aktivnih	Rang	% aktivnih
2000		2000	2004	2004	2006	2006
1	hoja, sprehodi	30,7	1	58,7	1	62,7
2	plavanje	22,5	2	28,8	2	30,4
3	kolesarstvo	20,2	3	26,8	3	27,0
4	planinarjenje	15,7	5	12,9	5	15,2
5	alpsko smučanje	13,3	4	15,6	4	16,8

Od leta 2000 se najbolj priljubljene športne zvrsti niso bistveno spremenile. Na prvih petih mestih so hoja in sprehodi, plavanje, kolesarstvo, planinarjenje ter alpsko smučanje. Nekatere izmed njih je mogoče izvajati v neposrednem bivalnem okolju, kar pride v poštev med tednom, ko nam po dnevnih obveznostih (šola, služba, družina) ne preostane veliko časa za sprostitve in šport. Za tiste športe, ki pa se odvijajo v naravnem okolju, pa imamo v Sloveniji odlične pogoje, predvsem dostopnost in raznolikost, kar mnogi s pridom izkoriščajo.

1.6 Plavanje

Plavanje je gibalna dejavnost, ki celovito, harmonično oblikuje rast in razvoj telesa. V primerjavi z drugimi gibalnimi dejavnostmi na kopnem povzroča najmanjše število nasprotujočih si posledic. Zaradi vodoravnega položaja telesa v vodi in zaradi zakonitosti, ki delujejo na telo (navidezne breztežnosti človeškega telesa v vodi), celotni skelet ni pod vplivom velikih obremenitev. Ravno zaradi tega je plavanje primerno tudi za starejše ljudi, ljudi s prekomerno telesno težo, paraplegike, ljudi z različnimi drugimi zdravstvenimi težavami (astma, bronhitis, težave z nepravilno držo telesa) ter za ljudi, ki potrebujejo rehabilitacijo po poškodbah in boleznih (izpah kolkov) (Kapus, 2002).

Plavanje se od mnogih drugih športnih panog močno razlikuje. Gibanje v vodi je združeno z vrsto fizikalnih in fizioloških sprememb, ki so lastne samo plavanju. Če govorimo o fizikalnih zakonih, ki jih srečujemo pri plavanju, potem velja to za upor vode, ki je mnogo večji kot v zraku in se s hitrostjo gibanja večja (v kvadratnem sorazmerju) (Šajber, 2000).

Vsi vemo, da je staranje neizbežno. Vendar pa je od vsakega posameznika in spleta okoliščin okoli njega odvisno, kako se kdo biološko stara, hitreje ali počasneje, ali se njegovo življenje bistveno spreminja, kako prenaša ali spreminja vsebino in življenjske navade iz leta v leto. Šport ne pomlajuje, res pa je, da se mnogi procesi staranja pri redno športno aktivnih odvijajo mnogo počasneje kot pri športno neaktivnih. Prav zaradi tega so napor pri športni aktivnosti potrebni v vseh življenjskih obdobjih. Najdejo se primerne športne aktivnosti tudi za starejše ljudi in ena izmed njih je tudi plavanje.

Eden najpomembnejših ciljev učenja plavanja je varnost v vodi, saj nam omogoča preventivo pred utopitvijo. Znanje plavanja je tudi podlaga za ukvarjanje z različnimi vodnimi in podvodnimi aktivnostmi, ki jih imamo v današnjem času zelo veliko (potapljanje z jeklenko, potapljanje na dah, jadranje, jadranje na deski, veslanje, vaterpolo, vodna košarka, smučanje na vodi ...).

Vse več rekreativcev želi tekmovati in doseči čim boljše uspehe. Vsak rekreativec ima pravico do svojega najvišjega dosežka. Praviloma jo ima vsak, kdor se s športom ukvarja in kdor hoče v njem ob drugih vrednotah ugotoviti svoje meje zmogljivosti in sposobnosti.

Glavni cilj plavanja kot tekmovalnega športa je doseči visok tekmovalni rezultat ne glede na raven tekmovanja oziroma tekmovalnega sistema. Sekundarni cilji pa so omogočiti vsem nadarjenim učencem vključevanje v tekmovalno plavanje in jim zagotoviti osnovne razmere ter možnosti za optimalni razvoj sposobnosti (Kapus, 2002).

Športni plavalec gibanje izvaja v vodi, kar je omejeno na bazen, na plavanje »gor in dol« in »od stene do stene«. Njegovo okolje se bistveno ne spreminja. Plavalec je omejen na majhen prostor, na ponavljanje več ali manj istih gibov, kar lahko pripelje do monotonosti in naveličanosti plavalca.

2 MOTIVACIJA

Ravno psihologija športa je znanost, ki raziskuje šport na osnovi spoznanj splošne psihologije in razvija nova spoznanja o človeku v povezavi z njegovo športno aktivnostjo. Motivacija v športu predstavlja v zadnjem času eno izmed vodilnih področij znotraj psihologije športa. Dosedanje raziskave se srečujejo s problemi motivacije v športu mladih, vrhunskih in rekreativnih športnikov. Pri meni pa so vzbudili zanimanje tako mladi kot odrasli rekreativni in tekmovalni športniki, vendar pa izmed teh le udeleženci plavalnih treningov/vadb, ki so tudi glavni predmet obravnave v diplomskem delu.

Osebnost se na določen način začne pri dinamiki oz. motivaciji. Motivi, ki vodijo naše obnašanje, so precej zapleteni, veliko bolj kot fizikalne sile. Verjetno so vsem poznani instinkti oz. nagoni. Motivi spravlajo v tek vso našo osebnost, vedenje in delovanje, osebnostne lastnosti pa so tisti stabilni vidiki, ki uresničujejo naše cilje in motive.

K dinamičnim vidikom osebnosti poleg motivov prištevamo tudi cilje, smotre, načela, ideale in vrednote, hkrati pa ne smemo pozabiti na interese in stališča. Predvsem vrednote so povezane z motivi.

Za motivirano vedenje je značilno (Tušak in Tušak, 2003):

- povečana mobilizacija energije,
- vztrajnost, intenzivnost in učinkovitost vedenja,
- usmerjenost k cilju,
- motivirano vedenje se spreminja pod vplivom posledic prejšnjih reakcij, vedenja (vpliv ojačitve).

Motivacija je tema, o kateri športniki in njihovi starši, trenerji in drugi športni delavci največkrat govorijo. Dosedanja raziskovanja uspešne udeležbe v športu kažejo, da športniki izbirajo sodelovanje v športu zaradi dveh vrst motivov, intrinzične in ekstrinzične motivacije. Žal vsi obeh pojmov ne razumejo dobro in zaradi tega tudi delajo napake pri prijemih motiviranja. Večina udeležencev v športu si predstavlja, da so zunanja motivacija denar in nagrade, notranja pa želja po zmagi, tekmovanju in uživanje v športu.

Tisti posamezniki, ki se vključujejo v šport zaradi občutenja zadovoljstva, samoobvladovanja ali prijateljstva, so notranje motivirani. Intrinzična motivacija naj bi bila primarno določena z notranjo željo in radovednostjo po razvijanju spretnosti in sposobnosti ter izzivov. Zunanja motivacija obsega zunanje izvore, kot so odobravanje staršev, odraslih, sorodnikov ter materialne nagrade in tekmovalno poudarjanje dosežkov in zmage. Ta motivacija tudi vedno

obstaja in lahko posamezniku predstavlja samo nek vzporedni oz. dodatni motivacijski vzvod ali pa v celoti obvladuje motivacijsko polje (Tušak, 1999).

Deci in Ryan (1985, v Tušak, 1999) opredeljujeta intrinzično (notranjo) motivacijo kot delati nekaj zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega nastopanja oz. izvajanja aktivnosti. V športu intrinzično motivacijo najlažje opazujemo pri športnikih, ki trenirajo zaradi zanimivosti treniranja, ki so zadovoljni zaradi stvari, ki se jih učijo in naučijo v športu, in zaradi zadovoljstva, ki ga doživljajo ob tem, da neprestano izboljšujejo svoje sposobnosti in svoje znanje.

Nasprotno pa se ekstrinzična (zunanja) motivacija nanaša na množico razlogov, ki so zunaj športnika. Zunanje motivirani so športniki, ki trenirajo in tekmujejo zaradi kakršnegakoli prestiža oz. nagrad, ki jih dobijo za uspešnost. Sem prištevamo materialne nagrade, socialni status in ugodnosti, ki izhajajo iz njega, popularnost in težnjo po zmagovanju oz. demonstriranju tega, da so najboljši med športniki. Intrinzično-ekstrinzični koncept motivacije ni ustrezen samo za motivacijo v športu, ampak tudi na mnogih drugih področjih človekovega delovanja (Tušak, 1999).

V študijah (Deci in Ryan, 1985, 1991, v Tušak, 1999) je bilo ugotovljeno, da so rekreativni športniki mnogo bolj notranje motivirani.

Omenjena delitev na zunanjo in notranjo motivacijo se deli še naprej. Gre za obstoj večih tipov motivacije na točkah vzdolž samodeterminacijskega kontinuuma. Na ta način vključuje tako imenovana multidimenzionalna perspektiva motivacije 7 vrst motivacije – tri intrinzične, tri ekstrinzične motivacije in amotivacijo (Tušak, 1999).

2.1. Notranja motivacija

Najbolj samodeterminirana je intrinzična motivacija, ki se ponovno razlikuje po treh vrstah:

- notranja motivacija za spoznavanje,
- notranja motivacija za doseganje in
- notranja motivacija za doživljanje stimulacije (Tušak, 1999).

Notranja motivacije za spoznavanje in vedenje se nanaša na opravljanje neke aktivnosti zaradi zadovoljstva, ki ga človek občuti, ko raziskuje, se uči in poskuša narediti nekaj novega. Tak športnik uživa, ko se uči novih spretnosti, izvaja nova gibanja ali preizkuša nove tehnike.

Notranjo motivacijo za doseganje lahko definiramo kot opravljanje neke aktivnosti zaradi užitka, ki ga prinaša doseganje nekega športnega cilja oz. ustvarjanje nečesa, po možnosti nečesa novega. Športnik je notranje motiviran za doseganje, kadar doživlja zadovoljstvo ob obvladovanju neke nove tehnike (nadaljevalna tehnika pri plavanju) ali doseganju nekega rezultata (100 m preplavati pod 1 minuto).

Intrinzična motivacija za doživljanje stimulacije se povezuje z biološkimi koncepti osebnosti in motivacije. Definiramo jo lahko kot udeležbo v neki aktivnosti zaradi doživljanja stimulacije oz. vzburjenja (senzorno zadovoljstvo npr. ob doživljanju letenja pri skoku na glavo, ob doživljanju strahu pri skoku na glavo, estetske izkušnje, zabava in druga razburljiva doživetja) (Tušak, 1999).

Rekreativci izražajo več notranje motivacije za doseganje in več notranje motivacije za doživljanje stimulacije.

2.2. Zunanja motivacija

Ob vsem zgoraj naštetem pa obstajajo tudi še trije tipi ekstrinzične motivacije. Najnižje na samodeterminacijskem kontinuumu je eksternalna (zunanja) regulacija, ki se nanaša na vrsto motivacije, ki je najpogosteje omenjena kot zunanja motivacija. Gre za motivacijski proces, ki je usmerjen preko zunanjega ojačanja, kot sta nagrajevanje in kaznovanje. Športnik se ukvarja s športom, da bi zaslužil neke nagrade, odobravanja trenerja ali staršev ... oz. da bi se izognil negativnim posledicam (npr. kritiki) (Tušak, 1999).

Sledi introjicirana regulacija, kjer postanejo zunanje silnice ponotranjene in športnik sam pritiska nase. Športnik, ki je motiviran s to vrsto motivacije, navaja razloge: »Počutil bi se krivega, če ne bi treniral.« (Tušak, 1999).

Najbolj samodeterminirana med zunanjo motivacijo je identifikacijska (poistovetena) regulacija, kjer športnik ocenjuje in sodi neko vedenje kot zanj pomembno in zato trenira. Tak športnik npr. pravi: »Odločil sem se, da treniram, ker je to zame pomembno.« (Tušak, 1999).

Na koncu kontinuuma je konstrukt, ki so ga poimenovali amotivacija. Predstavlja naučeni nemoči podobno stanje. Športnik je amotiviran, kadar ne zaznava povezanosti med svojim vedenjem in akcijami ter rezultati teh akcij. Gre za koncept, ki nekako združuje motivacijo z vrsto nadzora nad ojačanjem oz. s konceptom internalne/eksternalne kontrole. Amotiviran športnik ni niti intrinzično niti ekstrinzično motiviran, pač pa je popolnoma nemotiviran, saj v

svojem vedenju ne zaznava več lastne kontrole. Zanj je npr. dober nastop na tekmovanju posledica ugodnih vremenskih razmer, sreče ali napake nasprotnika in ne lastnega dela. Če se športnik znajde v takšnem stanju, je zelo verjetno, da bo kmalu prenehal z aktivno udeležbo v športu, saj se pogosto sprašuje, zakaj sploh trenira (Tušak, 1999).

Tekmovalci izražajo več poistovetene regulacije in več amotivacije. Ravno to potrjuje negativni vpliv tekmovalnega efekta na notranjo motivacijo.

Tako sem nekako pojasnila, kaj in kakšne vrste zunanje in notranje motivacije poznamo. Najslabše je seveda stanje amotivacije, temu sledi zunanja motivacija in na koncu različne vrste notranje motivacije, ki je od vseh najbolj pozitivna. Če je le-ta najboljša, potem je seveda potrebno težiti k temu, da jo pri športniku največ vzpodbujamo. Potrebno pa je seveda vedeti, kaj vse vpliva nanjo; kaj jo zvišuje in kaj znižuje.

Notranjo motivacijo uničuje oz. zmanjšuje veliko faktorjev, ki so lahko nagrade, grožnje, določanje skrajnih rokov (časovni pritisk) za doseg ciljev, zmagovanje za vsako ceno oz. samo tekmovanje. Osredotočenost na tekmovanje oz. premagovanje drugih kot najpomembnejši cilj prinaša nekaj zunanjega (ekstrinzičnega) v aktivnost.

Na tekmovanju športnik prejme zunanji lokus kontrole (kako dobro bodo nastopili drugi tekmovalci/nasprotniki), kar ponovno zniža občutke samodeterminiranosti in s tem notranjo motivacijo. Še posebej to velja za mlajše športnike, ker se pri njih prezgodaj premakne motivacija navzven, v čemer lahko navsezadnje najdemo razloge za upad in prenehanje ukvarjanja s športom. Največji problem je ravno tam, kjer je intenziteta treninga zelo visoka (npr. plavanje), saj se zahteve dela z leti povečujejo, samo zadovoljstvo v športu pa upada. Mlade športnike bi bilo potrebno naučiti, da poiščejo motivacijo v notranjih incentivih in ne zunaj, najpogosteje v tekmovanjih. S samim tekmovanjem sicer lahko dvignemo motivacijo športnika, vendar pa se ob njegovih neuspehih oz. negativnih rezultatih ta ponovno zniža, trenerji pa v tem primeru nimajo več nobenih vzvodov, s katerimi bi jo ponovno dvignili. Zunanja motivacija pri mladih tako deluje le na kratek čas, dolgoročno pa običajno naredi več škode kot koristi.

Uživanje v športu je pozitiven čustveni odgovor na športno udejstvovanje in prinaša občutke veselja, zabave, sreče in lepote. Na samo uživanje vplivajo tako notranji kot zunanji dejavniki. Potrebno pa je poudariti, da je motivacija nekega konkretnega športnika/rekreativca povsem individualna kombinacija različnih motivov, zato je tudi težko odgovoriti na vprašanje, kako bo neka materialna nagrada za zmago vplivala na posameznika.

Raziskovanja so pokazala, da so rekreativni športniki bolj notranje motivirani (Fortier in sod., 1995 v Repe, 1997). Razlogi njihove udeležbe v določeni prostočasni dejavnosti niso posledica zunanjih spodbud, kot so denar, popularnost, temveč predvsem posledica notranjih spodbud, dobrega počutja, zadovoljstva ...

V raziskavi (Frederick in Ryan, 1993, v Vrabič, 2003) so našli razlike v motivaciji med vrhunskimi in rekreativnimi športniki. Vrhunski športniki so pripadali individualnim športom (tenis, jadranje ...), rekreativni športniki pa so se udeleževali rekreativnih aktivnosti (tek, aerobika, fitnes ...). Rezultati so pokazali, da se je skupina vrhunskih športnikov udeleževala aktivnosti zaradi zabave, uživanja in interesa ter motiva razvoja. Skupina rekreativnih športnikov pa se je aktivnosti udeleževala predvsem zaradi oblikovanja telesa.

Leta 1997 so ponovno raziskovali razlike v motivaciji (Repe, 1997) med vrhunskimi in rekreativnimi športniki. Raziskava je zajela 42 rekreativnih (rokomet, odbojka, aerobika, fitnes in tenis) in 43 vrhunskih športnikov (rokometišev, odbojkarjev, vaterpolistov in plavalcev). Z raziskavo so skušali ugotoviti, kaj ljudi spodbuja k športni aktivnosti in kateri so glavni motivi športno aktivnih, ali obstajajo razlike med vrhunskimi in rekreativnimi športniki ter kako motivirati neaktivne. Ti rezultati so nekako v skladu z rezultati po svetu. Primerjava rekreativnih in vrhunskih športnikov pri nas je pokazala pričakovano višje izraženo ego orientacijo pri vrhunskih športnikih, kot je to značilno tudi drugje po svetu (Ryan, 1982, v Tušak, 1997). Motiv napredovanja na višjo raven je močnejše izražen pri rekreativcih, kar še enkrat potrjuje njihovo večjo odvisnost od intrinzične motivacije. Analiza ostalih najpomembnejših motivov rekreativcev je pokazala, da so le-tem najpomembnejši motivi »želim biti telesno sposoben in zdrav«, »želim ostati v dobri formi« in »rad se zabavam«. Pri vrhunskih športnikih so višje izraženi motivi storilnosti, popularnosti in motiv zabave, kar nam lahko dodatno potrди dejstvo, da vrhunskih rezultatov brez prisotnosti zabave v športu ni (ta je verjetno prisotna samo ob uživanju na tekmovanjih, ob samem treningu pa ne). Vse to nam še dodatno potrjuje, da se motivacija rekreativcev in vrhunskih športnikov tudi pri nas razlikuje. Če prvi v športni aktivnosti iščejo možnost ohranjanja zdravja, forme in možnosti zabave, pa druge motivira predvsem storilnostna motivacija.

2.3. Teorije in pristopi k človekovi motivaciji

Pogosto je uveljavljena delitev na vsebinske in procesne teorije motivacije. Vsebinske teorije so osredotočajo na raziskovanje faktorjev osebnosti posameznika in faktorjev okolja, ki producirajo višji nivo aktivnosti oz. vedenja. Procesne teorije motivacije pa izhajajo iz

predpostavke, da je vedenje naučeno in da je rezultat določenih procesov, ki jih je posameznik izkusil.

Obstaja torej množica teorij motivacije, od tistih mehanicističnih behaviorističnih pristopov do tistih s skoraj mističnim pogledom na človekovo aktivnost. Tušak in Tušak (2003) površno razlikujeta med štirimi glavnimi tipi motivacijskih teorij:

- instinktivistične teorije,
- hedonistične teorije,
- teorije gona in
- kognitivne teorije.

Instinktivistične teorije motivacije

Nagoni predstavljajo najbolj poenostavljeno in preprosto razlago večine vedenja. Instinkt oz. nagon te teorije razumejo kot identični ali vsem ljudem skupni vedenjski vzorec, ki je bolj verjetno prirojen kot naučen. Slabost je bila predvsem v tem, da so vedenje samo označili kot instinktivno oz. nagonsko, s čimer pa ga še niso razložili.

Hedonistične teorije motivacije

Hedonizem je dimenzija ugodja. Gre za princip, kjer so zadovoljstvo, sreča ali ugodje sprejeti kot največja dobrina. Doseganje ugodja postane najpomembnejša stvar. Oseba je aktivna, da bi dosegla zadovoljstvo oz. da bi se izognila bolečini ali nezadovoljstvu. Občutki ugodja in bolečine, zadovoljstva in nezadovoljstva vplivajo na naše vedenje, na katerega pa poleg teh občutkov vplivajo še socialni, kulturni in nekateri drugi faktorji. Glavna slabost je v tem, da so občutki ugodja in bolečine ter zadovoljstva in nezadovoljstva precej subjektivni.

Teorije gona

Gon je fiziološki pogoj, ki žene osebo k zadovoljitvi njenih potreb. Potreba je mehanizem, ki pomaga človeku, da se lahko optimalno prilagodi na okolje. Gon povzroči, da organizem postane aktiven. Iz teh primarno fizioloških gonov izvajamo kasneje razvoj sekundarnih oz. naučenih gonov.

Kognitivne teorije motivacije

Kognicija je dejanje oz. proces spoznanja. Tovrstne teorije temeljijo na predpostavki, da leži v osnovi vsakega vedenja neka kognicija oz. spoznanje, neka ideja oz. misel. Kognitivne teorije

predvidevajo, da posameznik misli oz. načrtuje, kaj bo naredil. Največja slabost je, da ne upošteva fenomena podzavesti in na ta način zanemari precej velik del motivacije.

2.4. Socializacija motivacije

Vsak športnik združuje v sebi nekaj vlog. Prva je spolna vloga (moški, ženska), druga je vloga družinskega člana (npr. sin, brat ali oče, mož), naslednja vloga je cel niz socialnih in družbenih vlog (prijatelj, znanec, uslužbenec) in nazadnje je tu tudi vloga športnika. Na vsako izmed vlog pa se vežejo njegova lastna pričakovanja, pričakovanja širše okolice in družbe. Na športnika ima največji vpliv ravno ta širša okolica, družba, javnost, publika in navijači.

Z razvojem osebnosti se spreminjajo tudi cilji in načini zadovoljevanja motivov in uresničevanja smotrov. Otrok postaja z dozorevanjem sposobnejši za prestavitev svoje reakcije na ustrežnejši trenutek. Primarni princip (princip po načelu ugodja tukaj in zdaj) zamenja socializirana oblika zadovoljevanja motivov. Odrasel človek pa v večji meri upošteva tudi bodoča ugodja in neprijetnosti. Lahko se odpove smotrom, ki so trenutno mikavni, saj delujejo po principu mikavnosti. S samim razvojem motivacije se poveča tudi frustracijska toleranca. Naslednja značilnost vedenja zrele osebe je kompleksnost motivacije. Cilji, ki jih ima človek na široko zastavljene, medsebojno »tekmujejo« in tako usmerjajo in »potiskajo« človeka naprej. Pri odraslem človeku v nasprotju z otrokom tudi prevladujejo socialni motivi, medtem ko so pri otrocih v večjem deležu prisotni biološki (Smajič, 1998).

2.5. Motivacija v športu

Psihologija športa se ukvarja z mnogoterimi psihološkimi značilnostmi športne aktivnosti. Verjetno je eno najpomembnejše področje znotraj panoge ravno motivacija. Zadnja leta se vedno bolj uveljavljajo samostojna spoznanja raziskav s področja raziskovanja konkretne športne aktivnosti. Ker motivacija ni nikakršna izjema, je za razumevanje le-te v športu potrebno k problemu pristopiti s svojimi športno specifičnimi modeli, ki pobirajo spoznanja splošne psihologije motivacije in jih kombinirajo s specifičnostmi športa, tekmovanj in vadbenih procesov.

Raziskovalci motivacije v športu so se opredelili predvsem na faktorje osebnosti in kognicije oz. misli, ki pritegnejo športnikovo pozornost že pred tekmovanjem, se pravi v času samega treninga in priprav na tekmovanje ter tik pred tekmo in med samim nastopom. Športnik je

odgovoren za svoj nastop. Zato takšne okoliščine določajo motivacijske dispozicije in kognitivne predpostavke, ki vplivajo na človekovo vedenje v storilnostnih situacijah.

Sam športnikov uspeh je v veliki meri odvisen od motivacije. S postavljanjem ciljev in s tehnikami socialnega učenja vplivamo na športnikov razvoj spretnosti in še posebno na razvoj motivacije. Kot najpomembnejše attribute tehnike postavljanja ciljev smatramo:

- ustrezno težavnost cilja,
- nagrajevanje,
- povratno informacijo o uspešnosti,
- trenerjevo podporo,
- sodelovanje v procesu postavljanja ciljev,
- čim večjo specifičnost cilja in
- čim manj stresa in konfliktov.

Motivacija za šport se od motivacije za druge aktivnosti loči v marsikaterih značilnostih. Vsak športnik mora imeti precej visoko motivacijo za doseganje nekega cilja. Naša naloga ni samo vzdrževati ali spodbujati to motivacijo, ampak jo je potrebno maksimizirati. V vrhunskem športu je seveda zaželeno, da je nivo motivacije zunaj meje razuma. To ogromno količino motivacije je potrebno vložiti v en sam zelo pomembnem cilj (svetovno prvenstvo, olimpijske igre). Vrhunski športniki se ponavadi nekaj let pred takšnim tekmovanjem odpovedo »normalnemu« življenju, svoje življenje popolnoma podredijo treniranju in se pogosto izolirajo od ljudi, da bi lažje vzdrževali koncentracijo ipd.

Dvig motivacije seveda izboljšuje kvaliteto nastopa, vendar samo do neke meje. Ta predstavlja optimalen nivo motivacije. Pomembno je, kakšni motivi motivirajo športnika, in tudi, kako močni so.

Največkrat se športniku »podre svet«, ker vso energijo vlaga v treninge in tekmovanja, naenkrat pa tam ne dobi več dovolj priznanj, ker so morda rezultati slabši. To je posebno problematično pri mladih športnikih, ki zaradi vpliva razvojnih faz naenkrat spremenijo vrednote in interese ter odkrijejo zanje »nove stvari«, ki so jim zanimivejše, in zato pobegnejo iz športa najpogosteje, takrat ko rezultati začnejo rahlo upadati. Daniel Gould je (1982; v Tušak, Tušak, 2003) s sodelavci raziskoval motive pri mladih plavalcih v Združenih državah Amerike. Dobili so seznam 30-ih motivov po pomembnosti in na podlagi omenjenih rezultatov so našli sedem faktorjev oz. izvorov motivacije. Najpomembnejši faktor je bil status uspešnosti, za njem pa so bili še skupinska atmosfera, izziv – razburljivost, sposobnosti, poraba energije, razvoj energije in na koncu še prijateljstvo.

Med pomembnejšimi koncepti, ki determinirajo športnikovo motivacijo in njegovo vedenje na treningih in v tekmovalni situaciji, sta storilnostna in tekmovalna motivacija. Prva se nanaša na športnikovo težnjo po doseganju uspeha, druga pa na težnjo po konkretni motivaciji za tekmovanje oz. nastop. Tretji ključni dejavnik je ciljna perspektiva oz. ciljna orientacija. Vse tri komponente definirajo ključne dejavnike motivacijskega procesa v športu.

2.5.1. Ciljna orientacija

Pod vplivom novejših pristopov k motivaciji je potrebno udeležbo in vztrajanje v športu, izbiro in intenziteto športnega udejstvovanja ter sam nastop razumeti kot ciljno usmerjanje. Sestavni del motivacijskega procesa je torej vedno cilj. Glede na tekmovalčev pogled na njegove cilje ločimo dve spodaj navedeni orientaciji.

- **Orientacija k sebi oz. ego involment**

Orientacija k sebi kot glavni cilj poudarja superiornost nad drugimi; uspeh je zmaga in biti najboljši oz. boljši od drugih. Temelji na socialni primerjavi in vključuje trditev, kot je npr. »V športu se počutim najbolje, takrat ko izvedem neko nalogo bolje kot prijatelji.«

- **Orientacija k nalogi oz. task involment**

Orientacija k nalogi zaznamuje osredotočenost na učenje, izboljšanje sposobnosti oz. spretnosti in izziv ob soočanju z novimi zahtevami aktivnosti. Tu je zaznana kompetenca izboljšanja v aktivnosti. Merilo je torej subjektivni občutek uspeha, npr. »V športu se počutim najbolj uspešnega, takrat ko v spretnosti, ki se je učim, dobim pravi občutek.«

Športniki, ki so k nalogi usmerjeni, bodo ne glede na zaznani nivo kompetentnosti vlagali maksimalni napor, izbirali izzivalne cilje, nastopali na nivoju, ki je blizu lastnim omejitvam. Športniki, ki so usmerjeni k sebi, pa bodo, če sebe ocenjujejo kot nizko kompetentne, pogosteje izbirali aktivnosti, ki so prelahke oz. pretežke, in ne bodo vlagali dovolj napora v aktivnost. Zanje je značilno pomanjkanje vztrajnosti in slabši nastop.

2.5.2. Storilnostna motivacija

Storilnostna motivacija predstavlja potrebo po dosežkih. Narediti nekaj čim prej in čim bolj samostojno. Premagovati zapreke, doseči veljavo. Tekmovati in prekositi druge. Med faktorje storilnostne motivacije štejemo predvsem upanje na uspeh in strah pred neuspehom. Visoko storilnostno orientirani športniki izbirajo cilje, ki so izzivalni in hkrati dosegljivi. Najraje imajo naloge, kjer so rezultati odvisni od dela in od sposobnosti ter ne od sreče in naključja. Bolj jih zanima samo delo in storilnost kot nagrade. Zahtevajo pa stalno pozitivno povratno informacijo. Visoka storilnostna motivacija vpliva na povečano stopnjo koncentracije pri izvajanju nalog. Taki športniki lažje usmerjajo svoje vedenje k doseganju ciljev.

V športu govorimo o storilnostnem vedenju, takrat ko se športniki trudijo bolj kot sicer, ko so skoncentrirani bolj kot običajno, ko izbirajo daljše treninge, ostajajo v športu in posvečajo več pozornosti vsemu, kar je povezano s športno panogo, ter nastopajo bolje.

Storilnostno vedenje je tako najpogosteje definirano kot:

- vedenjska intenziteta (poskušati bolje, močneje)
- vztrajnost (vztrajati kljub neuspehom, počasnemu napredku)
- izbira možnih akcij oz. aktivnosti za doseganje cilja in
- nastop, izvedba oz. rezultat te aktivnosti.

Poznamo več vrst storilnostne motivacije:

- intrinzična in ekstrinzična motivacija (intrinzična izhaja iz notranjega zanimanja in je pozitivna, ekstrinzična pa je zunanja in je lahko tako pozitivna kot negativna),
- pozitivna in negativna storilnostna motivacija (pri pozitivni gre za željo po dosežku, pri negativni pa za težnjo po izogibanju kaznim oz. posledicam)
- splošna in specifična tekmovalna motivacija (splošna se nanaša na splošno orientiranost v športu, specifična tekmovalna pa na samo orientacijo na tekmovanju).

Davis in Mogk (v Bednarik in Tušak, 2001) sta potrdila, da so uspešni športniki tudi bolj storilnostno motivirani in da je storilnostna motivacija odvisna od stopnje športnikove vključenosti v šport, slednja pa je najvišja pri vrhunskih športnikih. Negativna storilnostna motivacija je bolj značilna za mlade in se kaže na primer v težnji po uspehu za vsako ceno tudi brez trdega dela ter v težnji po izogibanju neuspehu. Zdi se, da ne tekmujejo zase, ampak za starše, prijatelje in/ali trenerje. Premalo se zavedajo trdega dela.

2.5.3. Tekmovalna motivacija

Tekmovanje je vsekakor specifična športna situacija, ki s popolnoma svojimi značilnostmi determinira tudi športnikovo motivacijo. Tekmovalna motivacija je neke vrste storilnostna motivacija, saj prihaja do dveh značilnih teženj.

Prva je pozitivna in predstavlja najbolj zdravo in koristno obliko tekmovalne motivacije, to je *želja po uspehu na tekmovanju*. Na tekmovanjih bodo veliko bolj zagrizeno pristopili k nastopu kot sicer in bodo zato tudi dosegli boljše rezultate.

Druga pa je negativna in predstavlja željo po preprečitvi neuspeha na tekmovanju; *težnja po preprečevanju neuspeha na tekmovanju*. Tudi ta motivacija je koristna, posebej kadar primanjkuje pozitivne. Je pa negativna tekmovalna motivacija seveda tudi manj učinkovita, saj povzroča motivacijski zlom ob konstantnih, povprečnih rezultatih, ki ne predstavljajo neuspeha, saj ne daje športniku dovolj dodatnih vzpodbud za delo, ki bi ga privedle do stopnjevanja uspešnosti. Kadar je pozitivna tekmovalna motivacija pri športniku dovolj visoka, je dobro, če je negativna čim nižja.

2.5.4. Nivo aspiracije

Z motivacijo sta povezana tudi koncept nivoja aspiracije in koncept samopodobe. Nivo aspiracije predstavlja dolgoročne cilje in samopodobo športnika. Kdor želi postati uspešen športnik, mora biti motiviran za doseg tega dolgoročnega cilja.

Psiholog Lewin Kurt (1960, v Vrabič, 2003) je bil prvi, ki se je ukvarjal z nivojem aspiracije, in navaja dva faktorja, ki vplivata na posameznikov nivo aspiracije. To sta individualna stabilnost in standardi skupine, ki ji posameznik pripada.

Stopnja osebne angažiranosti, subjektivna ocena težavnosti naloge in objektivna narava naloge so faktorji, ki so tudi pomembni dejavniki aspiracije.

Prav tako na raven aspiracije vplivata uspeh oz. neuspeh. Posameznikova samopercepcija določa zadovoljstvo. Ta individualna percepcija dosežkov pa je v veliki meri determinirana s tem, kako celotna skupina dojema dosežke.

Ker so rezultati v različnih obdobjih različno vrednoteni, je tudi percepcija uspeha različna v različnih trenutkih športne kariere. Ravno zato je bolje govoriti o stopnji uspeha in neuspeha.

Neuspeh povzroča večjo variabilnost v dosežkih in aspiracijah kot uspeh. Raven aspiracije je namreč velikokrat bolj pod vplivom obrambnih mehanizmov kot pa dejanskega stremjenja k cilju.

Športnik z realnimi pričakovanji ima sposobnosti, ki so skladne z lastnim nivojem aspiracije. Če pa je njegov nivo aspiracije nižji, kot so njegove sposobnosti, športnik ne bo mogel realizirati svojih potencialov. Rezultat previsokega nivoja aspiracije pa je neprijetna frustracija, ki izvira iz nezmožnosti doseči pričakovano.

2.5.5. Postavljanje ciljev

Proces postavljanja ciljev je ena najpomembnejših športnikovih aktivnosti v procesu motiviranja. Preko ustreznega vedenja skuša športnik doseči zastavljene cilje, ki naj bi mu zadovoljili določene potrebe.

Cilj omogoča športniku, da usmeri omejeno količino energije in časa v najbolj produktivno smer oz. aktivnost. Tušak (1999) navaja nekaj razlogov in načinov za delovanje ciljev v procesu treniranja in motivacije:

- konkretni cilji regulirajo oz. usmerjajo aktivnost bistveno bolj natančno kot splošni;
- pri kvantitativnih konkretnih ciljeh velja, da višji kot so, boljši je nastop;
- konkretni in težki cilji bodo vodili k boljšemu nastopu tako kot npr. cilj »trudili se bomo po svojih najboljših močeh«;
- uporaba kratkoročnih ciljev skupaj z dolgoročnimi bo vodila k boljšemu nastopu kot samo uporaba dolgoročnih ciljev;
- cilji vplivajo na nastop preko usmerjanja aktivnosti, mobiliziranja dodatnega napora in povečanja vztrajnosti;
- tehnika postavitve ciljev bo najuspešnejša, takrat ko bo povratna informacija kazala na pozitiven napredek na poti do realizacije cilja;
- pri zahtevnih ciljeh velja pravilo, da večja kot je zavezanost cilju, boljši bo nastop;
- zavezanost cilju lahko povečamo s tem, da športnika vzpodbudimo k sprejemanju cilja, mu dajemo podporo, omogočimo udeležbo pri postavljanju ciljev, ga aktivno vključujemo v proces treniranja, selekcije in iskanja incentivov;
- doseganje cilja je tudi pod vplivom ustreznega načrta oz. strategije aktivnosti, še posebej, ko gre za dolgoročne in kompleksne cilje;
- tekmovanje bo izboljšalo nastop do te stopnje, ki vodi k postavljanju višjih ciljev oz. povečanju zavezanosti ciljem.

2.5.6. Izboljšanje motivacije športnikov

K boljši motivaciji športnikov lahko prispeva trener s svojim razumevanjem razlogov, ki so tekmovalca privedli v določen šport s svojo pripravljenostjo strukturiranja tekmovalnega okolja, kar omogoča pridobivanje določenih izkušenj, ki jih športnik potrebuje.

Trener, ki bo zadovoljil tekmovalčeve razloge za ukvarjanje s športom, bo istočasno tudi povečal športnikovo motivacijo. Povečana motivacija bo vodila v kvalitetnejši nivo izvedbe, prav tako bo vplivala na bolj konstantne in optimalne dosežke športnika.

Novejša preučevanja so se razvijala v smeri raziskovanja motivacije mladih tekmovalcev z ocenjevanjem incentivne vrednosti ciljev oz. katere motive športniki percipirajo kot možne posledice in rezultate njihove udeležbe v športu in kako atraktivni so ti cilji.

Zaključeno je, da motivacija sodelovanja v tekmovalnem športu determinira incentivno vrednost ciljev, ki jih posameznik dojema.

Motivacijo za udeležbo v tekmovalnem športu so kvalificirali v sedem glavnih incentivnih sistemov (Tušak in Tušak, 2003):

1. popolnost (možnost, da športnik naredi nekaj ekstremno dobro oz. da je v nečem zelo dober),
2. moč (možnost, da športnik vpliva, spremeni in kontrolira mnenja in stališča drugih ljudi predvsem sotekmovalcev in trenerjev do sebe),
3. senzacija, vznemirjenje (možnost za vznemirljivost, zanimivost in senzorne izkušnje primarno v zvezi z novostmi, negotovostjo in zapletenostmi oz. kompleksnostjo),
4. neodvisnost (možnost, da športnik dela stvari samostojno, brez nasvetov ali kritik drugih),
5. uspeh (možnost, da športnik doseže status, prestiž, spoznanje in socialno odobravanje za svoje dosežke),
6. agresija (možnost, da športnik fizično dominira, da si podredi druge športnike in da jih osramoti in zastraši) in
7. združenje (možnost pridobiti, ohraniti in učvrstiti prijateljske medsebojne odnose).

Pri športniku se praktično nikoli ne pojavlja samo en razlog za tekmovanje. Ti motivi so vedno zastopani v enkratni kombinaciji bolj ali manj izraženih razlogov. Vsak športnik je z vidika motivacije enkraten, drugačen od ostalih in zato potreben samostojne obravnave (Tušak, 1994).

Za ustrezen način motiviranja mora trener dobro poznati športnika, njegove interese, želje in cilje. Zelo pomembno je, da trener zna v svojem varovancu ustvariti zaupanje, kajti proces motiviranja teče mnogo lepše pri odprtih in iskrenih odnosih.

Vsak trener mora ustvariti specifičen način motiviranja športnikov. Na specifičnost vplivajo predvsem osebne karakteristike trenerja in športnika, ambicije, značilnosti športne situacije in okolje.

Športnik sam pa je odgovoren za svojo notranjo motivacijo. Ukrepi za izboljšanje lastne notranje motivacije se nanašajo na športnikove aktivnosti in jih izvaja športnik sam.

2.6. Motivacija v športni rekreaciji

Človeške potrebe so osnova za motivacijo človeka za kakršnokoli aktivnost in s tem seveda tudi za rekreacijo. Aktivnost človeka se v športni rekreaciji in tudi v vsaki drugi obliki človekove aktivnosti lahko pojasni predvsem z njegovimi potrebami.

Potrebe v športni rekreaciji je potrebno poznati iz dveh razlogov:

- motivacija za sodelovanje v športnorekreativnih programih se lahko pojasni z obstajanjem določenih potreb kot materialne osnove človeške motivacije,
- športna rekreacija kot specifično področje telesne kulture je v osnovi usmerjena v zadovoljevanje specifičnih potreb najširšega kroga ljudi vseh starostnih skupin.

Potrebe v športni rekreaciji se menjajo in razvijajo glede na materialni in socialni status, nivo splošne kulture, stopnjo izobrazbe, oblike in načine preživljanja prostega časa in druge objektivne ter subjektivne razloge.

Mnogim bivšim vrhunskim športnikom pomeni ukvarjanje s športno rekreacijo ohranjanje stika z bivšim klubom in sotekmovalci ter navsezadnje tudi ohranjanje telesne kondicije.

Z gotovostjo lahko trdimo, da obstaja povezanost med strukturo športa in tipom motivacije. Vendar raziskovalci ne morejo določiti, kaj je vzrok in kaj posledica. Ali je vrhunski šport tisti, ki razvija pretežno zunanjo, manj samodeterminirano motivacijsko orientacijo športnika, ali pa je morda motivacijska orientacija športnika tista, ki povzroča, da se športnik ukvarja s športom tekmovalno ali rekreativno (Tušak, 1999).

3 CILJI IN HIPOTEZE

3.1 Cilji

Raziskava temelji na proučevanju motivov za vključevanje v tekmovalno ali rekreativno udejstvovanje v plavanju. Ob proučevanju motivacijskega sistema preko razvojnih zakonitosti od mladih športnikov do starejših, vedenja, zaznavanja ter vse do socialnih vidikov, ki vplivajo na specifičnost motivacije, se mi zdi, da je področje športne rekreacije potrebno obravnavati z drugih zornih kotov kot vrhunski šport.

Cilj diplomskega dela je ugotoviti in analizirati motive, ki vplivajo na to, da se plavalci in plavalke ukvarjajo s plavanjem. Želimo tudi ugotoviti, ali obstajajo razlike v motivih tistih, ki se odločijo za tekmovalno plavanje, v primerjavi s tistimi, ki se odločijo za rekreativno plavanje.

Pri nas so že opravljali nekaj raziskav o proučevanju motivov za ukvarjanje s športnimi panogami v tekmovalnem sistemu (Ambrožič, 1977, Šajber, 1989, Smajič, 1998, Omerzo, 1999, Šajber, 2000) ter v rekreativnih športnih panogah (Talan, 1997, Robič, 2000, Černigoj, 2010). Prav tako so opravili raziskave o razliki motivov za ukvarjanje z rekreativnim in s tekmovalnim športom (Repe, 1997, Vrabič, 2003). Na področju plavanja je takšnih raziskav vedno več, zato bodo rezultati raziskave še za dodatno pomoč učiteljem in trenerjem plavanja pri poučevanju plavanja, pri doseganju boljših rezultatov z vadečimi plavalci ter tudi ustanoviteljem rekreativnih in tekmovalnih plavalnih programov.

3.2 Hipoteze

Hipoteze, postavljene glede na predstavljen predmet, problem in cilje raziskovalne naloge, so navedene spodaj.

H1: Motivi za ukvarjanje s plavanjem tekmovalnih in rekreativnih plavalcev se razlikujejo.

H2: Motivi pri mlajših tekmovalnih in rekreativnih plavalcih se ne razlikujejo.

H3: Starši imajo pri mlajših plavalcih velik vpliv za udejstvovanje v tej športni panogi ne glede na to, ali se ukvarjajo s tekmovalnim ali rekreativnim plavanjem.

H4: Pri tekmovalnih plavalcih so zunanji motivi močnejši kot pri rekreativnih plavalcih.

H5: Pri rekreativnih plavalcih so notranji motivi močnejši kot pri tekmovalcih.

4 METODE DELA

4.1 Preizkušanci

Vzorec merjencev je sestavljalo 155 plavalcev iz Ljubljane, in sicer 77 tekmovalcev in 78 rekreativnih plavalcev, ki so bili vključeni v organizirane rekreativne plavalne programe. Povprečna starost plavalcev je bila $25,5 \pm 16,5$ let; najmlajši je imel 8 in najstarejši 70 let. V vzorcu je bilo 54,8 % moških in 45,2 % žensk. Anketiranci so bili plavalci različnih ljubljanskih plavalnih klubov in plavalnih šol.

Tabela 2: Porazdelitev anketirancev po starosti, tekmovalni usmerjenosti in po plavalnih klubih/šolah

	Skupno število anketirancev				
	Skupaj	Rekreativci		Tekmovalci	
		Mladi	Odrasli	Mladi	Odrasli
Riba	34	2	17	8	7
Narf	35	15	20	0	0
Tins	6	6	0	0	0
Ilirija	21	0	0	16	7
Ljubljana	6	0	0	0	5
Olimpija	49	6	8	18	16
Aqua	4	4	0	0	0
Skupaj	155	33	45	42	35

V Tabela 2 vidimo porazdelitev anketirancev po njihovi usmerjenosti, starosti in po razvrščenosti v plavalne klube/šole. Največ anketirancev smo dobili v Plavalnem klubu Olimpija, najmanj pa v Plavalni šoli Aqua. Plavalno društvo Riba in Plavalni klub Olimpija sta edina, ki imata tako rekreativne kot tekmovalne plavalce. Za razliko od teh imata Plavalna kluba Ilirija in Ljubljana samo tekmovalce, Plavalne šole Narf, Tins in Aqua pa samo rekreativne plavalce.

4.2 Pripomočki

V raziskavi smo uporabili prirejen Participation Motivatio Questionnaire – PMQ (Gill, Gross in Huddleston, 1983; v Šajber, 1989) vprašalnik, t.i. »lestvico motivov za udeležbo v športno aktivnost«. Naš vprašalnik je zajemal 6 splošnih vprašanj o anketirancu in njegovem udejstvovanju v plavanju (spol, starost, članstvo v plavalnem klubu/šoli, udeležba na tekmovanjih, količina tedenske vadbe in število trenajžnih let), ki so odprtega tipa, ter 29 vprašanj povezanih z motivacijo, ki so zaprtega tipa. Na koncu anketnega vprašalnika je vsak anketiranec zapisal še njemu 3 najpomembnejše motive za ukvarjanje s plavanjem. Spremenljivke raziskave predstavlja 35 anketnih vprašanj. Vprašalnik je kot priloga priložen diplomskemu delu.

4.3 Postopek

Plavalce smo anketirali v manjših skupinah v mesecu januarju in februarju 2010. Mlajšim anketirancem je bilo potrebno razložiti namen ankete ter nekatera nerazumljiva vprašanja, npr. »želim napredovati na višjo raven«, »rad bi sprostil svojo energijo«, »rad imam izziv«. Vsi anketiranci so z veseljem sodelovali pri izpolnjevanju vprašalnika. Menimo, da je bila vsaka anketa vestno izpolnjena.

Pridobljene podatke smo nato uredili v programu MS Excel (Microsoft, 2007) ter jih obdelali s statističnim paketom SPSS verzije 17.0 za Windows. Ločeno smo za tekmovalce in rekreativce ter mlade in odrasle za vse spremenljivke izračunali parametre opisne statistike. Za ugotavljanje razlik med skupinami smo uporabili T-test za neodvisne vzorce ter X^2 test. Razlike smo sprejemali pri pragu statističnega tveganja $p < 0,05$. Vrednosti so predstavljene kot aritmetična sredina \pm standardna deviacija (AS \pm SD).

5. REZULTATI IN RAZPRAVA

Rekreativne in tekmovalne plavalce smo razdelili na dve skupini, in sicer na mlade v starosti od 8 do 18 let ter na odrasle v starosti od 19 do 80 let.

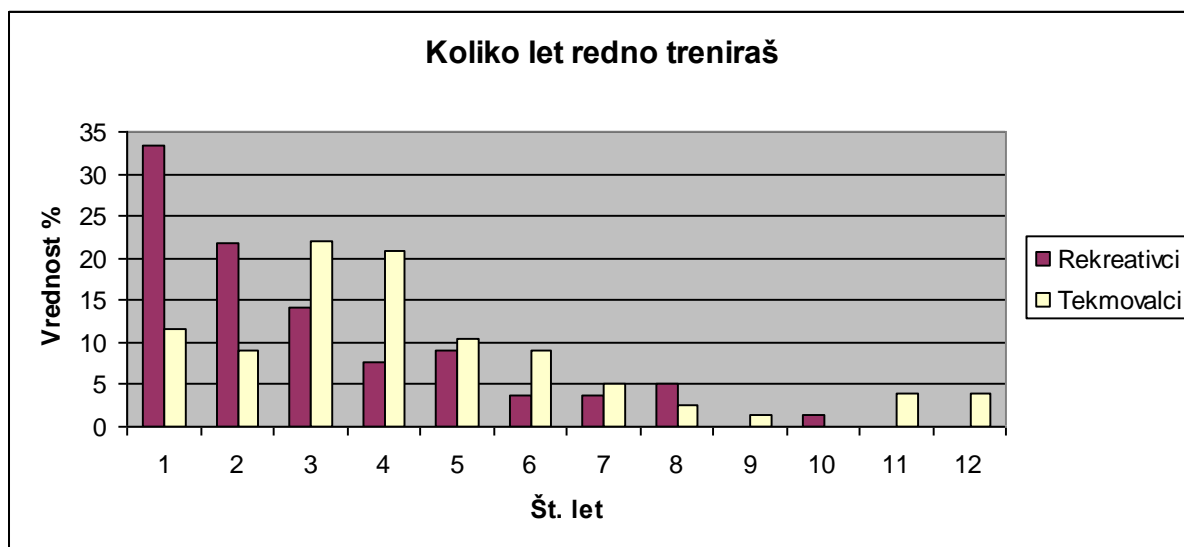
Rekreativci

Povprečna starost vseh rekreativnih plavalcev je bila $27,8 \pm 15,8$ let. Vzorec mladih rekreativcev je sestavljalo 33 plavalcev s povprečno starostjo $11,3 \pm 2,2$ leti. Vzorec odraslih rekreativnih plavalcev pa je sestavljalo 45 plavalcev, njihova povprečna starost je bila $40 \pm 8,9$ let.

Tekmovalci

Povprečna starost tekmovalnih plavalcev je bila $23 \pm 16,9$ let. Anketirali smo 42 mladih tekmovalcev, katerih povprečna starost je bila $11 \pm 1,2$ leti. Odraslih tekmovalcev je bilo 35, njihova povprečna starost je bila 38 ± 15 let.

Tekmovalni plavalci imajo v povprečju 12 tekem na leto in 4 vadbene enote na teden. 26 odstotkov tekmovalcev se udeleži dveh tekem letno, kar 25 odstotkov tekmovalcev pa se udeleži 20 tekem na leto.

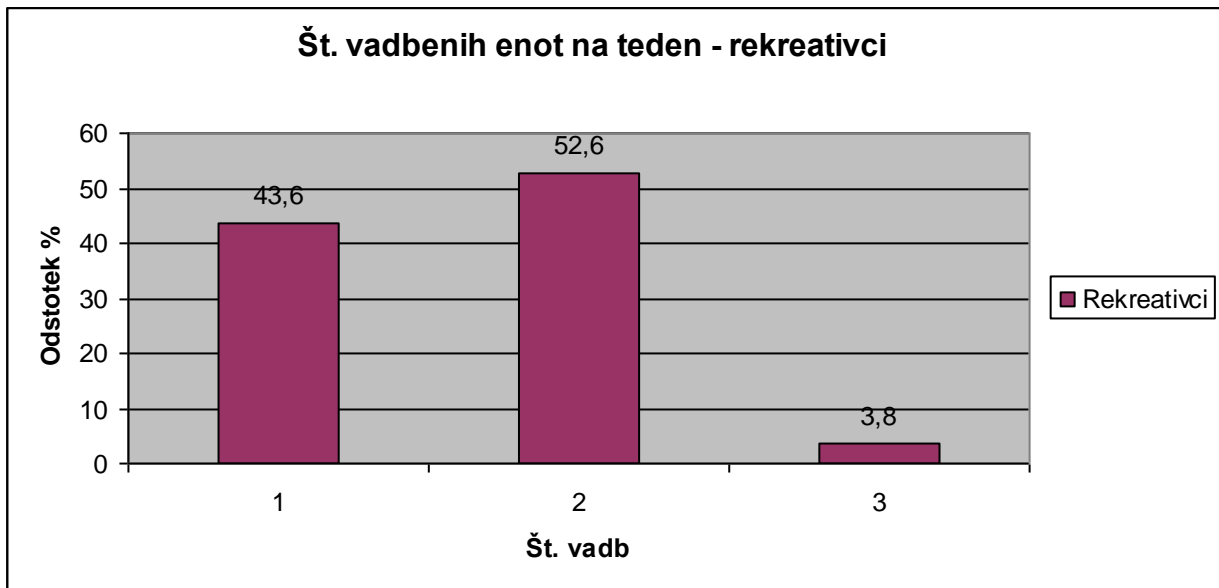


Slika 1: Porazdelitev anketirancev po letih ukvarjanja s plavanjem

Iz Slike 1 je razvidno, da se rekreativci v povprečju udeležujejo organiziranih rekreacijskih treningov 3 leta brez vmesnih prekinitev. Eno leto se vadbe udeležuje 33 odstotkov

rekreativcev, nato pa za vsako dodatno leto odstotek pada. Eden od rekreativnih anketirancev se s plavanjem ukvarja že 13 let.

Največ tekmovalcev trenira 3 leta (22 odstotkov) in 4 leta (21 odstotkov). Najdaljši staž treniranja imajo 3 anketirani tekmovalni plavalci, to je kar 15 let. Treningov se v povprečju redno udeležujejo 4,7 let brez vmesnih prekinitev. Torej imajo anketirani tekmovalci daljši plavalni staž od anketiranih rekreativnih plavalcev.

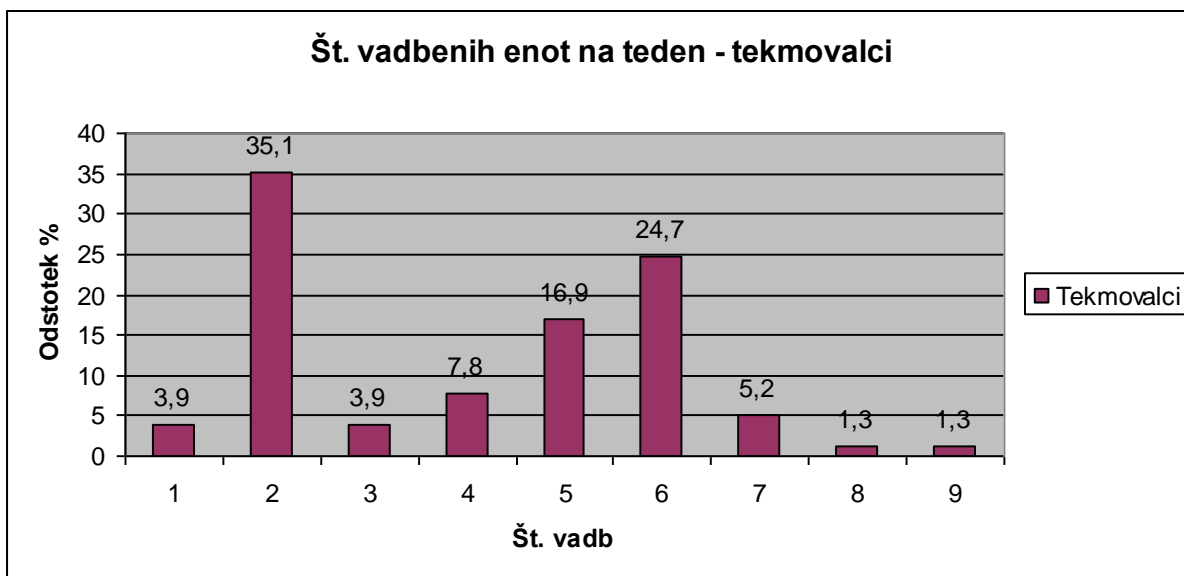


Slika 2: Porazdelitev rekreativnih anketirancev po številu vadbenih enot na teden

Na Sliki 2 vidimo porazdelitev rekreativnih plavalcev po številu vadbenih enot na teden. Največ rekreativcev se vadbe udeležuje dvakrat tedensko, in sicer kar 52,6 %, enkrat tedensko se vadb udeležuje 43,6 % in trikrat tedensko le 3,8%.

Vsak si svoj prosti čas podreja različnim interesom. Išče se širina v vsem. Zanimamo se tako za kulturo, znanje jezikov kot tudi za osnovno znanje več športnih panog. Rekreativci imajo ponavadi več različnih interesov in vsakemu namenijo le tolikšen delež svojega prostega časa, da zadovoljijo osnovne potrebe po rekreaciji in druženju.

Vedno več je ljudi, ki se ne želijo izpostavljati pred drugimi, kot to počnejo tekmovalci. Zato jim je verjetno tudi težko najti rekreativne skupine, ki bi imele vadbo vsak dan in se ne bi udeleževale tekmovanj. Rekreativno plavanje je organizirano najpogosteje enkrat ali dvakrat tedensko.



Slika 3: Porazdelitev tekmovalnih anketirancev po številu vadbenih enot na teden

Kar 35 odstotkov tekmovalcev trenira dvakrat tedensko, 25 odstotkov šestkrat tedensko in 17 odstotkov petkrat tedensko.

Rekreativci v povprečju opravijo 1,6 vadbenih enot na teden, tekmovalci pa 4,3 vadbene enote tedensko.

Glede na to, da največ anketiranih tekmovalcev trenira le dvakrat tedensko, ne moremo reči, da gre to za vrhunske plavalce. Za vse, ki trenirajo plavanje dvakrat ali trikrat tedensko in se vseeno udeležujejo tekmovanj, so ta tekmovanja ljubiteljskega pomena in nimajo neke večje vrednosti. Verjetno jim primanjkuje časa ali volje za resnejše treniranje, a se vseeno želijo pomeriti na tekmi, preveriti svoj napredek in se dokazovati.

Tisti, ki vadijo šestkrat ali sedemkrat tedensko, so bliže temu, da bodo nekoč vrhunski plavalci. Vrhunski plavalci imajo ponavadi 10 ali 11 vadbenih enot tedensko in še fitness štiri-ali petkrat tedensko. Iz tega lahko sklepamo, da so vrhunski plavalci verjetno še bolj motivirani za plavanje in da so nekateri motivi močneje izraženi.

5.1.1 Razvrstitev motivov po pomembnosti

Anketiranci so na koncu vprašalnika izbrali tri najpomembnejše motive za sodelovanje pri športnem plavanju. Njihove odgovore celotnega vzorca plavalcev smo razvrstili po hierarhični lestvici (Tabela 3).

Tabela 3: Razvrstitev motivov po frekvenci odgovorov

<i>Št. motiva</i>	<i>Motiv</i>	<i>%</i>	<i>Frekvenca odgovorov</i>
26	Želim biti telesno sposoben in zdrav	43,9 %	68
23	Po vadbi v vodi se dobro počutim	36,8 %	57
7	Rad nekaj počnem	23,9 %	37
28	Rad bi izpopolnil svoje znanje	20,0 %	31
25	Rad bi se naučil nekaj novega	18,7 %	29
27	Želim sprostiti svojo energijo	18,7 %	29
5	Želim ostati v dobri formi	18,1 %	28
12	Najraje imam aktivnosti v vodi	17,4 %	27
9	Rad bi imel skladno telo	16,1 %	25
15	Rad imam izziv	12,9 %	20
16	Želim napredovati na višjo raven	11,6 %	18
18	Plavanje mi je prišlo v navado	11,0 %	17
1	Rad imam skupinsko delo	6,5 %	10
3	Želim sprostiti napetost	6,5 %	10
19	Starši/sorodniki želijo, da plavam	5,8 %	9
6	Rad srečujem nove prijatelje	5,2 %	8
8	Rad tekmujem	5,2 %	8
17	Želim biti popularen	4,5 %	7
22	Rad delam tisto, v čemer sem spreten	3,9 %	6
2	Rad zmagujem	3,2 %	5
21	Rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu	3,2 %	5
10	Všeč so mi trenerji/vaditelji	2,6 %	4
4	Rad potujem (priprave, tekmovanja)	1,9 %	3
24	Plavanje je boljše organizirano kot drugi športi	1,3 %	2
20	Rad uporabljam pripomočke/opremo	0,6 %	1
29	Starši mi obljubijo nagrado po vadbi	0,6 %	1
11	Rad imam nagrade	0,0 %	0
13	Želim si pridobiti družbeni položaj/priznanje	0,0 %	0
14	V svojem kraju nimam druge izbire kot plavanje	0,0 %	0

Lahko rečemo, da so bili izbrani motivi na vzorcu rekreativnih in tekmovalnih plavalcev rekreativni motivi.

Najpogosteje se v razvrstitvi motivov pojavljata motiva »*želim biti telesno sposoben in zdrav*« ter »*po vadbi v vodi se dobro počutim*«. Iz tega lahko sklepamo, da je za plavalce ne glede na njihovo plavalno usmerjenost zelo pomembno zdravstveno stanje in počutje.

Podobnost motivov med tekmovalci in rekreativci ne glede na njihovo športno usmerjenost lahko najdemo v raziskavi (Repe, 1997), kjer so anketiranci za najpomembnejše motive izbrali »*želim biti telesno sposoben in zdrav*«, »*želim ostati v dobri formi*« ter »*rad se zabavam*«.

V raziskavi Tušak M. (1997) se pojavijo podobni najpomembnejši motivi. Njegov vzorec so predstavljali vrhunski športniki, za najpomembnejše motive pa so izbrali »*želim biti telesno sposoben in zdrav*«, »*želim napredovati na višjo raven*« in »*želim ostati v dobri formi*«.

V raziskavi Talan M. (1997) so ugotavljali, kateri so prevladujoči motivi za udeležbo v športnih dejavnostih pri rekreativcih v fitnessu in pri aerobiki. Za najpogostejše motive so anketiranci izbrali »*želim ostati v dobri formi*«, »*želim ostati telesno zdrav*« in »*želim sprostiti svojo energijo*«. V raziskavi so ugotovili tudi, da se motivi med tistimi, ki obiskujejo fitness, in med tistimi, ki obiskujejo aerobiko, razlikujejo. Pri udeležencih aerobike so se najpogosteje pojavljali motivi »*želim sprostiti svojo energijo*«, »*želim ostati v dobri formi*« in »*všeč so mi vaditelji*«. Med rekreativci, ki se ukvarjajo s fitnessom, pa so motivi »*rad zmagujem*«, »*rad tekmujem*«, »*rad imam razburljive dogodke*« dosegali višje rezultate.

Danes imamo že številne informacije o pomenu zdravja, o čemer nas seznanjajo že v medijih, v šolah, zdravstvenih ustanovah itd. S časom se spreminjajo tudi vrednote ljudi in ljudje tudi drugače preživljajo svoj prosti čas. Vedno več je stresa pri delu, v družinskem življenju ter pri vsakdanjih opravilih, zato se vedno bolj iščejo alternative za sprostitev. Priporočajo se športne dejavnosti, ki nam bodo nudile dobro počutje, sprostitev in seveda zdravje.

Prednost plavanja pred drugimi športi je tudi ta, da poškodb skoraj ne poznamo. Pri drugih športih se lahko pojavljajo zlomi, zvini, izpahi ..., pri plavanju pa teh poškodb ni. Res pa je, da lahko nastopijo kakšne druge bolj boleče težave, kot so npr. vnetje ušes, sinusov, ledvic, mehurja, prehladi ...

Naslednji najpogostejši motivi pri plavalcih so:

- *rad nekaj počnem,*
- *rad bi izpopolnil svoje znanje,*

- *rad bi se naučil nekaj novega,*
- *želim sprostiti svojo energijo,*
- *želim ostati v dobri formi,*
- *najraje imam aktivnosti v vodi in*
- *rad bi imel skladno telo.*

Vsi ti motivi so bili ovrednoteni za zelo pomembne, saj odstotek pojavljanja znaša med 16,1 in 23,9. Motivi predstavljajo zelo močno izraženo notranjo motivacijo za udejstvovanje v tej športni panogi. V tem primeru ni vidno, kateri delež nosi rekreativna skupina in katerega vrhunska skupina, čeprav so v različnih študijah ugotavljali, da je zunanja motivacija značilna za vrhunske športnike.

Med razlogi, ki so jih ocenili kot nepomembne za udeležbo v plavanju, so:

- *rad imam nagrade,*
- *želim si pridobiti družbeni položaj/priznanje,*
- *v svojem kraju nimam druge izbire kot plavanje.*

Motivi, ki se pojavljajo na samem dnu preglednice, so zunanji motivi (*rad imam nagrade, želim si pridobiti družbeni položaj/priznanje, v svojem kraju nimam druge izbire kot plavanje*). Med temi motivi se pojavi afirmacijski, statusni motiv, kar pomeni, da za plavalce nima nobenega pomena motiv »*želim si pridobiti družbeni položaj ali priznanje*« ter »*rad imam nagrade*«. Nekateri imajo skrite želje po afirmaciji, vendar je javno ne izrazijo. Prav tako same nagrade nimajo velikega vpliva na udejstvovanje v tej športni panogi, saj jih verjetno dobivajo le na največjih tekmovanjih, torej je to odvisno od plavalčeve uspešnosti. Razlike v motivih rekreativcev in tekmovalcev bo razkrila podrobnejša analiza po plavalčevi usmerjenosti.

5.1.2 Analiza motivov po plavalčevi usmerjenosti (tekmovalci/rekreativci)

Tušak (2005) pravi, da so zunanje motivirani športniki tisti, ki trenirajo in tekmujejo zaradi kakršnegakoli prestiža ali nagrad (materialne nagrade, socialni status, popularnost ...), ki jih dobijo za svojo uspešnost. To je značilno za vrhunske športnike, ravno obratno pa je pri rekreativcih, saj je pri njih izražena notranja motivacija. Rekreativci delajo nekaj zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo (nekaj se na-/učijo, se izboljšujejo ...). Že pri postavljanju hipotez smo predvidevali, da bodo imeli rekreativni plavalci bolj izraženo notranjo motivacijo, tekmovalci pa bolj izraženo zunanjo motivacijo.

Tabela 4: Razvrstitev motivov rekreativnih in tekmovalnih plavalcev po frekvenci odgovorov

Št. motiva	Motiv	Rekreativci		Tekmovalci	
		%	Frekv. odg.	%	Frekv. odg.
1	Rad imam skupinsko delo	6,4 %	5	6,5 %	5
2	Rad zmagujem	0,0 %	0	6,5 %	5
3	Želim sprostiti napetost	11,5 %	9	1,3 %	1
4	Rad potujem (priprave, tekmovanja)	0,0 %	0	3,9 %	3
5	Želim ostati v dobri formi	21,8 %	17	14,3 %	11
6	Rad srečujem nove prijatelje	6,4 %	5	3,9 %	3
7	Rad nekaj počnem	21,8 %	17	26,0 %	20
8	Rad tekmujem	0,0 %	0	10,4 %	8
9	Rad bi imel skladno telo	11,5 %	9	20,8 %	16
10	Všeč so mi trenerji/vaditelji	1,3 %	1	3,9 %	3
11	Rad imam nagrade	0,0 %	0	0,0 %	0
12	Najraje imam aktivnosti v vodi	17,9 %	14	16,9 %	13
13	Želim si pridobiti družbeni položaj/priznanje	0,0 %	0	0,0 %	0
14	V svojem kraju nimam druge izbire kot plavanje	0,0 %	0	0,0 %	0
15	Rad imam izziv	10,3 %	8	15,6 %	12
16	Želim napredovati na višjo raven	12,8 %	10	10,4 %	8
17	Želim biti popularen	0,0 %	0	9,1 %	7
18	Plavanje mi je prišlo v navado	6,4 %	5	15,6 %	12
19	Starši/sorodniki želijo, da plavam	10,3 %	8	1,3 %	1
20	Rad uporabljam pripomočke/opremo	1,3 %	1	0,0 %	0
21	Rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu	1,3 %	1	5,2 %	4
22	Rad delam tisto, v čemer sem spreten	3,8 %	3	3,9 %	3
23	Po vadbi v vodi se dobro počutim	44,9 %	35	28,6 %	22
24	Plavanje je boljše organizirano kot drugi športi	1,3 %	1	1,3 %	1
25	Rad bi se naučil nekaj novega	28,2 %	22	9,1 %	7
26	Želim biti telesno sposoben in zdrav	43,6 %	34	44,2 %	34
27	Želim sprostiti svojo energijo	14,1 %	11	23,4 %	18
28	Rad bi izpopolnil svoje znanje	23,1 %	18	16,9 %	13
29	Starši mi obljubijo nagrado po vadbi	0,0 %	0	1,3 %	1

Iz Tabele 4 vidimo, da je razvrstitev motivov po pomembnosti za rekreativne plavalce naslednja:

- *po vadbi v vodi se dobro počutim* (44,9 %),
- *želim biti telesno sposoben in zdrav* (43,6 %),
- *rad bi se naučil nekaj novega* (28,2 %),
- *rad bi izpopolnil svoje znanje* (23,1 %),
- *rad nekaj počnem* (21,8 %),
- *želim ostati v dobri formi* (21,8 %).

Razvrstitev motivov po pomembnosti za tekmovalne plavalce pa je naslednja:

- *želim biti telesno sposoben in zdrav* (44,2 %),
- *po vadbi v vodi se dobro počutim* (28,6 %),
- *rad nekaj počnem* (26,0 %),
- *želim sprostiti svojo energijo* (23,4 %),
- *rad bi imel skladno telo* (20,8 %).

Analiza hierarhije motivov po plavalčevi usmerjenosti nam pove, da sta motiva »*želim biti telesno sposoben in zdrav*« ter »*po vadbi v vodi se dobro počutim*« med najpomembnejšimi petimi motivi po rangi. Kot smo že prej omenili ima zdravje v sodobnem času velik pomen za vsakega posameznika. Lahko bi rekli, da ima šport srečo, da je pretežno sestavljen, tako da je skozi gibanje povezan z zdravjem. Vedno več je sedenja, dela za računalniki in s tem tudi manj gibanja. Sodobne civilizacijske bolezni (diabetes, debelost ...) se vedno bolj množično pojavljajo. Zato lahko opazimo tako v športnih centrih kot tudi v parkih vedno več rekreativcev, ki športni rekreaciji namenjajo vedno več časa.

Pri obeh skupinah je motiv »*želim biti telesno sposoben in zdrav*« izražen s kar 44 odstotki pojavljanja. Pri rekreativni skupini se je motiv »*po vadbi v vodi se dobro počutim*« pogosteje povaljal, in to s kar 44,9 odstotki pojavljanja. Ugodje, ki ga ljudje doživljamo ob ukvarjanju s športom, daje športu perspektivo. Jasno je, da nekateri s športom pretiravajo. S športom so tako prevzeti, da ne morejo nehati celo takrat, ko jim ta škodi. Ker imajo tekmovalne skupine mnogo več treningov na teden oziroma na dan in s tem tudi povečano intenzivnost samih treningov, se motiv »*po vadbi v vodi se dobro počutim*« pojavlja le z 28,6 odstotki. Če bi vzeli za tekmovalce le vrhunske plavalce, ki imajo gostoto treningov večjo kot naši anketiranci, bi bil verjetno ta odstotek pojavljanja še manjši.

Pri ostalih motivih vidimo, da so za rekreativne plavalce pomembnejše želje po izpopolnjevanju spretnosti in nadgrajevanju svojega znanja. Pri tekmovalcih so ti motivi ravno tako pomembni, vendar je njihov odstotek pojavljanja nekoliko manjši. Tekmovalni

plavalci se zavedajo, da lahko le z nenehnim izpopolnjevanjem znanja in njihove tehnike v tem športu napredujejo, uspejo in s tem doživljajo notranje zadovoljstvo.

Plavanje je sicer individualni šport, a se podobno kot nekateri drugi športi izvaja v paru ali manjših skupinah. To velja predvsem za rekreativno organizirane skupine. Zaradi manjšega števila oseb je možen neposreden stik, komunikacija in interakcija med člani pri sami aktivnosti pa sta večji. Opozarjanje na nepravilnosti pri plavanju in izmenjava mnenj med vaditelji in plavalci je veliko lažja v manjši skupini, saj je težko opazovati 12 plavalcev na enkrat. Ker imajo rekreativni plavalci večjo željo po izpopolnjevanju spretnosti in nadgrajevanju svojega znanja, se udeležujejo skupin, ki so ponavadi sestavljene iz manjšega števila članov. Tekmovalci so razporejeni v večje skupine, saj tako dovoljujejo tudi normativi o oblikovanju skupin. Zaradi njihovega večjega oz. boljšega znanja plavanja si trenerji lahko dovolijo sestaviti večje skupine.

V dandanašnjem svetu vsi težimo k nečemu več, vsi želimo biti boljši in se izpopolnjevati, ne samo na področju športa, temveč tudi na drugih življenjskih področjih (službenem področju, družinskem področju itd.). Skozi vsa obdobja našega življenja se učimo. Torej iz tega lahko sklepamo, da je pomemben motiv za ukvarjanje s plavanjem tudi želja po napredku.

Prav tako je znanje plavanja najboljša preventiva pred nesrečami v in ob vodnem svetu.

Razlogi, ki so se pokazali kot najmanj pomembni za ukvarjanje z rekreativnim plavanjem, so:

- *rad tekmujem,*
- *želim biti popularen,*
- *rad zmagujem,*
- *rad potujem,*
- *starši mi obljubijo nagrado po vadbi,*
- *rad imam nagrade,*
- *želim si pridobiti družbeni položaj/priznanje,*
- *v svojem kraju nimam druge izbire kot plavanje.*

Za rekreativno skupino je namreč značilno, da se ne udeležuje tekmovanj, torej jim tudi sama tekmovanja ne morejo predstavljati nekega (dodatnega) razloga za ukvarjanje s to športno panogo. Vse tiste plavalce, ki so se vsaj dvakrat letno udeležili tekmovanj, smo vključili v tekmovalno skupino anketirancev. Ravno tako je z motivi »*rad zmagujem*«, »*želim biti popularen*«, »*rad potujem*«, »*rad imam nagrade*« in »*želim si pridobiti družbeni položaj*«, ki so povezani s samim tekmovanjem, zato se niso pojavili.

Motivi, ki jih tekmovalni plavalci uvrščajo med najmanj pomembne in jih niso izbrali, so naslednji:

- *rad uporabljam pripomočke/opremo,*
- *rad imam nagrade,*
- *želim si pridobiti družbeni položaj/priznanje,*
- *v svojem kraju nimam druge izbire kot plavanje.*

V Ljubljani je športna infrastruktura na visokem nivoju in ravno zaradi tega je tudi velika ponudba športnih programov. Največje slovensko mesto ima dva pokrita bazena in kar 5 letnih kopališč. Ravno zaradi tega se je v Ljubljani lahko razvilo veliko število klubov in plavalnih šol, ki organizirajo različne plavalne programe, ki potekajo skozi celo šolsko leto ali pa kot kratek tečaj (npr. deset urni tečaj plavanja). Zato se tudi motiv »*v svojem kraju nimam druge izbire kot plavanje*« pojavlja na samem dnu lestvice pomembnih motivov za ukvarjanje s plavanjem.

Motiv »*želim si pridobiti družbeni položaj oz. priznanje*« verjetno ni pomemben, ker sta že prej delovala zdravstveni in socialni faktor. Verjetno jim ta motiv ni tako zelo pomemben, ker v raziskavo niso vključeni samo vrhunski tekmovalni plavalci, temveč tudi plavalci, ki se udeležujejo vadb zaradi rekreacije, a gredo vsake toliko časa na tekmovanje preizkusit svoje sposobnosti in znanje.

Ravno tako je z motivom »*rad imam nagrade*«, saj anketirani tekmovalni plavalci niso bili samo vrhunski športniki, verjetno tudi ne zmagujejo na vseh tekmovanjih in niso deležni nagrajevanja, štipendij. Zato ta motiv nima nobenega vpliva na udeleževanje v tej športni panogi.

Motiv »*rad uporabljam opremo in pripomočke*« za tekmovalce ni pomemben, saj imajo že diferencirane motive. Njihov cilj je usmerjen k plavanju ne glede na pripomočke, ki jih pri treningu uporabljajo.

5.1.3 Chi kvadrat test in Pearsonov koeficient kontingence med tekmovalci in rekreativci

Tabela 5: Vrednosti Chi kvadrat testa in Pearsonovega kontingenčnega koeficienta med odgovori rekreativcev in tekmovalcev

Motiv	Hi-kvadrat	Jakost povezanosti
	Sig (2-sailed)	Pearsonov koeficient kontingence
Rad imam skupinsko delo	0,02	0,22
Rad zmagujem	0,00	0,43
Želim sprostiti napetost	0,10	0,17
Rad potujem (priprave, tekmovanja)	0,00	0,51
Želim ostati v dobri formi	0,15	0,16
Rad srečujem nove prijatelje	0,01	0,24
Rad nekaj počnem	0,42	0,11
Rad tekmujem	0,00	0,53
Rad bi imel skladno telo	0,37	0,11
Všeč so mi trenerji/vaditelji	0,18	0,15
Rad imam nagrade	0,01	0,29
Najraje imam aktivnosti v vodi	0,38	0,11
Želim si pridobiti družbeni položaj/priznanje	0,01	0,25
V svojem kraju nimam druge izbire kot plavanje	0,38	0,11
Rad imam izziv	0,01	0,24
Želim napredovati na višjo raven	0,01	0,24
Želim biti popularen	0,00	0,262
Plavanje mi je prišlo v navado	0,01	0,26
Starši/sorodniki želijo, da plavam	0,17	0,15
Rad uporabljam pripomočke/opremo	0,02	0,22
Rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu	0,00	0,32
Rad delam tisto, v čemer sem spreten	0,02	0,22
Po vadbi v vodi se dobro počutim	0,50	0,09
Plavanje je boljše organizirano kot drugi športi	0,04	0,20
Rad bi se naučil nekaj novega	0,01	0,24
Želim biti telesno sposoben in zdrav	0,79	0,02
Želim sprostiti svojo energijo	0,64	0,08
Rad bi izpopolnil svoje znanje	0,81	0,05
Starši mi obljubijo nagrado po vadbi	0,89	0,04

Tabela 5 nam pokaže povezanost med motivi in usmerjenostjo plavalcev (rekreativno ali tekmovalno) ne glede na starost. Nekateri motivi so pri obeh skupinah enaki. Pri šestnajstih (16) vprašanih se odgovori statistično pomembno značilno razlikujejo, saj je bila vrednost Pearsonovega Chi kvadrata manjša od 0,05. Ti motivi so naslednji:

- *rad zmagujem,*
- *rad potujem,*
- *rad tekmujem,*
- *rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu,*
- *rad imam nagrade,*
- *želim biti popularen,*
- *želim si pridobiti družbeni položaj/priznanje,*
- *rad srečujem nove prijatelje,*
- *rad imam izziv,*
- *želim napredovati na višjo raven,*
- *plavanje mi je prišlo v navado,*
- *rad uporabljam pripomočke (opremo),*
- *rad imam skupinsko delo,*
- *rad delam tisto, v čemer sem spreten,*
- *plavanje je bolj organizirano kot drugi športi in*
- *rad bi se naučil nekaj novega.*

Največjo statistično pomembno razliko (Sig 0,00) smo dobili pri motivih »*rad tekmujem*«, »*rad zmagujem*«, »*rad potujem*« in »*rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu*«. To pomeni, da prihaja do velikih razlik med odgovori rekreativcev in tekmovalcev.

Prav tako do največje statistične pomembne povezanosti prihaja pri motivih »*rad zmagujem*« (0,44), »*rad potujem*« (0,51), »*rad tekmujem*« (0,53) in »*rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu*« (0,32). Pri motivu »*rad tekmujem*«, ki ima največjo statistično pomembno povezanost, je kar 41 tekmovalcev od 77-ih obkrožilo odgovor zelo pomembno, 29 tekmovalcev je obkrožilo, da jim je motiv manj pomemben in le 7, da jim je nepomemben. Med 78 rekreativnimi plavalci jih je 6 obkrožilo trditev zelo pomembno, 22 manj pomembno in kar 50 nepomembno. Opazimo torej, da je pri trditvah zelo pomembno in nepomembno med tekmovalci in rekreativci velika razlika, kar nam pove, da tekmovalcem predstavljajo tekmovanja zelo pomembno vlogo za udejstvovanje v tej športni panogi.

Tabela 5 prikazuje tudi, da so statistično značilni motivi v tabeli označeni z oranžno barvo bolj v smeri tekmovalcev (*rad imam skupinsko delo, rad zmagujem, rad potujem, rad srečujem nove prijatelje, rad tekmujem, rad imam nagrade, želim si pridobiti družbeni položaj, rad imam izziv, želim napredovati na višjo raven, želim biti popularen, plavanje mi je*

prišlo v navado, rad uporabljam pripomočke, rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu ter rad delam tisto, v čemer sem spreten). Motiva, ki sta označena s svetlo modro barvo, pa sta bolj v smeri rekreativcev (*plavanje je bolje organizirano, kot drugi športi in rad bi se naučil nekaj novega*).

Statistična značilnost motivov »*rad imam skupinsko delo*« in »*rad srečujem nove prijatelje*« je v smeri tekmovalcev, kar pomeni, da so se tekmovalni plavalci v večjem številu odločali za ta motiv kot rekreativni plavalci. To si lahko razlagamo s tem, da so tekmovalci ponavadi v večjih skupinah ter da sta sam obseg in število vadbenih enot na dan oz. teden večja. Tako je pri tekmovalcih več skupinskega druženja kot pri rekreativcih, ki se takšne vadbe udeležujejo le enkrat na teden.

Statistični značilnosti motivov »*rad zmagujem*« in »*rad tekmujem*« sta v smeri tekmovalcev, kar je povsem logično, saj se le tekmovalna skupina anketirancev udeležuje tekmovanj in ima zato posledično tudi raje zmagovanja. Rekreativna skupina se tekmovanj ne udeležuje, zato tudi motiv tekmovanja in zmage ne more biti pomemben.

Statistična značilnost motiva »*rad potujem (tekmovanja, priprave)*« je v smeri tekmovalcev. Kot smo že prej omenili, se rekreativne skupine ne udeležujejo tekmovanj in ponavadi tudi priprav izven mesta treningov ne, kar kaže razliko med to skupino in skupino tekmovalnih plavalcev.

Statistična značilnost motiva »*rad imam nagrade*« je v smeri tekmovalcev, kar pomeni, da je rekreativcem ta motiv nepomemben oz. manj pomemben. Nagrade tekmovalci najverjetneje dobivajo na tekmovanjih, katerih pa se rekreativci ne udeležujejo.

Motiv »*želim si pridobiti družbeni položaj*« je statistično pomemben in je bolj v smeri tekmovalcev, saj imajo večje želje po afirmaciji. Že znotraj skupin nenehno potekajo boji za mesto najboljšega, najhitrejšega.

Statistična značilnost motiva »*rad imam izziv*« je na strani tekmovalcev, saj se tekmovalci redno udeležujejo tekmovanj, kjer se poveča izločanje adrenalina. Sama tekmovanja jim predstavljajo izziv, saj morajo tam dati vse od sebe, se dokazovati in primerjati z ostalimi plavalci.

Statistična značilnost motiva »*želim napredovati na višjo raven*« je malenkost bolj v smeri tekmovalcev, saj nihče od tekmovalcev ni označil ta motiv za nepomembnega, kar 8 rekreativcev pa je označilo, da jim ta motiv ni pomemben. Tekmovalci na samih tekmovanjih

skušajo izboljšati svoj rezultat, torej vedno znova stremijo k temu, da bodo napredovali predvsem v hitrosti.

Statistična značilnost motiva *»želim biti popularen«* je v smeri tekmovalcev, saj gre na tekmovanjih za dokazovanje, hkrati pa so ponavadi boljši tekmovalci tudi bolj popularni kot slabi. Ponovno se vidi, da imajo tekmovalci večjo željo po afirmaciji.

Statistična značilnost motiva *»plavanje mi je prišlo v navado«* je bolj v smeri tekmovalcev, vendar je tudi rekreativnim plavalcem ta motiv pomemben. Anketirani tekmovalci trenirajo dalj časa kot rekreativna skupina, samo plavanje in vadba sta jim prišla v navado, zato je 15-im tekmovalcem več kot rekreativcem ta motiv zelo pomemben. Osmim rekreativnim plavalcem je ta motiv nepomemben, saj se udeležujejo takšne vadbe prvo leto.

Statistična značilnost motiva *»rad uporabljam pripomočke/opremo«* je nekoliko bolj v smeri tekmovalcev, saj jih je 14 več kot rekreativcev obkrožilo odgovor *»manj pomembno«*. Prav tako je ta motiv 21-im tekmovalcem manj pomemben za razliko od rekreativcev, od katerih je kar 38 obkrožilo, da so jim pripomočki nepomembni za ukvarjanje s plavanjem. Glede na to, da tekmovalni plavalci trenirajo večkrat tedensko, so treningi tudi bolj monotoni in jim dodatna plavalna oprema lahko le popestri vadbo, kar jim tudi predstavlja dodaten motiv za ukvarjanje s to športno panogo. Lahko pa si razlagamo takšne rezultate s tem, da rekreativne skupine ne uporabljajo pripomočkov v tolikšni meri, da bi jim to predstavljalo motiv.

Statistična značilnost motiva *»rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu«* je v smeri tekmovalcev, saj le-ti gledajo oz. spremljajo različna plavalna tekmovanja preko medijev ali pa na tekmovanjih videvajo različno dobre plavalce, ki jih lahko imajo za vzor oz. jim želijo biti podobni.

Statistična pomembnost motiva *»rad delam tisto, v čemer sem spreten«* je na strani tekmovalcev, saj plavanje obvladajo v tolikšni meri, da se v njem lahko tudi dokazujejo in tu dosegajo boljše rezultate kot v kateremkoli drugem športu, ki ga ne obvladajo.

Statistična značilnost motiva *»plavanje je boljše organizirano kot drugi športi«* je na strani rekreativcev, ker je rekreativnih plavalnih skupin, ki ponujajo različne programe, v Ljubljani vedno več, medtem ko tekmovalni klubi po večini ponujajo isto.

Statistična značilnost motiva *»rad bi se naučil nekaj novega«* je na strani rekreativcev, saj se le-ti učijo nekaj novega in izpopolnjujejo svoje tehnično ne-/znanje, medtem ko se tekmovalci udeležujejo vadbenih enot predvsem za to, da trenirajo in izboljšujejo svojo formo.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko H1 sprejmemo, saj se motivi med rekreativnimi in tekmovalnimi plavalci razlikujejo. Najdejo se motivi, ki so za obe skupini zelo pomembni za ukvarjanje s plavanjem, in tudi takšni, ki se različno pogosto pojavljajo za pomembne glede na plavalno usmerjenost. Motivi *zdravja*, *dobrega počutja* in *športne udeležbe* so za obe skupini zelo pomembni. Ostali motivi pa so odvisni od tega, ali se plavalci ukvarjajo s to športno panogo rekreativno ali tekmovalno.

5.1.4 Razlike med notranjimi in zunanji motivi pri rekreativcih in tekmovalcih

S pomočjo T-testa za neodvisne vzorce smo testirali in primerjali razlike pri notranjih in zunanjih motivih med rekreativci in tekmovalci.

Sešteli smo vse notranje motive in zunanje motive posebej (njihove vrednosti) ter jih razdelili na rekreativce in tekmovalce. Za odgovor, da je motiv zelo pomemben, smo dali vrednost 1, za manj pomemben motiv vrednost 2 in nepomemben motiv vrednost 3. Torej manjši seštevek trditev pomeni, da so ti motivi (notranji ali zunanji) bolj pomembni za to skupino.

Za notranje motive smo vzeli 19 trditev: »rad imam skupinsko delo«, »želim sprostiti napetost«, »želim ostati v dobri formi«, »rad srečujem nove prijatelje«, »rad nekaj počnem«, »rad tekmujem«, »všeč so mi trenerji/vaditelji«, »najraje imam aktivnosti v vodi«, »v svojem kraju nimam druge izbire kot plavanje«, »rad imam izziv«, »želim napredovati na višjo raven«, »plavanje mi je prišlo v navado«, »rad uporabljam pripomočke/opremo«, »rad delam tisto, v čemer sem spreten«, »po vadbi v vodi se dobro počutim«, »rad bi se naučil nekaj novega«, »želim biti telesno sposoben in zdrav«, »želim sprostiti svojo energijo«, »rad bi izpopolnil svoje znanje«.

Tabela 6: *Izpis testiranja razlik za notranje motive pri neodvisnih vzorcih*

Statistika skupine			
	<i>Rekreativec ali tekmovalec</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Notranji motivi	rekreativec	31,1410	5,25882
	tekmovalec	28,5844	5,82045

T-test za neodvisne vzorce

		<i>Levenov test enakosti varianc</i>		<i>T-test</i>		
		F	Sig.	t	df	pom (t)
Notranji motivi	<i>Enakost varianc predpostavljena</i>	0,042	0,837	2,870	153	0,005
	<i>Enakost varianc nepredpostavljena</i>			2,868	151,036	0,005

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; t – vrednost koeficienta; F – statistična vrednost homogenosti varianc; Sig – statistična značilnost razlik med variancama; df – stopnje prostosti; pom (t) – statistična pomembnost razlik med aritmetičnima sredinama

V Tabeli 6 je podan del izpisa. V zgornjem delu se lepo vidi, da je precejšnja razlika med aritmetičnima sredinama obeh skupin (rekreativci 31,14 in tekmovalci 28,58). Pri standardnem odklonu pa ni takšne razlike med skupinama (rekreativci 5,26 in tekmovalci 5,82).

Vsota vseh motivov (1 – zelo pomembno, 3 – nepomembno) pri tekmovalcih je manjša kot pri rekreativcih, torej so notranji motivi bolj izraženi pri tekmovalcih kot pri rekreativcih. Zato lahko H5 zavržemo.

Da tekmovalci redno hodijo na vadbo, morajo biti zelo močno motivirani. Bazen obiskujejo večkrat tedensko kot rekreativci, sama vadba pa je zahtevnejša. Glede na to, da v anketo niso bili vključeni vrhunski plavalci, lahko sklepamo, da tudi njihovi rezultati niso najboljši in da v svoji tekmovalni karieri doživijo kar nekaj porazov in ne samo zmag. Za vztrajanje v procesu vadbe zato potrebujejo kar nekaj notranje motivacije.

Če bi bila naša tekmovalna skupina sestavljena samo iz vrhunskih plavalcev in ne v večini iz plavalcev, ki se treningov udeležuje v povprečju štirikrat tedensko, bi morda dobili drugačne rezultate.

Drugi del izpisa kaže statistično preverjanje homogenosti varianc – Levenes Test for Equality of Variances. Ker razlika med njima ni statistično značilna ($p = 0,837$), upoštevamo zgornji izpis T-testa (T-test for Equality of Meansequal variances assumed). Vrednost koeficienta je preko 2,8, statistična značilnost pa 0,005. Torej so razlike med rekreativci in tekmovalci v notranjih motivih statistično značilne.

Za zunanje motive pa smo vzeli 10 naslednjih trditev: »rad zmagujem«, »rad potujem«, »rad bi imel skladno telo«, »rad imam nagrade«, »želim si pridobiti družbeni položaj/priznanje«, »želim biti popularen«, »starši/sorodniki želijo, da plavam«, »rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu«, »plavanje je boljše organizirano kot drugi športi« in »starši mi obljubijo nagrado po vadbi«.

Tabela 7: *Izpis testiranja razlik za zunanje motive pri neodvisnih vzorcih*

Statistika skupine						
		<i>Rekreativec ali tekmovalec</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>		
Zunanji motivi	Rekreativec		24,0385	3,69781		
	Tekmovalec		20,2727	4,93013		
T-test za neodvisne vzorce						
		<i>Levenov test enakosti varianc</i>		<i>T-test</i>		
		F	Sig.	t	df	pom (t)
Zunanji motivi	<i>Enakost varianc predpostavljena</i>	8,812	0,003	5,384	153	0,000
	<i>Enakost varianc nepredpostavljena</i>			5,374	140,947	0,000

Legenda: M – aritmetična sredina; SD – standardna deviacija; t – vrednost koeficienta; F – statistična vrednost homogenosti varianc; Sig – statistična značilnost razlik med variancama; df – stopnje prostosti; pom (t) – statistična pomembnost razlik med aritmetičnima sredinama

V zgornjem delu Tabele 7 se lepo vidi, da je precejšnja razlika med aritmetičnima sredinama obeh skupin (rekreativci 24,04 in tekmovalci 20,27). Pri standardnem odklonu pa ni takšne razlike med skupinama (rekreativci 3,7 in tekmovalci 4,9).

Vsota vseh motivov (1 – zelo pomembno, 3 – nepomembno) pri tekmovalcih je manjša kot pri rekreativcih, torej so zunanji motivi bolj pomembni za tekmovalce kot rekreativce. Zato H4 sprejmemo.

Drugi del izpisa kaže statistično preverjanje homogenosti varianc – Levenes Test for Equality of Variances. Ker je razlika med njima statistično značilna ($p = 0,003$), upoštevamo spodnjo vrednost T-testa. Vrednost koeficienta je preko 5,37, statistična značilnost pa je 0,000. Torej so razlike med rekreativci in tekmovalci v zunanjih motivih statistično značilne.

To je razmeroma logično, saj nam sam rekreativni šport ne nudi neke popularnosti, denarnih nagrad in prestiža, kakor nam to lahko omogoča tekmovalno plavanje.

Kot smo ugotovili že pri notranjih motivih, bi verjetno tudi tukaj dobili drugačne rezultate, če bi anketirali samo vrhunske plavalce. Razlike med rekreativci in tekmovalci bi bile še večje.

Vrhunski tekmovalci morajo imeti močno motivacijo za udejstvovanje v tej športni panogi. Njihovi treningi se izvajajo enajstkrat tedensko v vodi in vsaj trikrat tedensko dodatno kot suhi trening. Preplavajo približno 50 kilometrov na teden. V letu dni imajo približno 3 tedne počitnic, 20 tekmovalj oziroma toliko zasedenih vikendov, veliko priprav in tekem v tujini in s tem veliko odsotnosti od doma. Za vse to je potrebna trdna volja, disciplina in odpovedovanje. Ko k vsemu temu prištejemo še šolske in službene obveznosti, nam je vsem jasno, da so potrebni močni motivi za premagovanje vseh teh naporov.

5.2 Predstavitev motivov mladih plavalcev

5.2.1 Analiza motivov mladih plavalcev po njihovi usmerjenosti (tekmovalno/rekreativno)

Tabela 8: Razvrstitev motivov mladih rekreativnih in tekmovalnih plavalcev po frekvenci odgovorov

Št. motiva	Motiv	Mladi			
		rekreativno		Mladi tekmovalno	
		%	Frekv. odg.	%	Frekv. odg.
1	Rad imam skupinsko delo	9,1 %	3	9,5 %	4
2	Rad zmagujem	0,0 %	0	11,9 %	5
3	Želim sprostiti napetost	9,1 %	3	0,0 %	0
4	Rad potujem (priprave, tekmovanja)	0,0 %	0	7,1 %	3
5	Želim ostati v dobri formi	6,1 %	2	9,5 %	4
6	Rad srečujem nove prijatelje	12,1 %	4	7,1 %	3
7	Rad nekaj počnem	24,2 %	8	28,6 %	12
8	Rad tekmujem	0,0 %	0	19,0 %	8
9	Rad bi imel skladno telo	15,2 %	5	21,4 %	9
10	Všeč so mi trenerji/vaditelji	3,0 %	1	7,1 %	3
11	Rad imam nagrade	0,0 %	0	0,0 %	0
12	Najraje imam aktivnosti v vodi	24,2 %	8	14,3 %	6
13	Želim si pridobiti družbeni položaj/priznanje	0,0 %	0	0,0 %	0
14	V svojem kraju nimam druge izbire kot plavanje	0,0 %	0	0,0 %	0
15	Rad imam izziv	9,1 %	3	14,3 %	6
16	Želim napredovati na višjo raven	9,1 %	3	4,8 %	2
17	Želim biti popularen	0,0 %	0	16,7 %	7
18	Plavanje mi je prišlo v navado	9,1 %	3	16,7 %	7
19	Starši/sorodniki želijo, da plavam	24,2 %	8	2,4 %	1
20	Rad uporabljam pripomočke/opremo	3,0 %	1	0,0 %	0
21	Rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu	3,0 %	1	9,5 %	4
22	Rad delam tisto, v čemer sem spreten	9,1 %	3	4,8 %	2
23	Po vadbi v vodi se dobro počutim	30,3 %	10	14,3 %	6
24	Plavanje je boljše organizirano kot drugi športi	0,0 %	0	2,4 %	1
25	Rad bi se naučil nekaj novega	42,4 %	14	11,9 %	5
26	Želim biti telesno sposoben in zdrav	27,3 %	9	38,1 %	16
27	Želim sprostiti svojo energijo	12,1 %	4	9,5 %	4
28	Rad bi izpopolnil svoje znanje	18,2 %	6	16,7 %	7
29	Starši mi obljubijo nagrado po vadbi	0,0 %	0	2,4 %	1

Iz Tabele 8 lahko vidimo, da se motivi med mladimi rekreativnimi in tekmovalnimi plavalci razlikujejo, vsaj najpomembnejši. Pri obeh skupinah plavalcev pa se med najvišje uvrščenimi motivi pojavi motiv *»želim biti telesno sposoben in zdrav«*.

Pri mladih tekmovalcih je z 38,1 odstotki pojavljanja na prvem mestu motiv *»rad bi bil telesno sposoben in zdrav«*, pri rekreativni skupini pa je ta motiv šele na tretjem mestu s 27,3 odstotki pojavljanja. Je pa rekreativnim mladim plavalcem pomembnejše, da *»se z vadbo naučijo nekaj novega«* (42,4 % pojavljanja) ter *»da se po sami vadbi dobro počutijo«* (30,3 % pojavljanja). Na četrtem mestu pomembnosti motivov mladih rekreativnih plavalcev pa se najdejo še motivi *»rad nekaj počnem«*, *»najraje imam aktivnosti v vodi«* ter *»starši oz. sorodniki želijo, da plavam«* s 24,2 odstotki pojavljanja. Pri mladih tekmovalcih se na vrhu rangiranih motivov pojavljajo še motivi *»rad nekaj počnem«* z 28,6 % pojavljanja, *»rad bi imel skladno telo«* z 21,4 % pojavljanja ter *»rad tekmujem«* z 19 % pojavljanja.

Glede na to, da je bil motiv *»starši želijo, da plavam«* močno zastopan s strani mladih rekreativnih plavalcev, lahko rečemo, da ti otroci še niso dovolj osamosvojeni in da imajo starši velik vpliv na njihovo odločanje oz. usmeritev v šport. Motiva *»po vadbi se dobro počutim«* in *»najraje imam aktivnosti v vodi«* nakazujeta, da če se želijo otroci udeleževati nekega športa rekreativno, morajo v njem uživati ter se na sami vadbi in tudi po njej dobro počutiti. Lahko bi rekli in tudi videti je tako, da mladi rekreativci bistveno bolj uživajo v plavanju kot mladi tekmovalci. Tekmovalci pa toliko bolj čutijo tiste notranje potrebe po športnem zmagovanju. Le-ti morajo sebi in drugim pokazati, kdo je boljši, kdo je zmagovalec oziroma kdo je junak.

Da je motiv *»v svojem kraju nimam druge izbire kot plavanje«* za mlade plavalce nepomemben, si lahko razlagamo z dejstvom, da je v Ljubljani dobro razvita športna infrastruktura, ki omogoča veliko izbiro različnih športov, prav tako pa je tudi sama propaganda za posamezne športe dobro razvita. Če bi izvajali študijo na katerem drugem področju Slovenije ali kakšnih manjših oz. odročnih mestih, ki imajo bazen, a nimajo drugih športnih objektov, bi verjetno dobili večjo pomembnost tega motiva.

Prav tako obema skupinama mladih plavalcev ni pomemben status, ki ga lahko pridobijo s to športno aktivnostjo.

Najmanj pomembni motivi za ukvarjanje s plavanjem mladih rekreativcev so motivi *»tekmovanj«*, *»zmagovanj«*, *»nagrajevanja«* in *»popularnosti«*. Na dnu lestvice pa se za mlade tekmovalce pojavi motiv *»želim sprostiti napetost«*, kar nam da misliti, da ti otroci še nimajo sposobnosti introspekcije in se ne zavedajo sproščanja napetosti.

V raziskavi Ambrožič F., ki jo je opravil leta 1977 in v kateri je raziskoval hierarhijo motivov pri slovenskih tekmovalnih plavalcih od 7. do 12. leta starosti, vidimo, da je »rezultat« na samem vrhu pomembnosti motivov. Sledijo motivi »starši«, »uspeh«, »užitek«, »trener« in »prijatelji«.

Rezultate raziskave Šajber D. (1989), ki jo je opravljala na mladih slovenskih tekmovalcih v starosti od 11 do 12 let, lahko primerjamo z našimi. V njeni raziskavi so ugotavljali statistično pomembnost razlik v motivih plavalcev tako med spoloma kakor tudi med bolj ali manj uspešnimi plavalci. Rezultati so pokazali, da so mladim tekmovalnim plavalcem najpomembnejši motivi »želim biti telesno sposoben in zdrav«, »rad tekmujem«, »želim izpopolniti svoje spretnosti«, »želim ostati v dobri formi« in »želim biti s svojimi prijatelji«. Še po 20-ih letih se hierarhija pomembnosti motivov za tekmovalno ukvarjanje s plavanjem ni bistveno spremenila. Najpomembnejša motiva za udejstvovanje v tej športni panogi sta zdravje in tekmovanje. Razlika se pojavlja v motivih »želim izpopolniti svoje spretnosti«, »želim ostati v dobri formi« in »želim biti s svojimi prijatelji«. Ti motivi so bili v naši raziskavi ravno tako med pomembnimi (njihov odstotek pojavljanja je bil med 9,5 in 16,5), vendar niso bili najvišje rangirani.

Smajič J. pa je leta 1998 v raziskavi med mladimi tekmovalci v Kranju in Radovljici dobila za najpomembnejše motive naslednje:

- rad se zabavam,
- želim biti telesno sposoben in zdrav,
- želim napredovati na višjo raven in
- želim ostati v dobri formi.

V času dvajsetih letih vidimo, da se najpomembnejši motivi niso kaj dosti spremenili. Vsi motivi, ki so jih plavalci označili za pomembne, se začnejo z besedo »rad« oz. »želim«, kar pomeni, da jih nihče ne sili v dejavnost. Še vedno je med najpomembnejšimi motivi telesna sposobnost in zdravje. Ravno ta motiv izbere velika večina športnikov, saj skoraj ni športnika, ki si tega ne bi želel. Prav tako se s plavanjem lahko ukvarjamo v vseh starostnih obdobjih, prisotnost poškodb pa je veliko manjša kot v drugih športnih panogah.

5.2.2 Analiza Chi kvadrata in koeficienta kontingence med tekmovalci in rekreativci pri mlajših starostnih kategorijah

Tabela 9: Vrednosti Chi kvadrata in kontingenčni koeficient med rekreativci in tekmovalci mlajših starostnih kategorij

Motiv	Jakost	
	Hi-kvadrat	povezanosti
	Sig	Pearsonov
	(2-sailed)	koeficient
		kontingence
Rad imam skupinsko delo	0,13	0,17
Rad zmagujem	0,00	0,50
Želim sprostiti napetost	0,56	0,12
Rad potujem (priprave, tekmovanja)	0,00	0,65
Želim ostati v dobri formi	0,04	0,23
Rad srečujem nove prijatelje	0,02	0,30
Rad nekaj počnem	0,03	0,29
Rad tekmujem	0,00	0,59
Rad bi imel skladno telo	0,26	0,19
Všeč so mi trenerji/vaditelji	0,68	0,10
Rad imam nagrade	0,01	0,32
Najraje imam aktivnosti v vodi	0,24	0,19
Želim si pridobiti družbeni položaj/priznanje	0,01	0,34
V svojem kraju nimam druge izbire kot plavanje	0,66	0,10
Rad imam izziv	0,00	0,44
Želim napredovati na višjo raven	0,00	0,43
Želim biti popularen	0,00	0,36
Plavanje mi je prišlo v navado	0,53	0,13
Starši/sorodniki želijo, da plavam	0,79	0,08
Rad uporabljam pripomočke/opremo	0,35	0,17
Rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu	0,00	0,45
Rad delam tisto, v čemer sem spreten	0,05	0,27
Po vadbi v vodi se dobro počutim	0,84	0,07
Plavanje je boljše organizirano kot drugi športi	0,33	0,17
Rad bi se naučil nekaj novega	0,01	0,33
Želim biti telesno sposoben in zdrav	0,13	0,18
Želim sprostiti svojo energijo	0,57	0,12
Rad bi izpopolnil svoje znanje	0,00	0,38
Starši mi obljubijo nagrado po vadbi	0,97	0,03

Tabela 9 nam pokaže povezanost med motivi in usmerjenostjo mlajših plavalcev (mladih rekreativnih ali mlajših tekmovalnih). V tabeli smo s svetlo modro in svetlo oranžno barvo označili motive, ki se statistično pomembno razlikujejo, torej so odvisni od plavalčeve usmeritve. Motivi obarvani s svetlo modro barvo se nekoliko pogosteje pojavljajo pri mladih tekmovalcih, le-ti se pri mlajših rekreativnih plavalcih ravno tako pojavljajo, vendar v manjši količini kot zelo pomemben motiv in nekoliko več kot manj pomemben motiv (*»želim ostati v dobri formi«*, *»rad srečujem nove prijatelje«*, *»rad nekaj počnem«*, *»rad delam tisto, v čemer sem spreten«*, *»rad bi se naučil nekaj novega«* in *»rad bi izpopolnil svoje znanje«*). Pri ostalih 9-ih motivih, ki se statistično pomembno razlikujejo (*»rad zmagujem«*, *»rad potujem«*, *»rad tekmujem«*, *»rad imam nagrade«*, *»želim si pridobiti družbeni položaj/priznanje«*, *»rad imam izziv«*, *»želim biti popularen«*, *»želim napredovati na višjo raven«*, *»rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu«*), pa se pogosteje pojavljajo motivi kot zelo pomembni le pri mladih tekmovalnih plavalcih. Mladim rekreativcem so ti motivi v večini nepomembni. Največjo statistično pomembno razliko (Sig 0,00) sem dobila pri motivih *»rad tekmujem«*, *»rad zmagujem«*, *»rad potujem«*, *»rad imam izziv«*, *»želim napredovati na višjo raven«* ter *»rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu«*. To pomeni, da prihaja do velikih razlik med odgovori mladih rekreativcev in tekmovalcev.

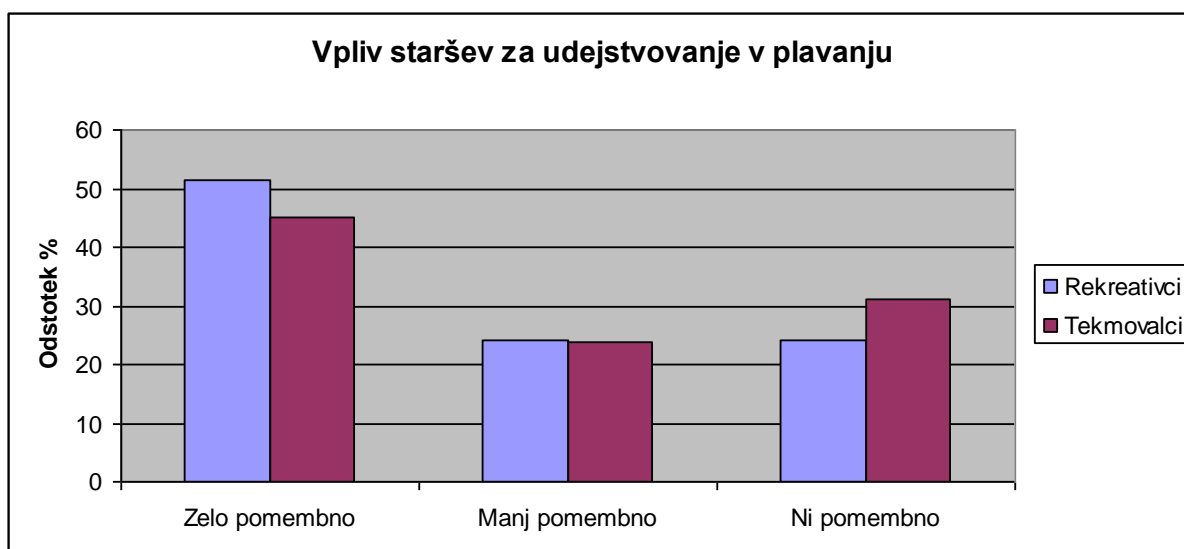
Prav tako do največje statistične pomembne povezanosti prihaja pri motivih *»rad zmagujem«* (0,50), *»rad potujem«* (0,65), *»rad tekmujem«* (0,59), *»rad imam izziv«* (0,44), *»želim napredovati na višjo raven«* (0,430) in *»rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu«* (0,45). Pri motivu *»rad potujem v okviru tekmovanja in priprave«*, ki ima največjo statistično pomembno povezanost, je kar 29 tekmovalcev od 49-ih obkrožilo odgovor zelo pomembno, za 11 tekmovalcev je motiv manj pomemben in le dvema je nepomemben. Med 33 rekreativnimi mladimi plavalci ni nihče obkrožil odgovora zelo pomembno, 5 jih je obkrožilo manj pomembno in kar 28 nepomembno. Opazimo torej, da je pri odgovorih *»zelo pomembno«* in *»nepomembno«* velika razlika med tekmovalci in rekreativci, kar nam pove, da tekmovalcem predstavljajo potovanja, nagrade, tekmovanja in dokazovanja v družbi oz. zunanji motivi zelo pomembno vlogo za udejstvovanje v tej športni panogi.

Prav potovanja v nove in drugačne kraje so lahko izrazit in močan motivacijski vzvod, ki pri nekaterih spodbuja visoko motivacijo in energijo. Odhod na tekmovanje v Nemčijo, Avstrijo, Italijo ali celo v Skandinavijo ali Ameriko bi bil verjetno za vsakega mladega športnika v Sloveniji zelo velik motiv. Lahko pa bi niz takšnih potovanj pripeljal plavalca do utrujenosti, katere rezultat bi bila slaba forma. Ravno zato mora trener dobro poznati svoje plavalce in njihove motive, da do tega ne bi prihajalo. Športnikova motivacija je proces, ki se nenehno spreminja, zato mora športnik svoje motive zadovoljevati postopoma in ne vseh naenkrat, saj bo le tako ostala njegova motivacija dlje časa na višji ravni.

Na podlagi dobljenih rezultatov lahko H2 zavržemo, saj se motivi pri mladih rekreativnih in mladih tekmovalnih plavalcih razlikujejo.

5.3 Analiza motivov, ki ponazarjajo vpliv staršev na ukvarjanje s plavanjem

Vrednost Chi kvadrat testa ($p = 0,79$) in kontingenčni koeficient (0,08) pri motivu »starši/sorodniki želijo, da plavam«, nam kaže, da ne obstaja statistično pomembna povezava med motivom in usmeritvijo plavalca. Kolikšen vpliv imajo starši za udeleževanje v tej športni panogi pri mlajših plavalcih, ni odvisno od tega, ali so plavalci usmerjeni tekmovalno ali rekreativno.



Slika 4: Motiv »vpliv staršev za udeleževanje v plavanju«

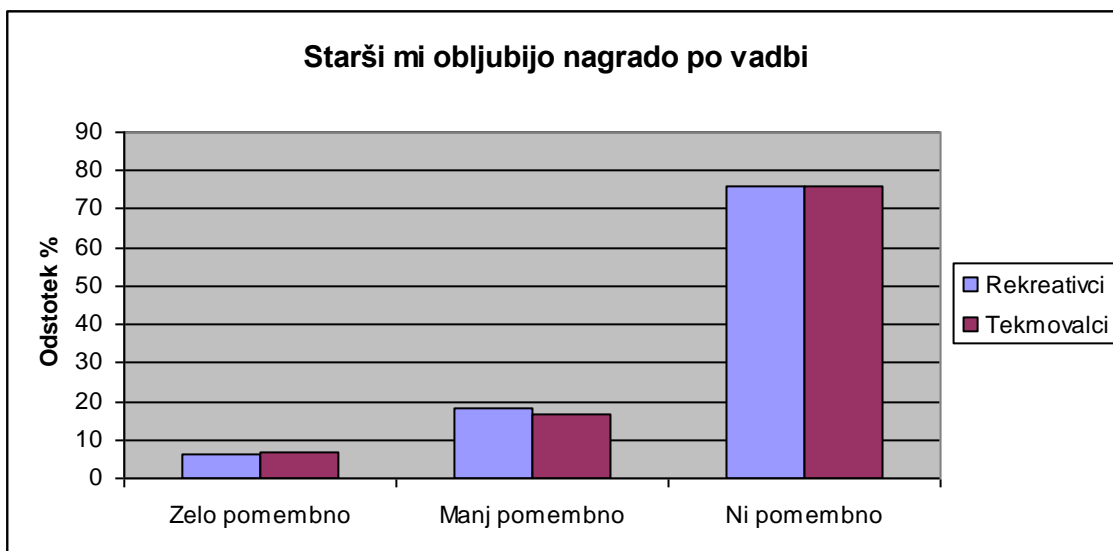
Iz slike 4 je razvidno, da je večji odstotek vpliva staršev pri rekreativcih kot pri tekmovalcih, vendar razlike niso statistično značilne. 52 % rekreativnih plavalcev meni, da imajo starši zelo pomemben vpliv na udeleževanje v plavanju, 24 % jih meni, da je vpliv staršev manj pomemben in ravno tako 24 %, da je nepomemben. Pri tekmovalcih je 45 % plavalcev mnenja, da imajo starši zelo pomemben vpliv za udeleževanje v tej športni panogi, 24 % meni, da je vpliv staršev manj pomemben in 31 %, da je motiv nepomemben.

Rezultati nam pokažejo, da imajo starši velik vpliv na udeleževanje v plavanju. Verjetno otroci brez podpore staršev ne bi nikoli hodili na vadbo plavanja, saj jih le-ti finančno

podpirajo, vozijo na treninge, podpirajo in motivirajo, jim plačujejo članarino in mesečno vadbo.

Iz rezultatov lahko še sklepamo, da so otroci, ki so obkrožili trditev, da so starši manj ali pa nepomembni za udejstvovanje, že dovolj stari, da se sami odločijo, v katero športno panogo se bodo vpisali. Verjetno bi dobili povsem drugačne rezultate, če bi anketirali mlajše otroke, saj so bili v skupini mladih plavalcev anketiranci stari od 8 do 18 let.

Iz dobljenih rezultatov lahko H3 sprejmemo, saj vidimo, da imajo starši velik vpliv na to, da se mladi plavalci ukvarjajo s to športno panogo. Tako mladim tekmovalcem kot tudi rekreativcem je ta motiv zelo pomemben.



Slika 5: Motiv »starši mi obljubijo nagrado po vadbi«

Iz slike 5 je razvidno, da sama nagrada po vadbi bistveno ne vpliva na ukvarjanje s plavanjem. Tako meni 76 % rekreativnih in 76 % tekmovalnih mladih plavalcev. Da je motiv manj pomemben meni 17 % tekmovalnih in za odstotek več (18 %) rekreativnih plavalcev. Nekaterim pa je sam motiv zelo pomemben za udejstvovanje v tej športni panogi; tako pravi 8 % mladih tekmovalnih plavalcev in 7 % rekreativnih plavalcev.

Nekateri starši peljejo otroka po vadbi plavanja tja, kamor jih ponavadi ne (Hot horse, Mc Donalds, sladoled, idr.), vendar otroci tega ne dojemajo kot nagrado za vadbo. To je lahko eden od razlogov, zakaj otrokom nagrada po vadbi ni pomemben motiv.

Prav tako večina ponudnikov organizirane vadbe plavanja poskrbi, da bodo otroci imeli čim večjo motivacijo, da vadbo obiščejo še naslednjič in da jo obiskujejo tudi čim večje število let. Na koncu vadbene enote dobijo čokoladico ali sok, ob koncu plavalne sezone pa tudi diplome.

Večinoma je motivacija otrok in mladih v plavanju notranja. Mladi želijo v plavanju uživati, se dobro počutiti in ostati zdravi. Zanje je šport igra, ki jih sprošča in osrečuje. Mnogi menijo, da prve materialne nagrade povzročijo premik motivacije od notranje k zunanji.

Na kopališču sem od mladih plavalcev že velikokrat slišala, da se trudijo zaradi želje po ugajanju staršem ali zaradi želje po njihovi pozornosti. Prav tako sem od staršev mladih plavalcev slišala, da pripeljejo otroka na vadbo samo zato, da imajo lahko sami čas zase, saj je otrok pod nadzorom oz. v varstvu, ali pa želijo, da se otrok nauči osnov čim več športov ne glede na otrokove želje.

Ravno tako je Ambrožič F. (1977) v svoji raziskavi pri 7 do 12 let starih plavalcih prišel do spoznanja, da imajo starši velik vpliv na udejstvovanje s plavanjem. V raziskavi Šajber D. (leta 1989) pa je bil motiv »starši« med manj pomembnimi motivi za mlajše tekmovalce stare od 11 do 12 let. Prav tako je bil motiv »moji starši ali bližnji želijo, da nastopam« med nepomembnimi motivi v raziskavi leta 1998 (Smajič, 1998). Če pogledamo starost otrok vključenih v vse raziskave, lahko vidimo, da je razpon let različen in da lahko zaradi tega prihaja do razlik. Za mlajše plavalce je verjetno motiv »starši« pomemben, vendar pa le-ta z leti izgublja na pomenu.

6. SKLEP

Ob preverjanju razlik v motivacijski strukturi rekreativnih in tekmovalnih plavalcev smo se znašli v pretežno neraziskanem področju, saj v literaturi ni najti navedb o tovrstnih raziskavah, s katerimi bi lahko primerjali naše rezultate. Razlog lahko iščemo predvsem v tem, da je tema zelo specifična in v takšni obliki do sedaj še ni bila obravnavana in raziskovana. Določene razlike med tekmovalci in rekreativci, ki so jih v svojih raziskavah potrdili drugi avtorji, ne zajemajo področja plavanja, temveč se tičejo področij drugih športov. Kar nekaj raziskav o motivaciji je bilo narejenih na mladih tekmovalnih plavalcih.

Vzorec merjencev je obsegal 155 plavalcev, od tega je bilo 78 rekreativnih plavalcev in 77 plavalcev, ki so tekmovalno aktivni. Anketiranci so bili izbrani naključno iz sedmih različnih ljubljanskih klubov in plavalnih šol. Sam anketni vprašalnik je zajemal 6 splošnih vprašanj o anketirancu in njegovem udejstvovanju v plavanju (spol, starost, članstvo v plavalnem klubu/šoli, udeležba na tekmovanjih, količina tedenske vadbe in število trenajnih let) ter 29 vprašanj povezanih z motivacijo. Na koncu anketnega vprašalnika je vsak anketiranec zapisal njemu 3 najpomembnejše motive za ukvarjanje s plavanjem.

Ločeno za tekmovalce in rekreativce ter mlade in odrasle smo za vse spremenljivke izračunali parametre opisne statistike. Za ugotavljanje razlik med skupinami smo uporabili T-test za neodvisne vzorce ter X^2 test.

Motivi za rekreativno in tekmovalno ukvarjanje s plavanjem so zelo različni, predvsem pa je potrebno poudariti, da jih je pomembnih več in da se vsi prepletajo med seboj. Oldridge (1982, v Tušak, 1999) pravi, da so motivi pomembni predvsem za vključitev v neko dejavnost, vendar se le-ti lahko kasneje spremenijo oziroma imajo različno težo kot nekoč. V naši raziskavi je najvišjo vrednost dosegel motiv *zdravja in telesne sposobnosti*, sledijo pa mu motivi *dobrega počutja*, *rekreacije* ter *izpopolnjevanje svojega znanja*. Zadnje mesto so zasedli motivi *pridobitev družbenega položaja*, *nagrade* in *izbira športne panoge*.

Ugotovili smo tudi, da se motivi med tekmovalci in rekreativnimi plavalci razlikujejo. Najdejo se motivi, ki so za obe skupini zelo pomembni za ukvarjanje s plavanjem, in tudi takšni, ki se različno pogosto pojavljajo za pomembne glede na plavalno usmerjenost. Motivi *zdravja*, *dobrega počutja* in *športne udeležbe* so za obe skupini zelo pomembni. Pri rekreativnih plavalcih smo za najpomembnejši motiv dobili »*rad bi se naučil nekaj novega*«, pri tekmovalcih pa motiv »*rad bi bil telesno sposoben in zdrav*«. Pri šestnajstih (16) vprašanjih so se odgovori statistično pomembno razlikovali, zato smo lahko tudi H1 sprejeli.

Največjo statistično pomembno razliko (Sig 0,00) smo dobili pri motivih *»rad tekmujem«*, *»rad zmagujem«*, *»rad potujem«* in *»rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu«*.

O psihični pripravi rekreativnih športnikov je bilo do sedaj napisanega bolj malo. Ponavadi so rekreativni športniki razporejeni v izredno nehomogene skupine, saj zajemajo skupine zelo različno aktivne ljudi. Nekateri se ukvarjajo s telesno aktivnostjo dokaj neredno, na drugi strani pa imamo tiste, ki po obsegu vadbe praktično ne zaostajajo mnogo za profesionalnimi športniki in celo tekmujejo na športno rekreativnih prireditvah, ki so se v zadnjem času zelo razširile. Samo tekmovanje lahko rekreativcem pomeni predvsem dodaten motiv za trening. Sama uvrstitev ali rezultat na tem mestu ne bi smela biti prvotnega pomena. Kljub temu pa se tudi pri njih pred nastopom pojavi določena stopnja napetosti. Morda ima nekdo željo premagati soplavalca, preplavati določeno razdaljo v določenem času, za katerega je treniral, ali pa le ni navajen množice gledalcev, tekmovalcev in celotnega protokola okoli športne prireditve. In ravno zaradi te raznolikosti rekreativcev je tudi razlogov za neprijetne občutke verjetno več kot pri profesionalnih športnikih.

Ugotavljali smo tudi razlike v motivih pri mlajših rekreativnih ter mlajših tekmovalnih plavalcih in ugotovili, da se motivi razlikujejo, vsaj najpomembnejši, zato smo H2 zavrgli. Tekmovalcem predstavljajo potovanja, nagrade, tekmovanja in dokazovanja v družbi oz. zunanji motivi zelo pomembno vlogo za udejstvovanje v tej športni panogi. Med najvišje uvrščenimi motivi pa se pri obeh skupinah pojavi motiv *»želim biti telesno sposoben in zdrav«*. Najmanj pomembna motiva za ukvarjanje s plavanjem mladih plavalcev sta *»v svojem kraj nimam druge izbire kot plavanje«* ter motiv *popularnosti*. Mladi tekmovalci so za najmanj pomembne motive izbrali še *»želim sprostiti napetost«*, *»rad imam nagrade«*, in *»rad uporabljam pripomočke«*. Mladi rekreativni plavalci pa so za nepomembne motive izbrali tudi motive *tekmovanj*, *potovanj*, *zmagovanj* ter *»starši mi obljubijo nagrado po vadbi«*.

Ameriški raziskovalci so analizirali motive za ukvarjanje v tekmovalnem mladinskem plavanju. Anketirali so 365 plavalcev starih med 8 in 19 let, ki so izpolnili vprašalnik motivacije po Gillu, Grossu in Huddlestonu (1983). Plavalci so navedli zabavo, zdravje, atmosfero ekipe, razvojne spretnosti in izziv kot najpomembnejše motive za sodelovanje. Med najmanj pomembnimi pa so bili motivi kot so *»rad potujem«*, *»starši ali bližnji prijatelji želijo, da nastopam«* in *»sprostitve energije«*.

Če primerjamo naše rezultate z raziskavo Šajber D. (1989) lahko ugotovimo, da so motivi *zdravja*, *tekmovanj* in *rezultatov* za oba vzorca mladih tekmovalcev zelo pomembni. Hierarhija pomembnosti motivov za tekmovalno ukvarjanje s plavanjem se niti po 20-ih letih ni bistveno spremenila.

Pri raziskavi Ambrožič F. iz leta 1977 so ugotovili, da je mladim tekmovalcem predstavljal motiv dobrega rezultata največji pomen. Prav tako so anketiranci izbrali za najpomembnejše motive *uspeh, starše, užitek, trenerja in prijateljstvo*. Tu lahko vidimo, da se je po tridesetih (30) letih najpomembnejši motiv mladih tekmovalcev spremenil. Že pred dvajsetimi leti je postal motiv *zdravja* na prvem mestu pomembnosti. Predpostavljamo, da so tudi med mladimi tekmovalci notranji motivi vedno bolj prisotni. Kot smo že v uvodu omenili, je v sedanjem času vedno več sodobnih civilizacijskih boleznih (debelost, diabetes ...) in s tem tudi vedno več govora o zdravju ljudi. Mediji, šole, zdravstvene organizacije in športni centri nas obveščajo o takšni in drugačni prehrani, o vadbah za sprostitev in za dobro počutje ter za ohranjanje idealne telesne teže. In verjetno je ravno to prineslo, da so se ljudje začeli zavedati pomena zdravega načina življenja ter športnega udejstvovanja, posledično temu pa je motiv *zdravja in telesne sposobnosti* postal najpomembnejši za ukvarjanje s plavanjem in je na lestvici pomembnosti motivov prehitel motive, kot so *uspeh, starši, užitek in prijateljstvo*.

S pomočjo Chi kvadrat testa smo ugotovili, da pri motivu »*starši/sorodniki želijo, da plavam*« ne obstaja statistično pomembna povezava med motivom in usmeritvijo plavalca. Kolikšen vpliv imajo starši za udejstvovanje v tej športni panogi pri mlajših plavalcih, ni odvisno od tega, ali so plavalci usmerjeni tekmovalno ali rekreativno. Ugotovili smo tudi, da je vpliv staršev za udejstvovanje v plavanju zelo pomemben pri obeh skupinah, vendar imajo večji odstotek vpliva pri rekreativcih kot pri tekmovalcih. Kar 52 % rekreativcev ter 42 % tekmovalnih mladih plavalcev meni, da imajo starši zelo pomemben vpliv na udejstvovanje v plavanju. Če bi v skupino mladih plavalcev vzeli anketirance nižje starosti, bi verjetno dobili drugačne rezultate. Tako pa so na to vprašanje odgovarjali tako osnovnošolci kot tudi najstniki in srednješolci, ki pa verjetno že sami odločajo o svojem športnem udejstvovanju. V tem starostnem obdobju ponavadi starši nimajo nobenega ali pa zelo majhen vpliv na otrokove odločitve.

Že Tušak (2005) in drugi raziskovalci (Fortier in sod., 1995, v Repe V., 1997) so pravili, da so zunanje motivirani športniki tisti, ki trenirajo in tekmujejo zaradi kakršnegakoli prestiža ali nagrad (materialne nagrade, zmage, socialni status, popularnost ...), ki jih dobijo za svojo uspešnost. Ravno to naj bi bilo značilno za vrhunške športnike, ravno obratno pa naj bi bilo pri rekreativcih, kjer naj bi bila notranja motivacija bolj izražena. Rekreativci naj bi delali nekaj zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo (se nekaj na-/učijo, se izboljšujejo, se dobro počutijo ...).

Pri postavljanju hipotez smo predvidevali, da bodo imeli rekreativni plavalci bolj izraženo notranjo motivacijo in tekmovalci bolj izraženo zunanjo motivacijo. Ker smo želeli testirati in primerjati razlike v notranjih motivih med rekreativci in tekmovalci ter pri zunanjih motivih, smo uporabili T-test za neodvisne vzorce.

Vsota vseh zunanjih motivov je pokazala, da so le-ti bolj pomembni za tekmovalce kot rekreativce. Dejstvo, da so zunanji motivi bolj izraženi pri tekmovalcih, je bilo že pri postavljanju hipotez jasno, saj nam sama tekmovalnja omogočajo popularnost, denar, prestiž ..., torej ekstrinzične motive, zato smo H4 sprejeli. Če bi imeli v anketo vključene vrhunske tekmovalce, bi verjetno dobili drugačne rezultate, v katerih bi bila zunanja motivacija še bolj izražena.

Vsota vseh notranjih motivov je pokazala, da so ravno tako notranji motivi bolj izraženi pri tekmovalcih kot pri rekreativcih. Ker so bila naša predvidevanja na začetku raziskave drugačna, smo morali H5 zavreči. Sklepamo lahko, da vedno več tekmovalnih plavalcev obiskuje to športno panogo tudi zaradi notranjih spodbud, dobrega počutja, samozavesti, zadovoljstva ... ter da za premagovanje tolikšnega navora na treningih in za vztrajanje v procesu vadbe potrebujejo kar nekaj notranje motivacije.

Športni rezultat ni samo številčno izražen dosežek na tekmi, upoštevati je treba vse tiste zdravstvene, duševne in druge vrednote, katerih sta deležna tako posameznik kakor tudi družba. Seveda je ob vsem tem pomembno vzgojiti veliko število odličnih plavalcev, ki bodo zmagovali na mednarodnih tekmovanjih. Še bolj pomembno pa bi bilo, da bi se prav vsi naučili plavanja in da bi bili deležni poletne rekreacije, kot je potapljanje, plavanje, kovanje ... Šport naj bo vedno vir veselja, razvedrila, dobre volje in optimizma.

Opozoriti pa moramo na omejitve naše raziskave. Vzorec, zajet v našo raziskavo, je bil relativno majhen in omejen le na področje Ljubljane, zato nadaljnje raziskave lahko pripeljejo do odstopanj. Najbolj problematična je bila razdelitev na podskupine tistih, ki tekmujejo, in tistih, ki se udeležujejo vadbe rekreativno. Zato smo v primerih, ko so označili, da se udeležujejo tekmovanj že vsaj enkrat na leto, le-te razvrstili v skupino tekmovalcev. Veliko je bilo takšnih, ki so obiskovali rekreativno skupino plavanja enkrat ali dvakrat tedensko in se kljub temu udeležili tekmovanja enkrat letno. Vse ostale, ki pa se tekmovanj niso udeleževali, pa smo razvrstili v skupino rekreativcev. Verjetno bi morali zastaviti drugačne kriterije za razvrščanje v podskupine (npr. uspešnost na tekmovanjih, minimalno št. tekem na leto, minimalno število vadbenih enot na teden ...). S tem bi se izognili temu, da bi v skupino tekmovalcev padli vsi tisti, ki se vadbe udeležujejo zaradi rekreacije, a se vsake toliko udeležijo tekmovanja. Tako bi v skupino tekmovalcev spadali vsi tisti, ki trenirajo najmanj štirikrat tedensko in se udeležijo najmanj 10 tekem na leto. V skupini rekreativcev, pa bi bili vsi tisti, ki bi trenirali trikrat tedensko ali manj ter se udeleževali parih tekem na leto (ali nobene). Tudi v tem primeru, bi bilo težko zbrati dovolj velik vzorec za obe skupini.

Prav tako bi bilo pametno razvrstiti plavalce v drugačna starostna obdobja in primerjati motive med njimi. V naši raziskavi smo ugotavljali tudi motive pri mladih plavalcih. V to skupino smo vključili vse anketirance, ki so bili stari med 8 in 18 let. Če bi to skupino razdelili še na dve podskupini, in sicer na podskupino od 8 do 12 let in podskupino od 13 do 25 let, bi verjetno tudi tu prišlo do drugačnih rezultatov, saj imajo otroci v osnovni šoli drugačne vrednote, drugačno mišljenje kot najstniki v srednjih šolah, ki skušajo biti vedno bolj samostojni in prihajajo v obdobje adolescence. Za njih je značilno, da prehajajo iz otroštva v obdobje odraslosti. V adolescenci se otrokov svet čedalje manj vrti okrog družine in čedalje bolj okrog prijateljev. Ti igrajo v njegovem življenju zelo pomembno vlogo. Med prijatelji se mladostnik uči ravnati z drugimi ljudmi in se prilagajati skupnosti.

Ugotovitve iz diplomskega dela lahko koristijo športnim delavcem s področja plavanja, saj bodo bolje razumeli, kaj se dogaja v glavah bodočih in trenutnih plavalcev. Prav tako so lahko dobljeni podatki v pomoč vsem plavalnim klubom, plavalnim šolam in športnim agencijam pri pridobivanju novih članov ali pa pri organizaciji, sestavljanju in nadgradnji svojih programov.

Vsi vemo, da v tekmovalnem športu ni uspeha brez močne motivacije. Zato je poznavanje in analiza motivov pri plavanju zelo pomembna, saj si lahko trener ustvari pravo podobo o vsakem plavalcu in uporabi njegov motiv za izboljšanje uspešnosti plavanja. Prav tako lahko trener s poznavanjem motivov vpliva na zmanjševanje osipa v skupini.

Pridobljeno znanje ne bo pomagalo trenerjem/vaditeljem samo pri razvijanju kakršnihkoli vadbenih programov, temveč le takšnih, ki bodo udeležencem nudili zadovoljitev osnovnih športnih motivov in bodo pozitivno prispevali k športnikovemu osebostnemu razvoju.

Prav tako je potrebno vzdrževati in negovati vse začetne motive, ki so potrebni za vključevanje v športno panogo, saj se lahko zelo hitro obrnejo v negativne motive, kar lahko pripelje do osipa.

Zato za dobljene rezultate in ugotovitve ne moremo trditi, da so edino pravilni in da veljajo za celotno populacijo plavalcev v Sloveniji. Zagotovo pa lahko zatrdimo, da smo odprli nova, še neraziskana področja in ideje za nove raziskave ter da smo vsaj nekoliko doprinesli k raziskavam na področju tekmovalnega in rekreativnega plavanja.

7. LITERATURA

Ambrožič, F. (1977). Hierarhija motivov pri slovenskih plavalcih od 7–12 let: (izvleček iz seminarske naloge). *Trener, učitelj, vaditelj: strokovni športni bilten*, 13 (6), 3–14.

Ambrožič, F. (1978). *Povezanost nekaterih motivacijskih dejavnikov z indikatorji socialnega položaja pri slovenskih plavalcih*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo.

Ambrožič, F. in Leskošek, B. (2000). *Uvod v SPSS (verzija 10.0 za Windows) – 2., popravljena in dopolnjena izdaja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Anderson, A. (2002). *Manjkajoča misel – strategije poučevanja v športni vzgoji in vrhunskem športu*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, Zavod za šport Slovenije, Fakulteta za šport.

Bednarik, D. in Tušak, M. (2001). *Šport, motivacija in osebnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Berčič, H. (1980). *Zasnova programa na področju športne rekreacije*. Ljubljana: Visoka šola za telesno kulturo.

Berčič, H. (2001). Športna rekreacija v funkciji kakovosti življenja prebivalcev Slovenije. V *Zbornik 2. slovenskega kongresa športne rekreacije, Rogla 8. –9. november 2001*. (9–20). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Berčič, H. (2002). Redno športnorekreativno udejstvovanje je eden od temeljev uspešnega staranja. *Šport*, 50 (2), 28–31.

Berčič, H. (2005). Pojavnost in opredelitve športne rekreacije. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.), *Psihologija športne rekreacije* (str. 7–26). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berčič, H. in Sila, B. (2007). Ukvarjanje prebivalstva Slovenije s posameznimi športnimi zvrstmi – 2006. *Šport*, 55 (3), 17–26 priloga.

Berčič, H. (2008). Športna rekreacija od zgodnjega otroštva do pozne starosti, V *Zbornik 7. Kongresa športne rekreacije* (str. 8–21). Ptuj: Sokolska zveza Slovenije.

Čepon, J. (1990). *Motivacijska struktura folklornih plesalcev "Tine Rožanc"*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Černigoj, T. (2010). *Psihosocialni vidiki športno rekreativnega ukvarjanja s kajakom na divjih vodah*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.

Dežman, B. (2000). *Košarka za mlade igralce in igralke*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Dolinar, A. (2009). *Motivi žensk in moških v alpinizmu*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Doupona Topič, M. (2004). Športna dejavnost in evropska športna kultura. *Šport*, 52 (1), 11–14.

Ferenčak Rauter, M. (2004). Športna dejavnost v prostem času in kakovost življenja. *Šport*, 52 (1), 44–47.

Horvat, P. (2010). *Motivacija prekmurskih učencev tretje triade za športno vzgojo in šport*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Kapus, V., Štrumbelj, B., Kapus, J., Jurak, G., Šajber Pincolič, D., Vute idr. (2002). *Plavanje, učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kajtna, T. in Tušak, M. (2007). *Trener*. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kristan, S. (1994). Športna vzgoja je več kot "pouk športa". *Šport*, 39 (1): 21–23.

Kovač, M. in Novak, D. (2004). *Učni načrt: program osnovnošolskega izobraževanja. Športna vzgoja*. Ljubljana: Ministrstvo za šolstvo, znanost in šport: Zavod RS za šolstvo.

Omerzo, B. (1999). *Analiza motivov mlajših dečkov in deklic za ukvarjanje s plavanjem*. Diplomaska naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Ovsenek, M. (2009). *Družinska športna rekreacija*. Diplomski naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Repe, V. (1997). *Motivacijski sistemi v rekreativnem in vrhunskem športu*. Diplomski naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Robič, B. (2000). *Osebnostne lastnosti in motivacija potapljačev*. Diplomski naloga. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Sila, B. (2002). Športna aktivnost odraslih Slovencev v luči zadnjih petih let in v primerjavi s podatki iz nekaterih evropskih držav. *Zbornik Slovenskega kongresa športne rekreacije*.

Sila, B. (2006). Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev: pogostost športne aktivnosti in delež športno aktivnega prebivalstva. *Šport*, 55, 3–11.

Sila, B. (2007). Kratek prerez in razmišljanja o študijah športnorekreativne dejavnosti v Sloveniji. *Šport*, 55 (3), 2–4.

Sila, B. (2009). Gibanje – šport – fitnes aktivnosti. *Polet*, 8 (44), 52.

Smajič, J. (1998). *Analiza motivov v tekmovalnem plavanju*. Diplomski naloga. Ljubljana, Fakulteta za šport.

Strel, J., Kovač, M., Rogelj, A., Leskovšek, B., Jurak, G., Starc, G., Majerič, M. in Kolenc, M. (2003). *Ovrednotenje spremljave gibalnega in telesnega razvoja otrok in mladine v šolskem letu 2001 – 2002 in primerjava nekaterih parametrov športnovzgojnega kartona s šolskim letom 2000 – 2001 ter z obdobjem 1990 – 2000*. Ljubljana: Zavod za šport Slovenije.

Suhadolc, M. (2009). *Primerjava odnosa trener športnik v ekipnem in individualnem športu*. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šajber, D. (1989). *Analiza motivov športnih plavalcev in plavalk med 11. in 12. letom starosti*. Diplomski naloga. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Šajber, D. (2000). *Razvoj motivacijskega sistema tekmovalk in tekmovalcev v plavanju*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Šport. (2010). Wikipedija – prosta enciklopedija. Pridobljeno 22. 9. 2010 iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/%C5%A0port>

Talan, M. (1997). *Motivi in cilji orientacije z vidika športno rekreativnih dejavnosti, kot sta fitness in aerobika*. Diplomsko naloga. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Tušak, M., (1997). *Razvoj motivacijskega sistema v športu*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport: ključ do uspeha*. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

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

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

Vrabič, A. (2003). *Razlike v osebnosti in motivaciji vrhunskih in rekreativnih kajakašev*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Vzgoja. (2010). Wikipedija – prosta enciklopedija. Pridobljeno 19. 8. 2010 iz <http://sl.wikipedia.org/wiki/Vzgoja>

Žibert, S. (2006). Vloga športnega pedagoga pri oblikovanju pozitivnega stališča do športa. *Šport mladih*, 14 (4): 34–35.

8. PRILOGE

ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljeni!

Sem Simona Dolinar, absolventka Fakultete za šport, in za diplomsko delo opravljam raziskovalno nalogo s temo Motivi za ukvarjanje z organiziranim rekreativnim ali tekmovalnim plavanjem. Zato vas lepo prosim za pomoč. Vse, kar morate storiti je, da izpolnite vprašalnik (le-ta pa je anonimen).

Navodila za izpolnjevanje vprašalnika: Spodaj so navedeni različni razlogi za ukvarjanje s plavanjem. Za vsak razlog ugotovi, v kolikšni meri je pomemben za tvoje ukvarjanje s plavanjem.

Hvala za pomoč in lep pozdrav!

R (rekreativno) T (tekmovalno)

Spol M Ž Starost: _____

Plavalni klub/plavalna šola: _____

Udeležba na tekmovanjih: DA NE

- Če si obkrožil DA, koliko tekem se udeležuješ na leto? _____

Število treningov/vadb na teden: _____

Koliko let redno treniraš plavanje (če je bil vmes daljši premor, več let, šteješ od premora dalje)? _____

	ZELO POMEMBNO	MANJ POMEMBNO	NI POMEMBNO
Rad imam skupinsko delo	A	B	C
Rad zmagujem	A	B	C

Želim sprostiti napetost	A	B	C
Rad potujem (priprave, tekmovanja)	A	B	C
Želim ostati v dobri formi	A	B	C
Rad srečujem nove prijatelje	A	B	C
Rad nekaj počnem	A	B	C
Rad tekmujem	A	B	C
Rad bi imel skladno telo	A	B	C
Všeč so mi trenerji/vaditelji	A	B	C
Rad imam nagrade	A	B	C
Najraje imam aktivnosti v vodi	A	B	C
Želim si pridobiti družbeni položaj/priznanje	A	B	C
V svojem kraju nimam druge izbire kot plavanje	A	B	C
Rad imam izziv	A	B	C
Želim napredovati na višjo raven	A	B	C
Želim biti popularen	A	B	C
Plavanje mi je prišlo v navado	A	B	C
Starši/sorodniki želijo, da plavam	A	B	C
Rad uporabljam pripomočke/opremo	A	B	C
Rad bi bil podoben znanemu vrhunskemu plavalcu	A	B	C
Rad delam tisto, v čemer sem spreten	A	B	C

Po vadbi v vodi se dobro počutim	A	B	C
Plavanje je bolj organizirano kot drugi športi	A	B	C
Rad bi se naučil nekaj novega	A	B	C
Želim biti telesno sposoben in zdrav	A	B	C
Želim sprostiti svojo energijo	A	B	C
Rad bi izpopolnil svoje znanje	A	B	C
Starši mi obljubijo nagrado po vadbi	A	B	C

Izmed zgoraj navedenih razlogov izberi tri (3) razloge, ki so po tvojem mnenju najpomembnejši za tvoje ukvarjanje s plavanjem in jih vpiši na črte.

- 1.
- 2.
- 3.