UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT
Športna vzgoja

MOTIVACIJA NAMIZNOTENIŠKIH IGRALCEV IN REKREATIVCEV

DIPLOMSKO DELO

MENTOR
prof. dr. Miran Kondrič

Avtorica dela
ANDREJA LUPŠA

RECENZENT
prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

Ljubljana, 2016

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju, prof. dr. Miranu Kondriču za vsestransko pomoč in podporo pri pisanju diplomskega dela.

Hvala tudi vsem tekmovalcem in rekreativcem, ki so bili pripravljeni sodelovati pri izpolnjevanju ankete.

Posebno se zahvaljujem tudi moji družini, ki me je spodbujala in mi stala ob strani.

Ključne besede: namizni tenis, motivacija, igralec, šport za vse

MOTIVACIJA NAMIZNOTENIŠKIH IGRALCEV IN REKREATIVCEV

Andreja Lupša

Strani: 47 Tabele: 5 Viri: 6

IZVLEČEK

Namizni tenis spada med najhitrejše in najbolj dinamične igre z loparji in od namiznoteniškega igralca zahteva izjemno dobro razvite gibalne sposobnosti (predvsem koordinacijo, hitrost in vzdržljivost). Da ima športnik te sposobnosti dobro razvite, potrebuje dober trening, zanj pa dobro motivacijo. Ker je motivacija pomembna za ukvarjanje s športom, nas je zanimalo kakšna je le ta pri namiznoteniških igralcih in kakšna pri rekreativcih. V raziskavo smo vključili namiznoteniške igralce in rekreativce, ter skušali ugotoviti kako so motivirani eni in kako drugi.

Vzorec je sestavljalo 45 igralcev in 43 rekreativcev. Od tega 27 žensk in 61 moških. Vprašalnik je bil sestavljen iz dveh delov; in sicer iz sociodemografskih podatkov in iz lestvice športne motivacije. Podatki so bili obdelani s statističnim paketom SPSS.

Na našem vzorcu smo ugotovili, da tekmovalcem niso glavna motivacija le družbene nagrade, denar, praktična darila, da ne trenirajo in tekmujejo le zaradi prestiža oz. nagrad ter popularnosti, kar je sicer značilnost zunanje motivacije. Ugotovili smo, da vsi anketiranci zadovoljujejo potrebo po uspehu, po prepoznavanju in priljubljenosti. Trenirajo zaradi same zanimivosti treniranja in so zadovoljni zaradi stvari, ki se jih učijo in naučijo v namiznem tenisu ko izboljšujejo svoje sposobnosti in znanje.

Key words: table tennis, motivation, player, sports for all

MOTIVATION OF TABLE TENNIS AND RECREATIONAL PLAYERS

Andreja Lupša

Pages: 47 Tables: 5 Sources: 6

ABSTRACT

Table tennis is one of the fastest and most dynamic sports that are played with a racket. Table tennis players have extremely good physical abilities, which involve coordination, speed and endurance. For athlete to develop these abilities, he must train hard and consequently needs motivation for trainings. Because motivation plays an important role in sports activities, we wanted to find out, how motivated table tennis players and other recreational players are.

Our research involved 45 table tennis players and 43 recreational players, 27 of those were female and 61 male. Our questionnaire was divided into two parts; sociodemographic information and sports motivation scale. We analysed our data with the help of statistical programme SPSS.

During our research, we found out that professional players are not motivated just because of the social awards, money, practical gifts and that they don't train for prestige or popularity, which is usually the main characteristic of external motivation. We found out that all respondents satisfy their need for success, recognition and popularity. They train because trainings are interesting and they are satisfied, because they are learning new things and improving their table tennis abilities and knowledge.

KAZALO

1. UVOD 8

1.1 *NAMIZNI TENIS* 8

1.2 *MOTIVACIJA V ŠPORTU* 9

1.3 *MOTIVACIJA REKREATIVCEV* 11

1.4 *CILJI IN HIPOTEZE* 13

2. METODE DELA 14

2.1 *VZOREC* 14

2.2 *PRIPOMOČKI* 14

2.3 *POSTOPEK* 14

3. REZULTATI IN RAZPRAVA 15

3.1 *DEMOGRAFSKI PODATKI* 15

3.2 *ANALIZA LESTVICE ŠPORTNE MOTIVACIJE* 17

4. SKLEP 42

5. VIRI 44

6. PRILOGE 45

6.1 *Priloga1: Anketni vprašalnik* 45

KAZALO TABEL

Tabela 1. Anketirani po spolu 15

Tabela 2. Vzorec merjencev 15

Tabela 3. Dokončano šolanje merjencev 16

Tabela 4. Tip šole, ki so jo obiskovali merjenci 16

Tabela 5. Rednost ukvarjanja z namiznim tenisom 17

KAZALO SLIK

Slika 1. Prikaz trditve 1. 18

Slika 2. Prikaz trditve 2. 18

Slika 3. Prikaz trditve 3. 19

Slika 4. Prikaz trditve 4. 20

Slika 5. Prikaz trditve 5. 21

Slika 6. Prikaz trditve 6. 22

Slika 7. Prikaz trditve 7. 22

Slika 8. Prikaz trditve 8. 23

Slika 9. Prikaz trditve 9. 24

Slika 10. Prikaz trditve 10. 25

Slika 11. Prikaz trditve 11. 26

Slika 12. Prikaz trditve 12. 27

Slika 13. Prikaz trditve 13. 28

Slika 14. Prikaz trditve 14. 29

Slika 15. Prikaz trditve 15. 30

Slika 16. Prikaz trditve 16. 31

Slika 17. Prikaz trditve 17. 32

Slika 18. Prikaz trditve 18. 33

Slika 19. Prikaz trditve 19. 34

Slika 20. Prikaz trditve 20. 35

Slika 21. Prikaz trditve 21. 36

Slika 22. Prikaz trditve 22. 36

Slika 23. Prikaz trditve 23. 37

Slika 24. Prikaz trditve 24. 38

Slika 25. Prikaz trditve 25. 39

Slika 26. Prikaz trditve 26. 39

Slika 27. Prikaz trditve 27. 40

Slika 28. Prikaz trditve 28. 41

1. UVOD

1.1 NAMIZNI TENIS

Namizni tenis je prav gotovo ena izmed najhitrejših in najbolj dinamičnih iger z loparjem. Namizni tenis uvrščamo med enega najbolj razširjenih in popularnih športov na vseh nivojih igranja. Različnih namiznoteniških tekmovanj se udeležuje veliko število igralcev v vseh starostnih kategorijah. Sam namizni tenis je najbolj razširjen na Azijskem kontinentu, njegovo osrednje žarišče je na Kitajskem. V Evropi pa je namizni tenis najbolj razvit v Nemčiji, kar dokazuje izjemno visoka številka članstva v Nemški namiznoteniški zvezi (DTTB, 2013).

Na to mesto se namizni tenis vsekakor uvršča, ker je ena najkompleksnejših in najhitrejših iger z žogo kar dokazujejo naslednje karakteristike: žogica, s katero igramo namizni tenis, ima premer 40 mm, doseže hitrost do 160 km/h in pri tem naredi tudi do 9. 000 obratov v eni minuti. Take karakteristike od namiznoteniškega igralca zahtevajo izjemno dobro razvite gibalne sposobnosti in dobro predvidevanje, saj so reakcijski časi zelo kratki (Kondrič in Horvat, 2008).

Namizni tenis se igra na mizi, ki je pravokotne oblike. Njena dolžina je 274 cm, širina pa 152,2 cm, igralna površina je od tal oddaljena 76 cm. Miza mora biti temne in mat barve. Prav tako mora imeti bele stranske robove, ki so široki 2 cm, srednja, prav tako bela črta, pa je široka 3 mm. Miza je lahko iz kakršnegakoli materiala, pomembno je, da standardizirana žogica, ki mora biti spuščena iz višine 30 cm, odskoči 23cm.

Mrežica, ki deli mizo na dve enaki polovici, je visoka 15,25 cm, toliko so tudi oddaljena stojala za mrežo izven igralne površine na vsako stran. Skozi zgornji beli rob je napeljana vrvica, ki mrežico napenja na enaki višini čez celo njeno dolžino, spodnji del mrežice pa se mora prilegati igralni površini.

Žogica, ki je iz celuloida ali podobnega plastičnega materiala, mora biti okrogla. Njen premer je 40 mm, teža pa 2,7 g. Lahko je bele ali oranžne barve.

Lopar je lahko poljubne velikosti, teže in oblike. Leseni del mora biti raven, posamezne plasti pa iz enega dela. Loparje razlikujemo glede na njihovo obliko držala, in sicer poznamo anatomske, konkavne, ravne in koničaste. Razen držala, mora biti ves leseni del loparja obdan z oblogo. Na eni strani mora biti rdeča, na drugi pa črna. Zobci so lahko usmerjeni navzven ali pa navznoter. Pred začetkom dvoboja igralca pokažeta lopar sodniku in nasprotniku, če ta to želi.

Copati namiznoteniškega igralca imajo nižji podplat, na katerem je surova guma (omogoča boljšo oporo, lažje premikanje).

Oblačila morajo biti udobna, da igralca med igro ne ovirajo. Barva oblačil se mora razlikovati od barve žogice (Namizni tenis, 2015).

S primerno opremo se izognemo morebitnim poškodbam in omogočimo, da do izraza pridejo motorične sposobnosti namiznoteniškega igralca, ki morajo biti razvite na visokem nivoju. Kot je že prej navedeno, namizni tenis uvrščamo med najhitrejše in najbolj dinamične igre z loparjem, zato je pomembno da med samim treningom razvijamo koordinacijo, hitrost in vzdržljivost. Za izvedbo dobrega treninga pa je potrebna tudi motivacija.

1.2 MOTIVACIJA V ŠPORTU

˝Motivacija je ena izmed centralnih vzvodov človekovega vedenja. Tako kot politiki razmišljajo o volji ljudstva, direktorji o učinkovitosti zaposlenih delavcev, učitelji o učnih navadah svojih učencev in starši o trudu svojih otrok, tako trenerji razmišljajo o svojih tekmovalcih ter njihovi predanosti športu in treniranju. Povsod lahko ugotavljamo različne nivoje omenjene motivacije in vztrajnosti. Dandanes v procesu motivacije govorijo največ v kontekstu storilnosti, pa naj bo na nacionalnem ali individualnem nivoju˝ (Tušak, 1999).

V športu bi lahko govorili o nacionalnih dispozicijah motivacije in storilnosti, vendar pa je v vidu doseganja individualnega uspeha športnika izrazito bolj pomembna vloga motivacije v športnikovem individualnem življenju. Športnik ne predstavlja neke povprečne enote neke ˝združene delovne sile˝, pač pa je izrazito specifična osebnost, ki zahteva izrazito

individualen pristop, zato so tudi raziskave v psihologiji športa poskušale osvetliti motivacijo predvsem na tem individualnem nivoju, pa naj gre za motiviranje drugih (učitelji učence ali trener športnike) ali pa za samomotiviranje.

˝Čeprav ima motivacija v športnikovem življenju zelo pomembno vlogo, pa še danes ugotavljamo, da v šolah, na delovnih mestih in na vseh ostalih področjih, ki se tičejo storilnosti, pojem motivacije slabo razumejo. Roberts (1992, v Tušak, 1997) poudarja, da prav to motivacijo še najslabše razumejo v športu. Trenerstvo je izrazito konzervativen poklic. Trenerji so precej neinovativni in najraje trenirajo tako, kot so jih trenirali njihovi trenerji, še posebno, če so za tako delo bili tudi nagrajeni z uspehi. Lahko govorimo tudi o tem, da ˝folklora treniranja˝ povečuje napake v razumevanju motivacije. Pravzaprav v športu in treniranju govorimo o treh prevladujočih napakah, ki so posledica zgrešenega pojmovanja motivacije.

- Pogosto trenerji mešajo pojma motivacije in vzburjenja oz. ekscitacije. Govori se o predtekmovalnih motivacijskih nagovorih, ki potekajo v zadnjih trenutkih pred tekmo v slačilnicah in garderobah, kjer trener poskuša ˝motivirati˝ svoje moštvo za zmago ali jih pripraviti do boljšega nastopa. Podobno direktorji poskušajo ˝motivirati˝ delavce, šefi prodaje svoje prodajalce, politiki ljudstvo itd. Ne glede na to, da so take tehnike pogosto učinkovite (res včasih samo kratkoročno), pa se moramo zavedati, da tu ne gre za motivacijo, pač pa prej za povzročitev vzburjenja, ki lahko vpliva na povečanje agresivnosti in na boljšo pripravljenost na začetek tekme.

- Druga napaka v razumevanju motivacije je to, čemur trenerji rečejo ˝pozitivno mišljenje˝. Ne želim zanikati pomena pozitivnega mišljenja, pač pa ga je treba ločiti od motivacije. Čeprav obstajajo dokazi, da pozitivno mišljenje preko samozavesti oz. višjih pričakovanj samoučinkovitosti deluje pozitivno na športnikovo storilnostno vedenje, pa znamenite in pogoste trenerjeve sugestije ali celo ukazi ˝ti to zmoreš˝ lahko delujejo tudi izrazito demotivacijsko, če so zgrajene na nerealnih temeljih. Prav tako pa tudi nimajo dolgoročnega motivacijskega značaja.

- Tretja napaka je v prepričanju mnogih, da je motivacija trdno zakoreninjena v človeškem organizmu, da je njeno notranje stanje človeku dano, prirojeno, zato ga je težko ali celo nemogoče menjati. Športnik, za katerega taki trenerji mislijo, da ima slabo motivacijo, naj se ne bi mogel v tem pogledu spremeniti, zato pogosto po nekaj neuspešnih poskusih odnehajo in pač prepustijo vso stvar športniku samemu. Rezultat je seveda pogosto športnikovo prenehanje s športom. Že tolikokrat omenjeni selekcijski model vrhunskega športnika (Tušak, 1995), kjer dobimo

vrhunskega športnika s selekcijo baze na nivoju članske konkurence, niti v svetu, še manj pa v Sloveniji, nikakor ni sprejemljiv. Pri tako majhnem številu kvalitetnih športnikov, kot jih imamo v Sloveniji, pač ne bi smeli izpustiti niti enega potencialnega kandidata za vrhunskega tekmovalca.

Vse omenjene napake v razumevanju motivacije so samo pol-resnice, temeljijo na površnem opazovanju, ne pa na raziskovanju storilnostnega vedenja. V vsakem primeru pa samo poslabšujejo razumevanje kompleksnega fenomena motivacije˝ (Tušak, 1999).

˝Motivacijo lahko razdelimo v dva velika razreda; v *ekstrinzično* ali zunanjo in *intrinzično* ali notranjo *motivacijo*. Tudi v športu najdemo motive, ki imajo svoj izvor tako zunaj kot znotraj posameznika. V zunanji motivaciji prepoznamo družbene nagrade, denar in tudi praktična darila, medtem ko pri notranjih izvorih lahko prepoznamo potrebo po uspehu, po prepoznavanju in priljubljenosti. Tudi vprašanje uspeha, zmage ali poraza je možno gledati skozi perspektivo motivacije. Običajno uspešni športniki pri analizi pripisujejo neuspeh predvsem notranjim faktorjem in pri tem izražajo osebno odgovornost za neuspeh, medtem ko neuspešni športniki iščejo vzroke neuspeha v zunanjih faktorjih in praviloma zmago ali uspeh nasprotnika pripisujejo zgolj sreči. Zato je doseganje optimalne motivacije pri slednjih veliko zahtevnejše, saj iščejo izgovore za uspeh ali neuspeh zunaj sebe, zunaj lastne kontrole. Take morajo trenerji neprestano vzpodbujati, ker lahko le tako premostijo neuspešnost. Pri prvi skupini imajo trenerji lažje delo, saj je zaradi občutka lastne krivde take športnike lahko motivirati za nadaljnja tekmovanja. Želja po uspehih je močna, športniki objektivno spoznavajo svoje sposobnosti in praviloma izražajo potrebo po še večjem naporu v procesu treninga in tekmovanja˝ (Tušak in Tušak, 1997).

Prav tako, kot je motivacija ter sama želja po treningih in tekmovanjih, pomembna za namiznoteniškega igralca, je pomembna tudi za rekreativce.

1.3 MOTIVACIJA REKREATIVCEV

Največji problem ukvarjanja s športno rekreacijo je v pomanjkanju motivacije pri ljudeh, vendar je odgovor verjetno preprost. Motivacije največkrat manjka zato, ker si ljudje izberejo napačno športno aktivnost. Tako se posameznik ne zaveda, kaj ga žene in kakšne motive bi

moral zadovoljevati, ker se je za neko rekreacijo največkrat odločil pod vplivom nekaterih trendov, ni pa znal poslušati sebe in svojega telesa in ker aktivnosti ne loči pod nadzorom, sistematično, s postavitvijo nekaterih ciljev, pač pa preveč ˝napamet˝. Na koncu je rezultat takega pristopa pomanjkanje uživanja in zato se tudi preneha ukvarjati z rekreacijo in išče ˝pametne˝ izgovore (Kajtna in Tušak, 2005).

˝Mnoge raziskave po svetu potrjujejo pomen telesne aktivnosti za fizično in psihično zdravje ter počutje, za zdravje kardiovaskularnega sistema, za razvoj vztrajnosti in uravnavanje telesne teže. Še več, vsakodnevna aktivnost morda celo zmanjšuje smrtonosnost oz. prispeva k podaljšanju življenja, vpliva na zmanjšanje anksioznosti in depresivnosti, povečuje pa tudi samovrednotenje. Vse te pozitivne posledice prinaša le rekreativna oblika športa. Koristni učinki ukvarjanja s športom se lahko odražajo tudi še na sledeče načine:

- formiranje športne in splošne samopodobe,
- oblikovanje specifične športne motivacije za doseganje športnih ciljev ter splošne motivacije za doseganje življenjsko pomembnih ciljev ter ustreznega vrednotnega sistema, ki ne bo slonel samo na tekmovalnih in storilnostnih tendencah, ki vladajo v športu, hkrati pa tega ne bo izključeval,
- pomoč pri doseganju nekaterih življenjskih ciljev, ki se dotikajo razvojne faze, v kateri se človek nahaja (npr. pomoč pri izpolnjevanju nalog adolescenta, možnost dozorevanja otroka ob igri, pomoč starostnikom pri ponovnem vključevanju v socialno življenje, doseganje zrelosti na vseh področjih (v socialnem, čustvenem in intelektualnem in moralnem funkcioniranju)),
- pomoč pri iskanju smisla, kar pomaga pri odstranjevanju težav z anksioznostjo in depresivnostjo,
- terapevtski učinek na psihosomatske težave in bolezni itd.˝ (Kajtna in Tušak, 2005).

˝Deci in Ryan (1985) 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, zaradi zadovoljstva, ki ga doživljajo ob tem, da neprestano izboljšujejo svoje sposobnosti in svoje znanje. Takšni so tipični rekreativci v športu. 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. Takšen je seveda vrhunski šport˝ (Kajtna in Tušak, 2005).

1.4 CILJI IN HIPOTEZE

Namizni tenis je šport, s katerim se ukvarjajo tako tekmovalci kot tudi rekreativci. Pri obeh je pomembna motivacija. Cilji diplomskega dela so predstaviti pomen motivacije v namiznem tenisu ter ugotoviti in analizirati razlike v motivaciji med namiznoteniškimi igralci in rekreativci.

Cilji diplomskega dela so naslednji:

- Predstaviti pomen motivacije v namiznem tenisu
- Ugotoviti razlike v motivaciji med namiznoteniškimi igralci in rekreativci
- Analizirati razliko v motivaciji med namiznoteniškimi igralci in rekreativci

Oblikovali smo naslednje alternativne hipoteze:
H1: Namiznoteniški igralci so bolj zunanje motivirani (zunanja motivacija).
H2: Namiznoteniški rekreativci so bolj notranje motivirani (notranja motivacija).

2. METODE DELA

2.1 VZOREC

V vzorec merjencev je bilo zajetih 88 slovenskih namiznoteniških igralcev (člani) in rekreativcev. Med njimi je bilo 61 moških in 27 žensk. Za razliko od igralcev, ki se z namiznim tenisom redno ukvarjajo, vsi rekreativci ne trenirajo več redno, prav tako v povprečju predstavljajo starejšo populacijo. Člani, ki so bili udeleženci v raziskavi so stari med 18 in 35 let, rekreativci pa med 18 in 85 let.

2.2 PRIPOMOČKI

V raziskavi je bil uporabljen vprašalnik (priloga 1), ki je bil izdelan v namen te raziskave. Vprašalnik, ki je omogočal medsebojno primerjavo in analizo je sestavljen iz dveh delov; in sicer iz pridobivanja sociodemografskih podatkov in lestvice športne motivacije. Trditve so zasnovane v treh sklopih, in sicer se en nanaša na zunanjo motivacijo, drugi na notranjo motivacijo, zadnji-tretji sklop pa se nanaša na ne motivacijo. Ugotoviti smo želeli kakšna je razlika v motiviranosti igralcev in rekreativcev v namiznem tenisu glede na rednost ukvarjanja z omenjeno disciplino.

2.3 POSTOPEK

Vprašalnike smo naključno razdelili igralcem namiznega tenisa, ki se udeležujejo državnih tekmovanj. Anketiranje smo izvedli na državnem prvenstvu za člane na Ptuju in na državnem prvenstvu za veterane in rekreativce v Puconcih. Dobljene podatke smo zbrali v programu Windows Excel ter jih kasneje obdelali s statističnim paketom SPSS. Izračunali smo parametre osnovne statistike (povprečne vrednosti, standardni odkloni, frekvence odgovorov). Vse rezultate smo grafično predstavili za lažje razumevanje.

3. REZULTATI IN RAZPRAVA

3.1 DEMOGRAFSKI PODATKI

Na osnovi demografskih podatkov smo dobili podrobnejši vpogled v značilnosti zajetega vzorca v našo raziskavo. Vključili smo 88 anketirancev, ki se z namiznim tenisom ukvarjajo ali redno in imajo posledično višjo zunanjo motivacijo ali rekreativno, katerih višja je notranja motivacija.

Tabela 1. Anketirani po spolu

	Frekvenca	*Odstotek*	*Kumulativni odstotek*
Moški	*61*	*69,3*	*69,3*
Ženske	*27*	*30,7*	*100,0*
Skupaj	*88*	*100,0*	

Kot lahko vidimo v Tabeli 1, je pri anketiranju sodelovalo 61 moških kar predstavlja 69,3% in 27 žensk, kar znaša 30,7% od celotnega vzorca. Njihova starost se je gibala med 15 in 72 letom starosti.

Tabela 2. Vzorec merjencev

	Frekvenca	*Odstotek*	*Kumulativni odstotek*
Igralci	*45*	*51,1*	*51,1*
Rekreativci	*43*	*48,9*	*100,0*
Skupaj	*88*	*100,0*	

Iz Tabele 2 lahko razberemo, da je med anketiranci 45 igralcev, ki se z omenjeno športno disciplino ukvarjajo redno in predstavljajo 51,1% celotnega vzorca. 43 anketirancev (48,9%) se z namiznim tenisom ukvarjajo rekreativno. Anketiranci prihajajo iz 55 različnih krajev po Sloveniji.

Tabela 3. Dokončano šolanje merjencev

	Frekvenca	*Odstotek*	*Kumulativni odstotek*
Osnovna šola	*8*	*9,1*	*9,1*
Srednja šola	*50*	*56,8*	*65,9*
Višja šola	*4*	*4,5*	*70,5*
Visoka šola	*21*	*23,9*	*94,3*
Magisterij ali doktorat	*5*	*5,7*	*100,0*
Skupaj	*88*	*100,0*	

Kot je prikazano v Tabeli 3, ima 8 anketirancev zaključeno osnovno šolo, kar predstavlja 9,1% celotnega vzorca. Največ vprašanih (56,8%) je zaključilo srednjo šolo. Sledili so namiznoteniški igralci, ki so zaključili visoko šolo, saj je takih 23,9%. V najmanjšem deležu so igralci zaključili višjo šolo (4,5%) in magisterij ali doktorat (5,7%).

Tabela 4. Tip šole, ki so jo obiskovali merjenci

	Frekvenca	*Odstotek*	*Kumulativni odstotek*
Gimnazija	*43*	*48,9*	*48,9*
Ekonomska šola	*15*	*17,0*	*65,9*
Strokovna šola	*29*	*33,0*	*98,9*
Drugo	*1*	*1,1*	*100,0*
Skupaj	*88*	*100,0*	

Iz Tabele 4 lahko razberemo, da je 43 (48,9%) anketirancev obiskovalo gimnazijo. Sledili so igralci, ki so bili deležni izobraževanja na strokovni (33,0%) in ekonomski (17,0%) šoli. 1,1% od vseh anketirancev so se šolali na drugi šoli. Poleg šolanja igralcev zajetih v naši raziskavi smo preverili še njihov trenutni status. Ugotovili smo, da jih je največ zaposlenih (54,5%). Zaposlenim sledijo študentje, saj jih še 20,5% obiskuje fakulteto. 10,2% anketirancev

trenutno obiskuje srednjo šolo in 6,8% je nezaposlenih. Izmed vseh vprašanih se 8,0% ni opredelilo za nobenega od navedenih statusov, saj so izbrali odgovor drugo.

Tabela 5. Rednost ukvarjanja z namiznim tenisom

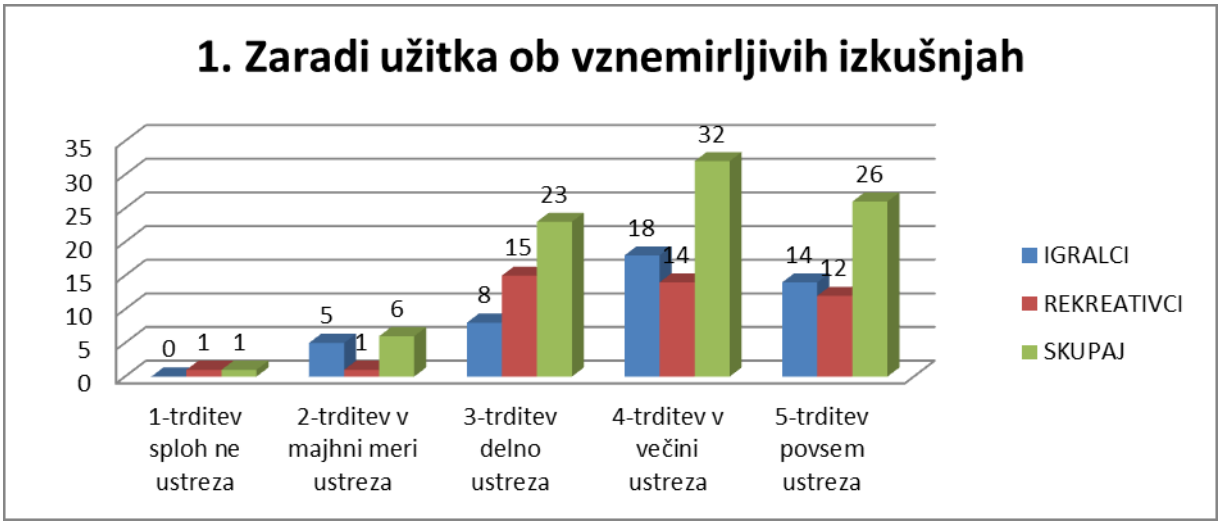
	Frekvenca	*Odstotek*	*Kumulativni odstotek*
Rekreativci	*31*	*35,2*	*35,2*
Tekmovalci	*57*	*64,8*	*100,0*
Skupaj	*88*	*100.0*	

Na vprašanje v Tabeli 5 ˝Ali se z namiznim tenisom ukvarjate rekreativno ali ste bili vključeni v redni trenažni proces?˝ je 31 anketiranih odgovorilo, odgovorilo da se z namiznim tenisom ukvarjajo rekreativno, kar predstavlja 35,2% od celotnega vzorca. V trenažni proces tekom svoje kariere je bilo vključenih 57 anketirancev (64,8%), kar pomeni, da se z namiznim tenisom ukvarjajo na tekmovalnem nivoju.

Izmed igralcev, ki se z omenjeno športno disciplino ukvarjajo tekmovalno je 30 takih, ki se z namiznim tenisom ukvarjajo od 10 do 16 let. 5 je takih igralce, ki so namiznemu tenisu namenili od 5 do 10 let svojega življenja do zdaj. Ostalih 22 anketirancev pa se z namiznim tenisom ukvarjajo več kot 16 let.

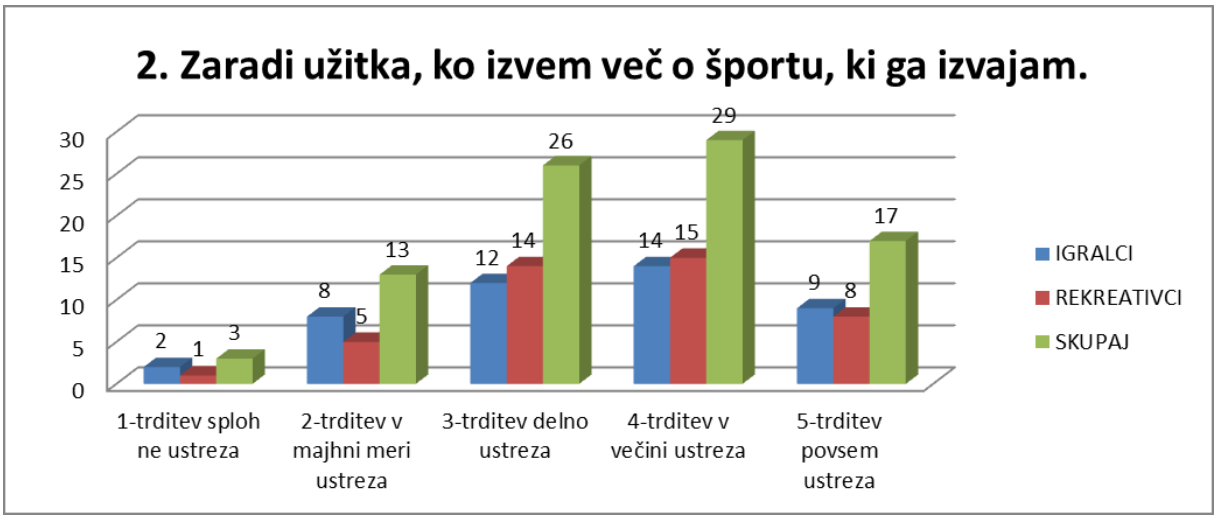
3.2 ANALIZA LESTVICE ŠPORTNE MOTIVACIJE

Vse trditve so bile postavljene na podlagi vprašanja: Zakaj se ukvarjate z namiznim tenisom?



Slika 1. Prikaz trditve 1.

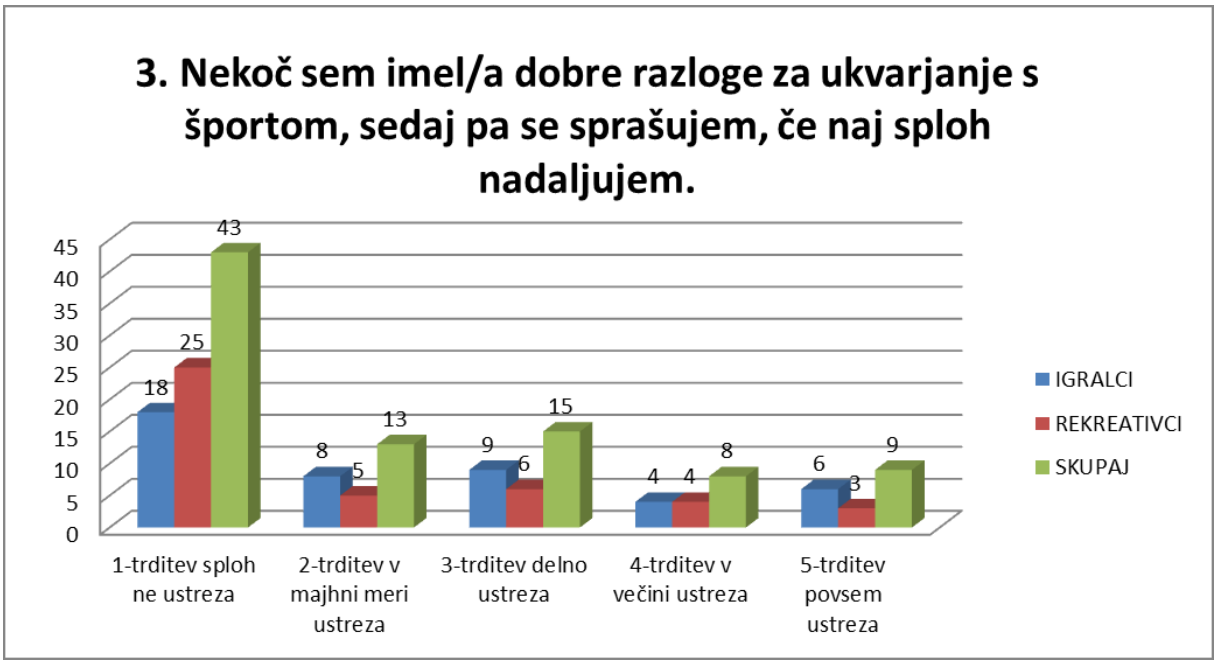
Slika 1 grafično prikazuje mnenje anketirancev glede trditve, da se z namiznim tenisom ukvarjajo zaradi užitka ob vznemirljivih izkušnjah. 26 anketirancev je odgovorilo da jim ta trditev povsem ustreza, kar znaša 29,5%. Največ (36,4%) anketirancev, se je odločilo da jim ta trditev v večini ustreza. O tega se je za to odločilo 18 igralcev in 14 rekreativcev. Nekoliko manj (23) anketirancev se je odločilo, da jim ta trditev delno ustreza. Zelo malo, skupaj 7 anketirancev, se je odločilo, da jim ta trditev v majhni meri, oziroma sploh ne ustreza.



Slika 2. Prikaz trditve 2.

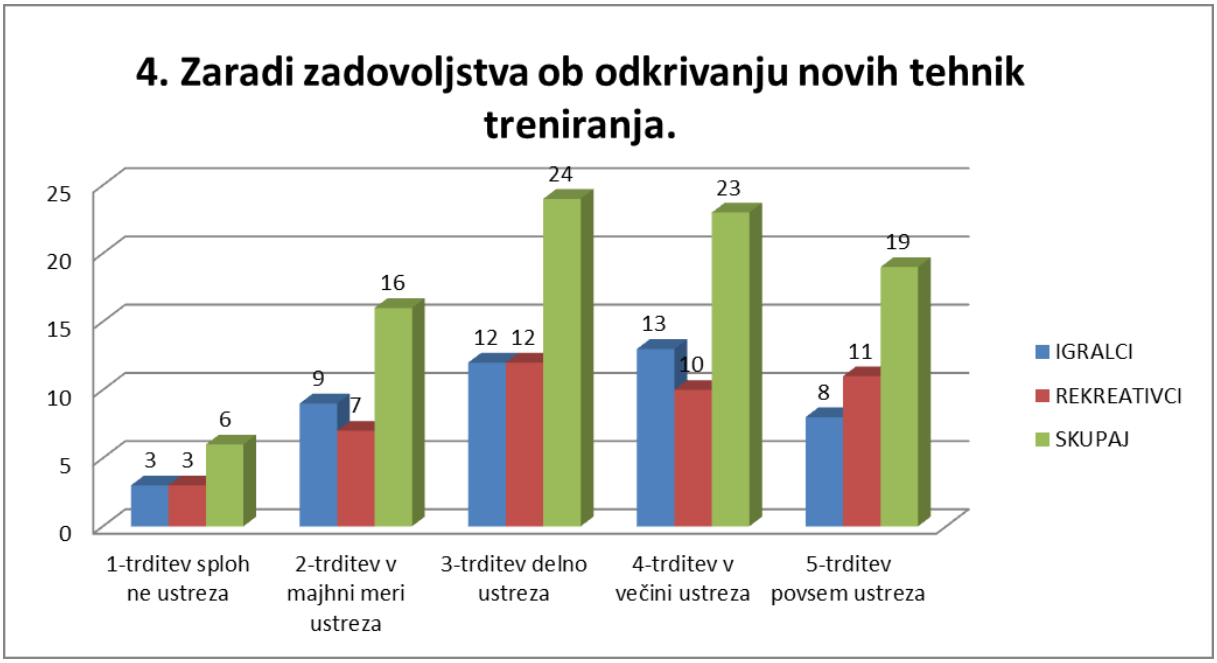
Pri trditvi, da se z namiznim tenisom ukvarjajo zaradi užitka, ko izvejo več o športu, ki ga izvajajo, se je večina anketirancev, skupaj 72, odločila da jim ta trditev delno do povsem ustreza. Da jim trditev v majhni meri oziroma sploh ne ustreza se je odločilo več igralcev

(22,2%), kot rekreativcev (13,9%), kar smo tudi pričakovali, saj se trditev nanaša na notranjo motivacijo, ki je bolj značilna za rekreativce.



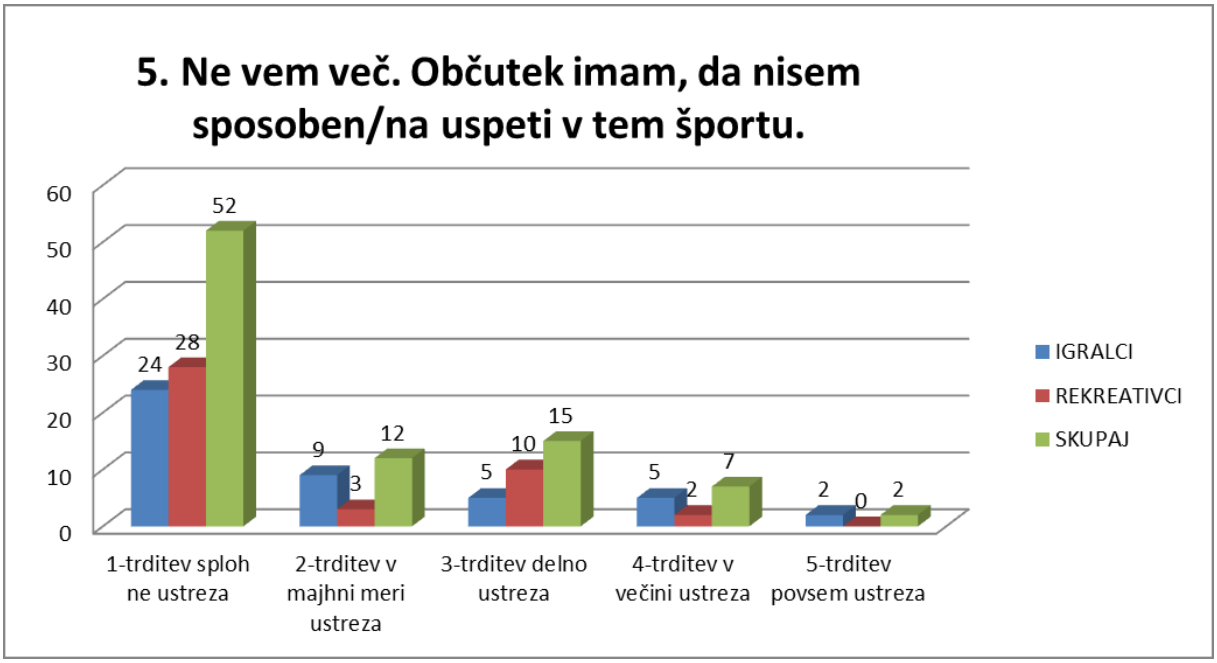
Slika 3. Prikaz trditve 3.

Pri trditvi 3 (Nekoč sem imel/a dobre razloge za ukvarjanje s športom, sedaj pa se sprašujem, če naj sploh nadaljujem.) so anketiranci v veliki večini (48,9%) odgovorili, da jim ta trditev sploh ne ustreza. To pomeni, da so tako igralci, kot rekreativci še vedno motivirani za namizni tenis in se bodo še naprej ukvarjali z njim. Nekoliko manj so motivirani igralci, saj se jih je 10 odločilo, da jim ta trditev v večini oz. povsem ustreza, medtem ko se jih je med rekreativci za enaka odgovora odločilo 7. Tisti, ki so se odločili da jim ta trditev povsem oz. v večini ustreza, najverjetneje trenutno niso dovolj motivirani, ali pa je to posledica trenutnih slabih rezultatov.



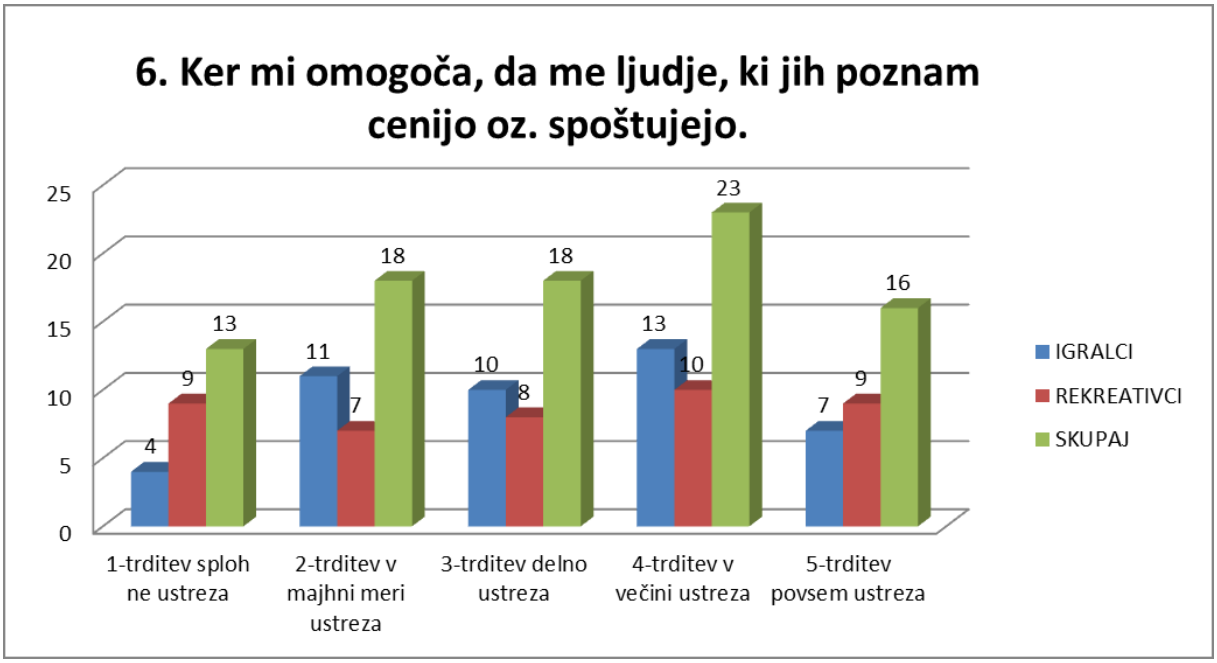
Slika 4. Prikaz trditve 4.

Na sliki 4, ki grafično prikazuje odločitve anketirancev pri trditvi, da se z namiznim tenisom ukvarjajo zaradi zadovoljstva ob odkrivanju novih tehnik treniranja, je razvidno, da so se igralci in rekreativci pri odgovorih da jim trditev delno do povsem ustreza odločili zelo podobno. Najverjetneje zato, ker je v trenažni proces bilo vključenih 57 anketirancev, kar pomeni da jih 31 sploh ni bilo vključenih v trenažni proces.



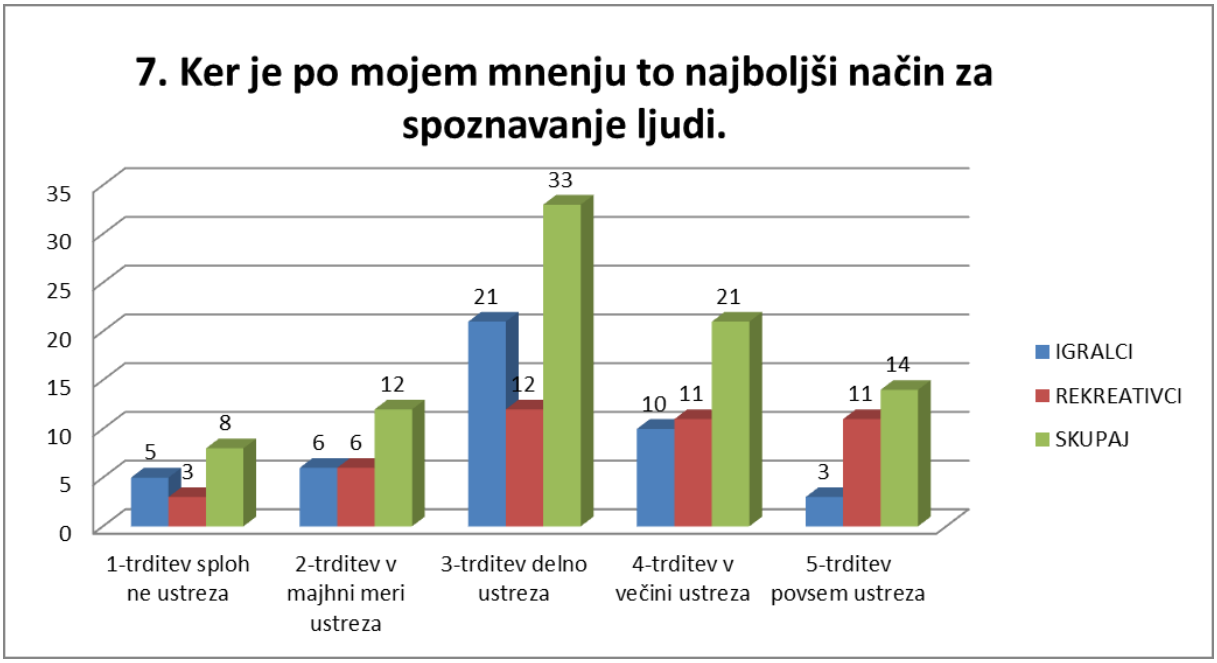
Slika 5. Prikaz trditve 5.

Večina (59,1%) anketirancev se je pri trditvi 5 odločila, da jim ta trditev sploh ne ustreza, kar nam kaže na to, da tako igralci kot tudi rekreativci niso nemotivirani za namizni tenis. Nekoliko bolj odločni so bili rekreativci, saj se jih je za ta odgovor odločilo več (65,1%), kot pa igralcev (53,3%). Na večjo odločnost rekreativcev kaže tudi to, da se za odgovor-da jim ta trditev povsem ustreza, ni odločil nobeden rekreativec, medtem ko sta se za ta odgovor odločila 2 igralca. Prav tako se je 5 igralcev odločilo da jim ta trditev v večini ustreza, in le 2 rekreativca. Nekaj malega ne motivacije, ki se kaže pri igralcih, se verjetno pojavlja zaradi trenutne slabe forme. Večja odločnost rekreativcev pa se najverjetneje kaže zato, ker se s tem športom ne ukvarjajo zaradi uspeha samega, ampak zaradi zdravega načina življenja.



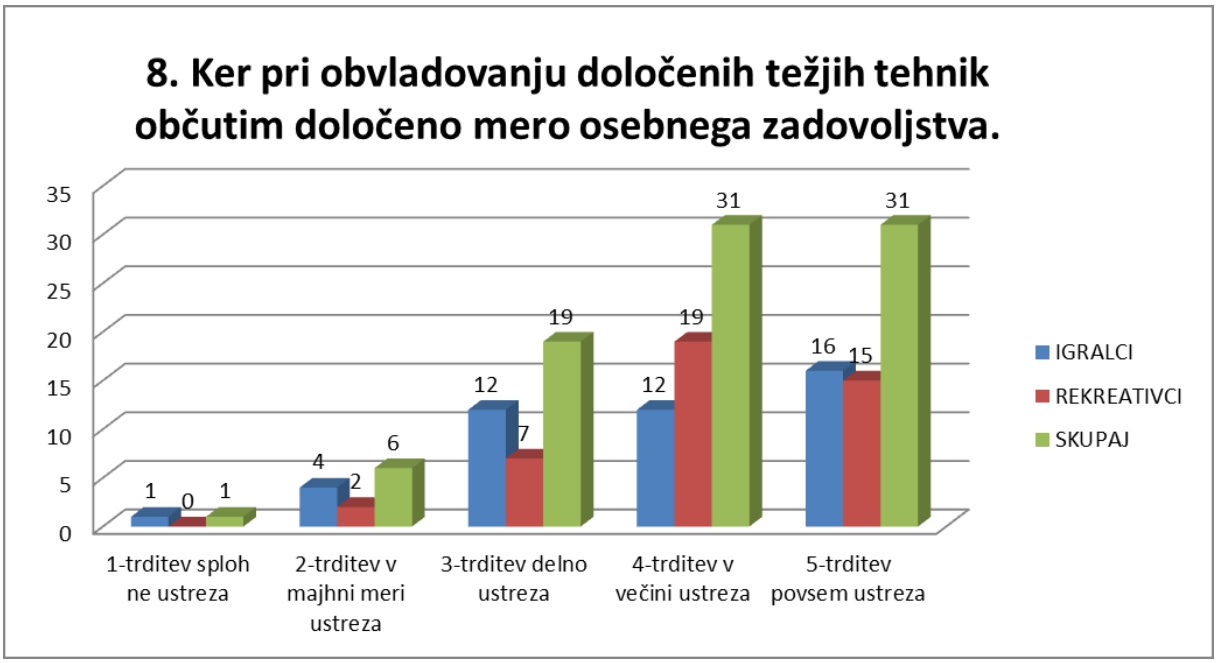
Slika 6. Prikaz trditve 6.

Pri trditvi 6, ki se navezuje na zunanjo motivacijo, značilno za igralce, so se anketiranci odločili za zelo različne odgovore. Za vsak odgovor na trditev se je odločilo podobno število igralcev in rekreativcev. Noben odgovor ne izstopa preveč, zato ni možno določiti katera izmed skupin anketirancev ima večjo mero zunanje oziroma notranje motivacije.



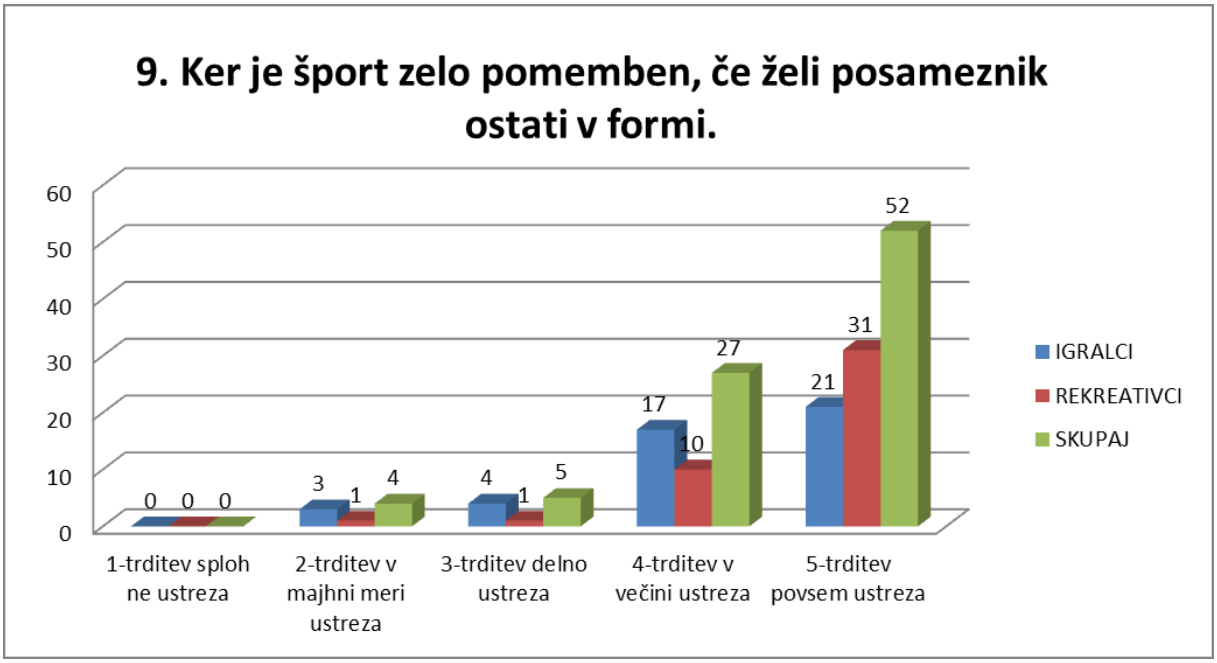
Slika 7. Prikaz trditve 7.

Pri trditvi 7 (Ker je po mojem mnenju to najboljši način za spoznavanje ljudi.) se je večji del anketirancev odločil da jim ta trditev delno do povsem ustreza, le slaba četrtina se jih je odločila, da jim ta trditev ne ustreza. Torej 77,3% anketirancev meni, da je ukvarjanje z izbrano športno dejavnostjo najboljši način za spoznavanje ljudi, od tega 75,6% igralcev in 79,1% rekreativcev. Iz tega je razvidno, da so tudi rekreativci zunanje motivirani, saj se trditev 7 navezuje na zunanjo motivacijo, ki je bolj značilna za igralce.



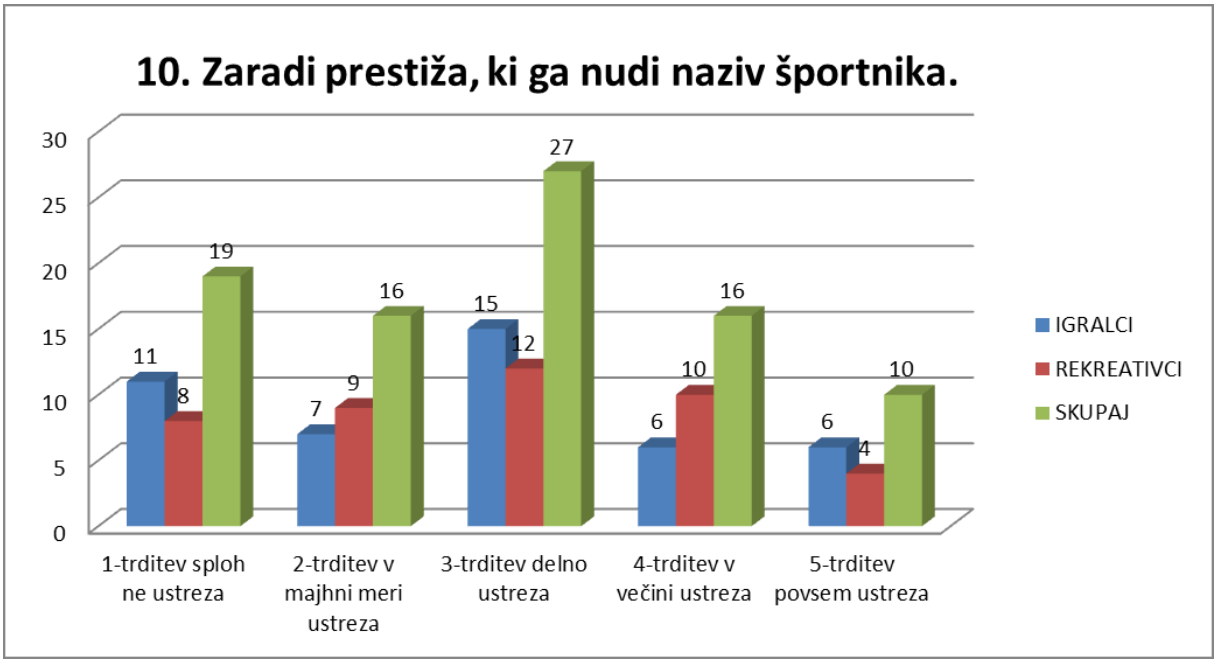
Slika 8. Prikaz trditve 8.

Zgornja slika nam prikazuje trditev 8 (Ker pri obvladovanju določenih težjih tehnik občutim določeno mero osebnega zadovoljstva). Večina anketirancev se je odločila, da jim ta trditev delno do povsem ustreza, kar kaže na to, da je pri vseh prisotna notranja motivacija. To pomeni, da tako igralci kot rekreativci zadovoljijo potrebo uspehu oz. osebnem zadovoljstvu. Nekoliko bolj odločni so bili rekreativci, saj se jih je kar 79,1% odločilo za to, da jim trditev v večini oziroma povsem ustreza (igralcev 62,3%) in nobeden da mu trditev sploh ne ustreza (1 igralec). Iz tega lahko razberemo, da so rekreativci bolj notranje motivirani kot igralci.



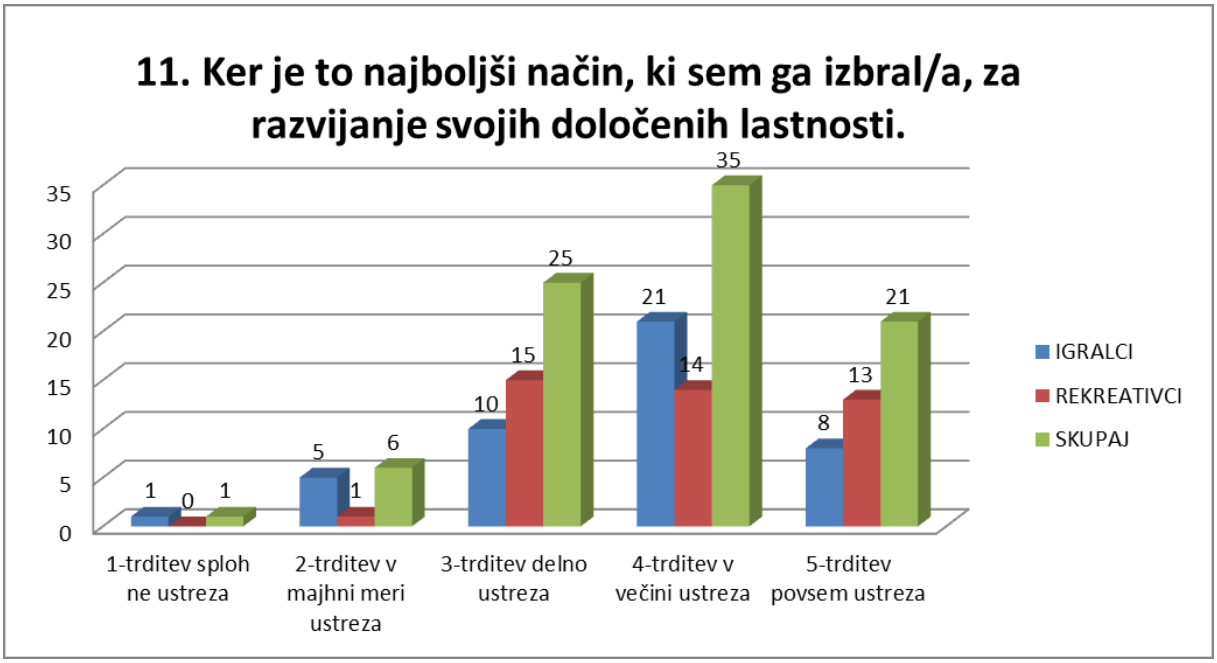
Slika 9. Prikaz trditve 9.

Na sliki 9, ki nam grafično prikazuje odgovore pri trditvi 9 (Ker je šport zelo pomemben, če želi posameznik ostati v formi.) se je večina (89,8%) anketirancev odločila, da jim ta trditev v večini oziroma povsem ustreza. Tako tekmovalci kot rekreativci so bili zelo odločni, saj se nobeden ni odločil da mu ta trditev sploh ne ustreza. Pozitivni učinki športa dajejo tako igralcem kot rekreativcem dovolj zunanje motivacije za ukvarjanje z namiznim tenisom.



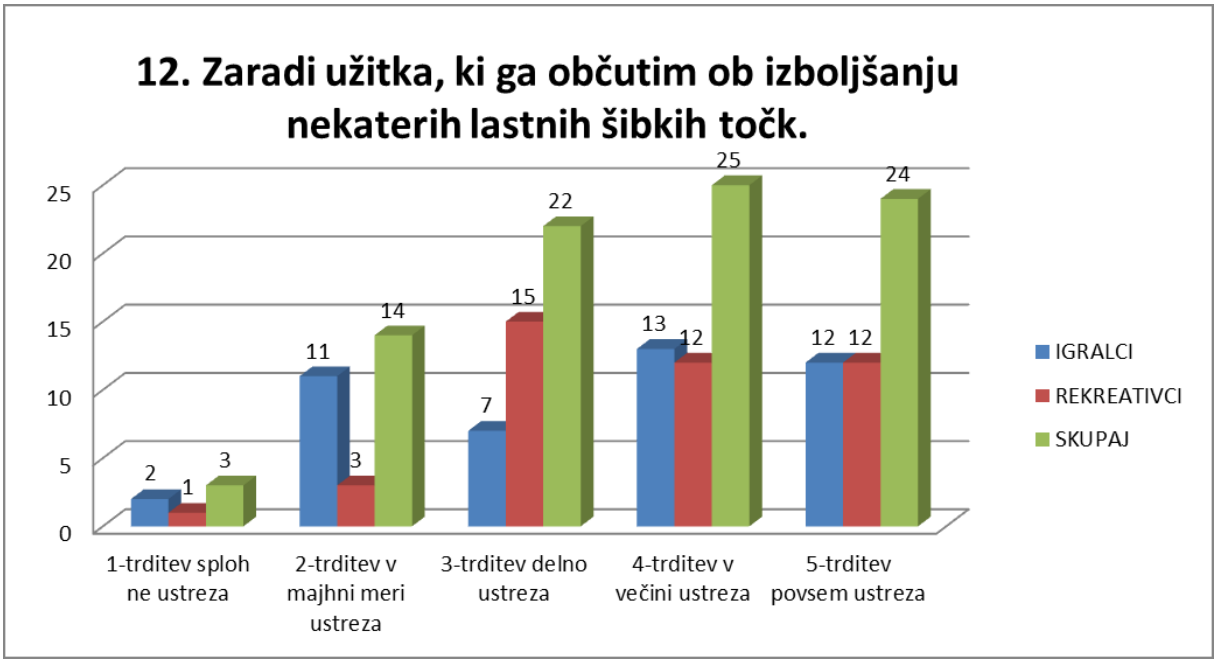
Slika 10. Prikaz trditve 10.

Pri trditvi 10 (Zaradi prestiža, ki ga nudi naziv športnika) igralci in rekreativci odločili zelo podobno. 18 igralcev in 17 rekreativcev se je odločilo, da jim trditev sploh oziroma v majhni meri ustreza. 12 igralcev in 14 rekreativcev se je odločilo, da jim trditev v večini oziroma povsem ustreza. Večina anketirancev (27), se je odločila, da jim trditev delno ustreza. Odgovori pri trditvi ki se nanaša na zunanjo motivacijo nam prikazujejo, da le ta ni prisotna le pri igralcih ampak tudi pri rekreativcih.



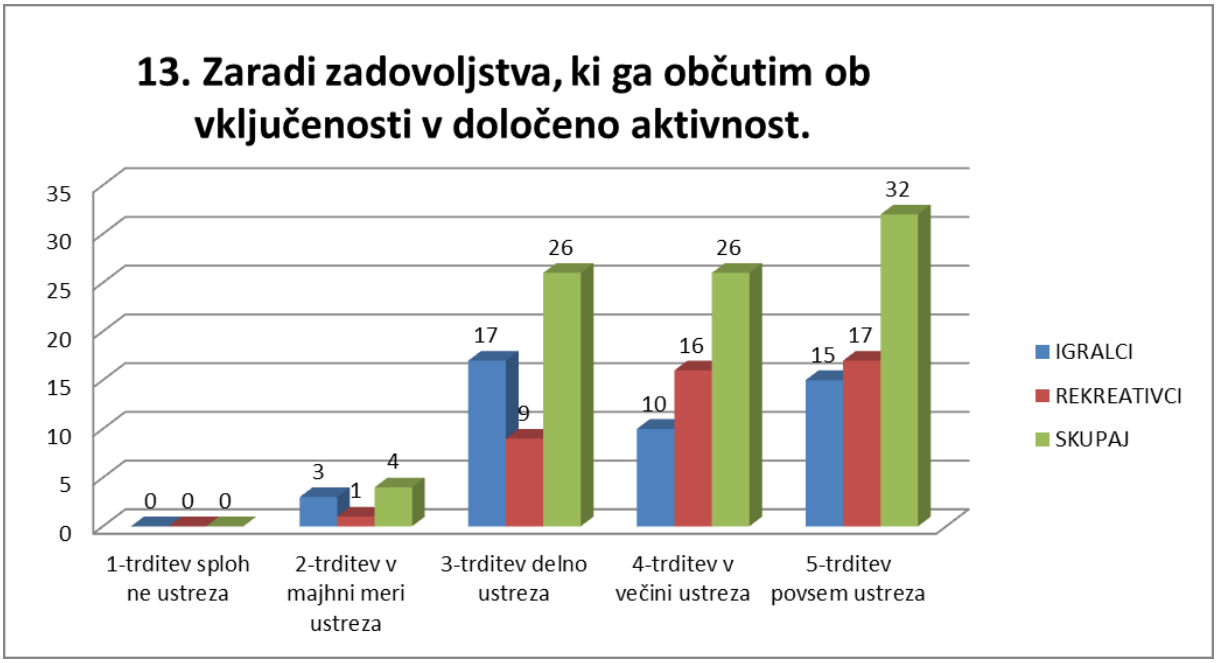
Slika 11. Prikaz trditve 11.

Pri trditvi 11 (Ker je to najboljši način, ki sem ga izbral/a, za razvijanje svojih določenih lastnosti) se je večina (92,1%) anketirancev odločila, da jim ta trditev delno do povsem ustreza-kar 97,1% rekreativcev in 86,7% igralcev. Verjetno zato, ker so igralci in tudi rekreativci dovolj zunanje motivirani, da dosegajo postavljene cilje in razvijajo svoje lastnosti. Večji procent rekreativcev verjetno zato, ker si postavljajo bolj realne oziroma lažje dosegljive cilje kot tekmovalci.



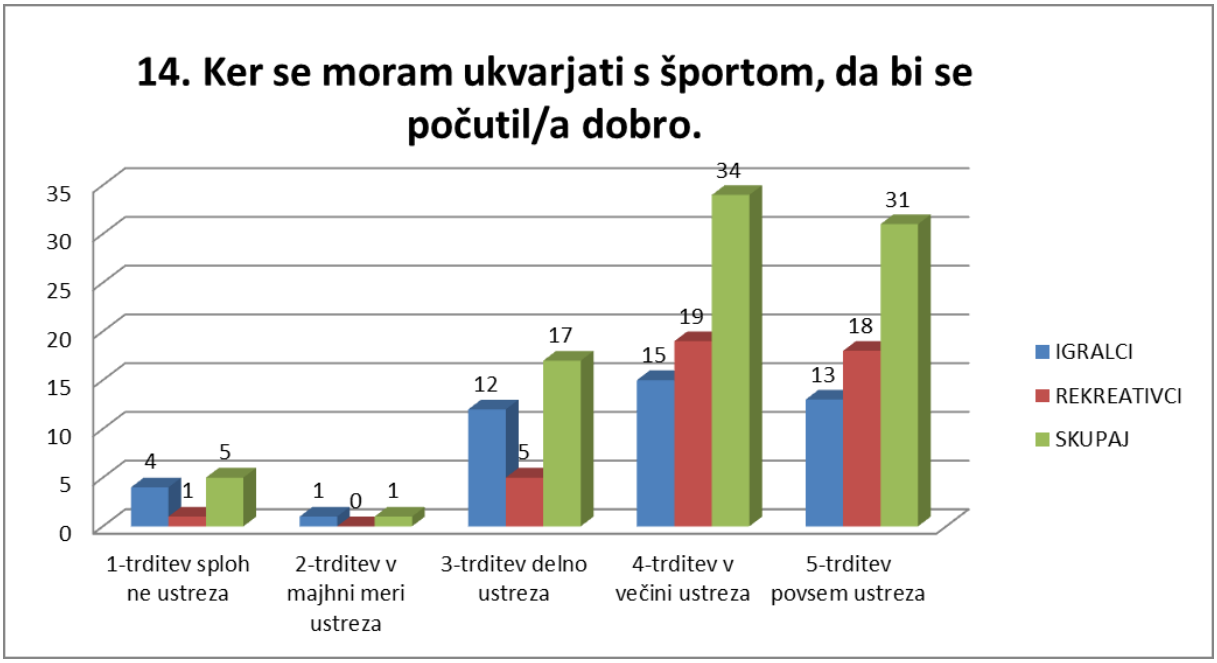
Slika 12. Prikaz trditve 12.

Slika 12 prikazuje odgovore, ki so jih anketiranci podali pri Trditvi 12 (Zaradi užitka, ki ga občutim ob izboljšanju nekaterih lastnih šibkih točk.). Da se z namiznim tenisom ukvarjajo zaradi zgoraj navedene trditve, se je 90,7% rekreativcev odločilo da jim ta trditev delno do povsem ustreza, kar kaže na to, da je pri njih nekoliko več notranje motivacije kot pri igralcih, saj se je za enake odgovore odločilo manj-71,2% igralcev. Izmed vseh, se samo trije anketiranci ne strinjajo s trditvijo. Ostalim da namizni tenis dovolj užitka ob izboljšanju šibkih točk, ter jim tako poveča notranjo motivacijo, ki je pomembna za ukvarjanje s športom.



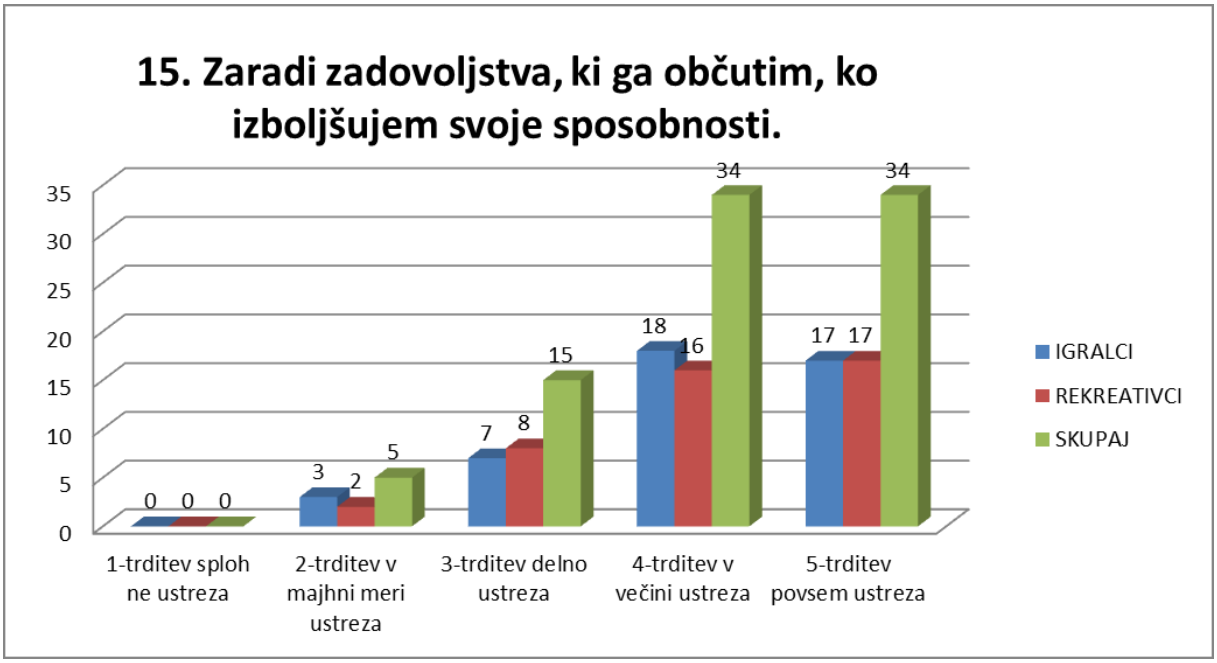
Slika 13. Prikaz trditve 13.

Pri trditvi (Zaradi zadovoljstva, ki ga občutim ob vključenosti v določeno aktivnost.) se noben anketiranec ni odločil da mu ta trditev ne bi ustrezala in samo 4 anketiranci da jim trditev v majhni meri ustreza, kar pomeni da se notranja motivacija pojavlja ne samo pri rekreativcih ampak tudi pri igralcih. Kar 95,4% anketirancev se je odločilo da jim ta trditev delno do povsem ustreza. Oboji torej čutijo zadovoljstvo ob ukvarjanju z namiznim tenisom.



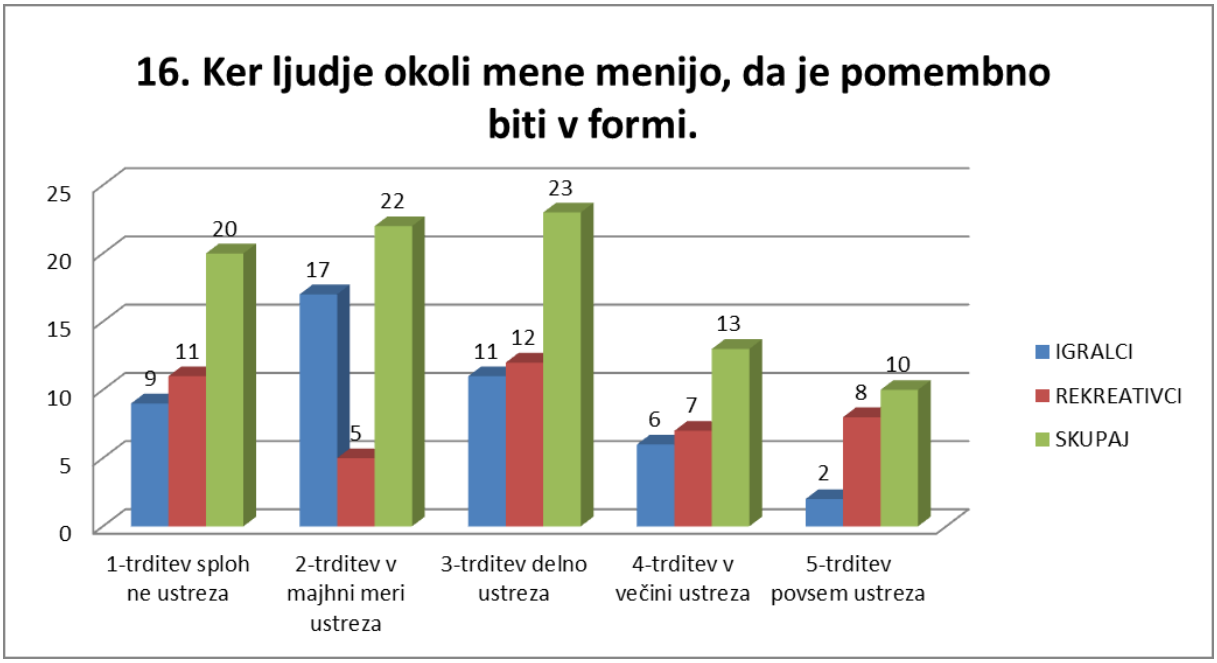
Slika 14. Prikaz trditve 14.

Slika 14 grafično prikazuje odgovore ki so jih anketiranci podali pri trditvi 14 (Ker se moram ukvarjati s športom, da bi se počutil/a dobro.) ki se navezuje na zunanjo motivacijo. Večina anketirancev (93,1%) se s to trditvijo strinja, saj so se vsi ti odločili da jim ta trditev delno do povsem ustreza. Nasprotno od pričakovanj se je več igralcev (4) kot rekreativcev (1) odločilo da jim ta trditev sploh ne ustreza in več rekreativcev (37 oz. 86,1%) kot igralcev (28 oz. 62,2%) da jim ta trditev v večini oziroma povsem ustreza.



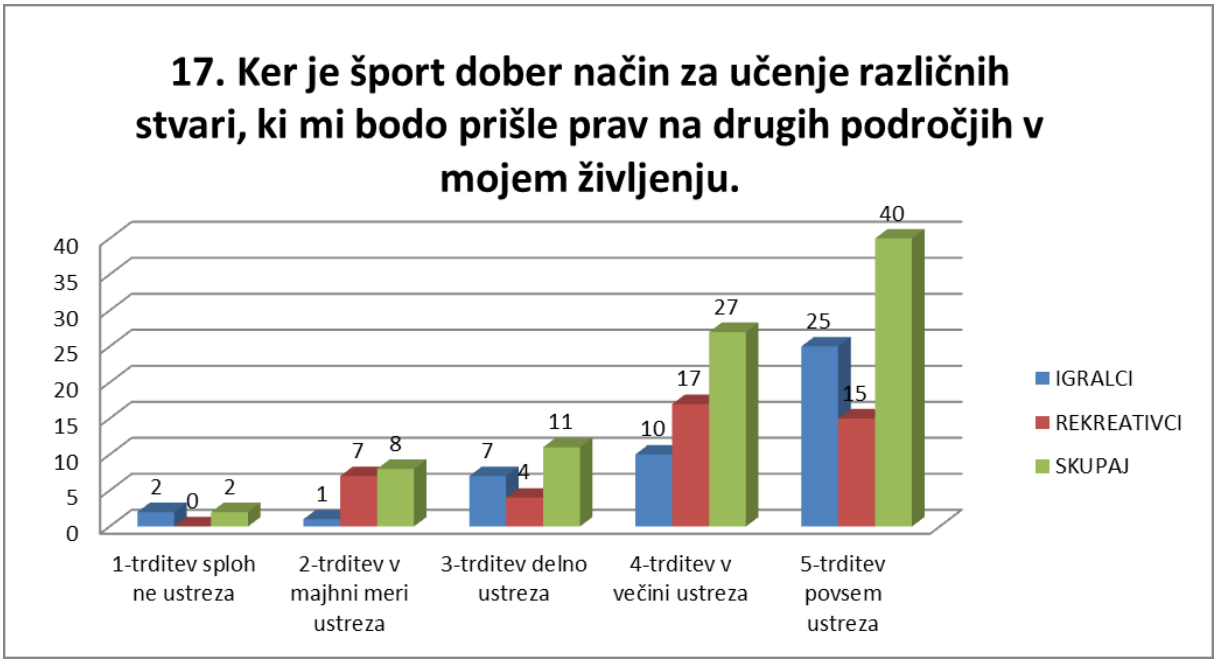
Slika 15. Prikaz trditve 15.

Na zgornji sliki je grafično prikazana trditev 15. Ta trditev spada pod notranjo motivacijo, ki je teoretično bolj značilna za rekreativce. 77,2% anketirancem, tako igralcem kot rekreativcem ukvarjanje z namiznim tenisom da neko zadovoljstvo, ki ga občutijo medtem ko izboljšujejo svoje sposobnosti. Nobeden anketiranec se ni odločil, da mu ta trditev sploh ne ustreza in le 5,7% anketirancev da jim ta trditev v majhni meri ustreza. Pri obeh (igralcih in rekreativcih) se torej pojavi notranja motivacija za izboljševanje svojih sposobnosti.



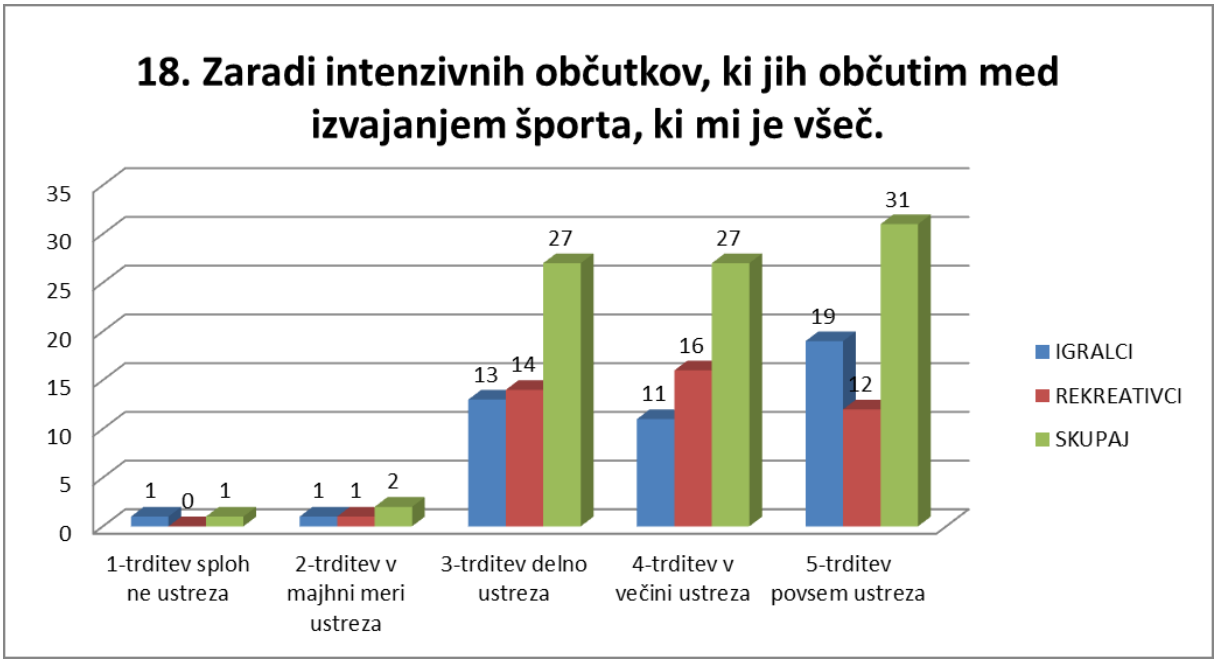
Slika 16. Prikaz trditve 16.

Pri trditvi 16, ki se nanaša na zunanjo motivacijo, se je le 11,4% anketirancev (od tega le 2 igralca in kar 8 rekreativcev) odločilo da jim ta trditev povsem ustreza. Kar 47,7% anketirancev meni, da jim ta trditev sploh ne ustreza oziroma v majhni meri, kar kaže na to, da jim ni pomembno kaj menijo ljudje okoli njih, temveč se z namiznim tenisom ukvarjajo bolj zaradi lastnih interesov. 24,4% igralcev in 27,9% rekreativcev se je odločilo da jim ta trditev delno ustreza.



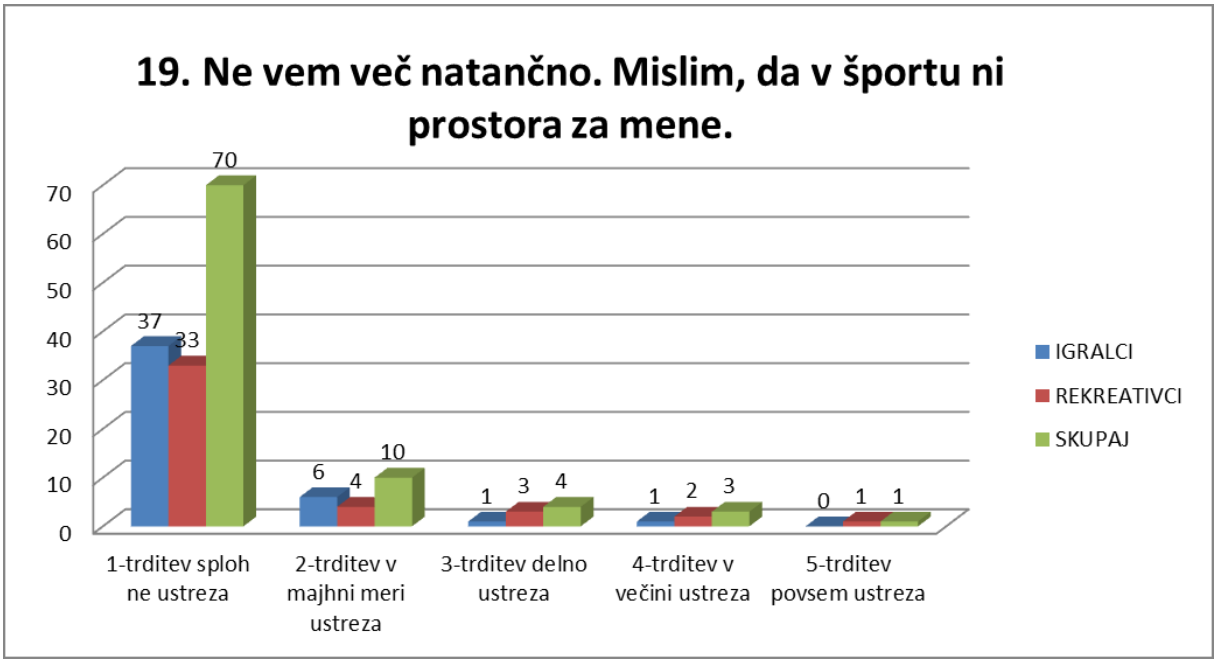
Slika 17. Prikaz trditve 17.

Pri trditvi 17 (Ker je šport dober način za učenje različnih stvari, ki mi bodo prišle prav na drugih področjih v mojem življenju.) se je večina anketirancev – 77,8% igralcev in 74,4% rekreativcev, odločilo da jim ta trditev v večini oz. povsem ustreza. Anketiranci se strinjajo s tem, da se pri športu lahko naučijo določenih spretnosti in znanja, ki jim bodo prišle prav tudi v vsakdanjem življenju. Le 2 igralca sta se odločila, da jima ta trditev sploh ne ustreza in le 9,1% anketirancev da jim ta trditev v majhni meri ustreza.



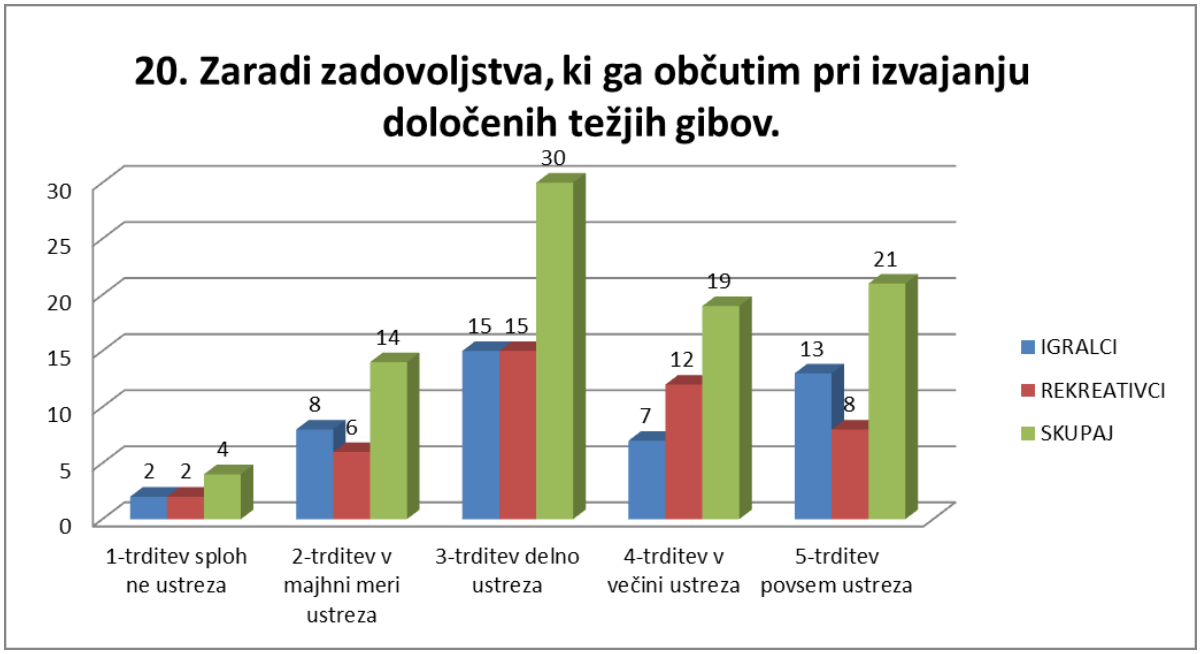
Slika 18. Prikaz trditve 18.

Grafikon na sliki 18 prikazuje odgovore pri trditvi da se z namiznim tenisom ukvarjajo zaradi intenzivnih občutkov, ki jih občutijo med izvajanjem športa, ki jim je všeč. Razvidno je, da so se za to, da jim trditev sploh ne ustreza in da jim trditev v majhni meri odločili le trije anketiranci, kar znaša le 3,4%. 27 anketirancev se je odločilo da jim ta trditev delno ustreza in ravno toliko tudi, da jim ta trditev v večini ustreza. Največ anketirancev (31) se je odločilo, da jim ta trditev povsem ustreza. Od tega se je za to trditev odločilo 42,2% igralcev in 27,9% rekreativcev.



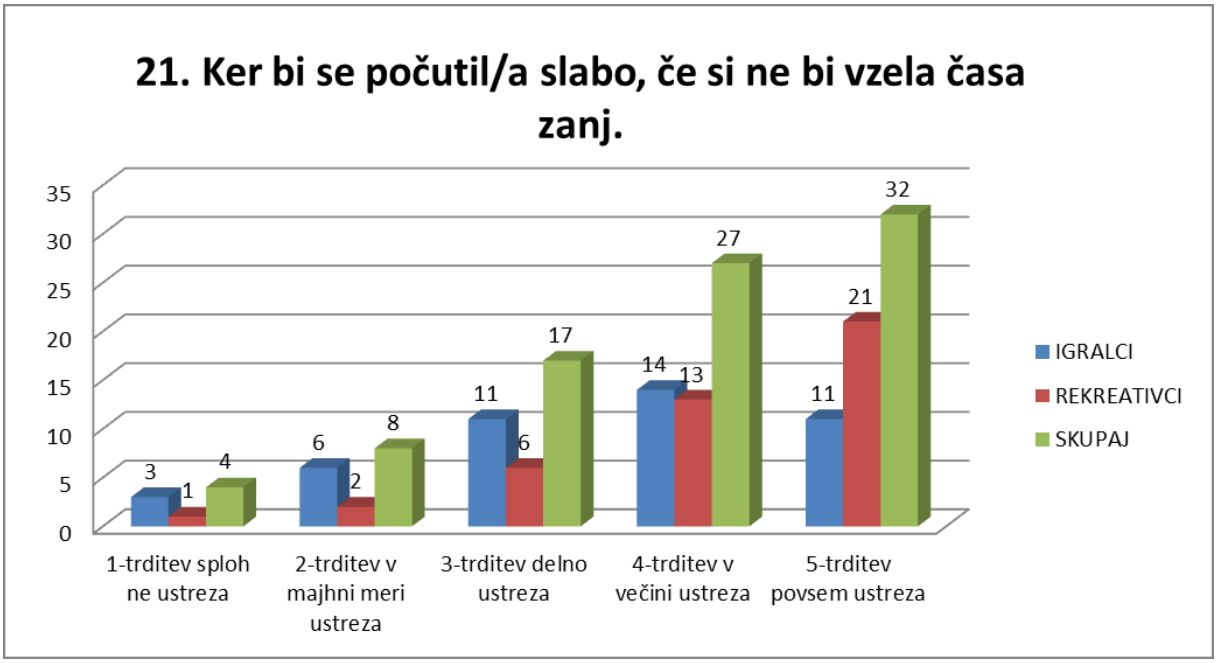
Slika 19. Prikaz trditve 19.

Trditev 19 se nanaša na ne motivacijo. Graf na zgornji sliki prikazuje, da se je kar 79,5% anketirancev odločila, da jim ta trditev sploh ne ustreza, kar pomeni, da je med vsemi anketiranci zelo malo nemotiviranih. Od vseh se je za to trditev odločilo kar 95,6% igralcev in 86,0% rekreativcev. Da jim ta trditev povsem ustreza, se je odločil le eden rekreativec. Trije anketiranci pa so se odločili, da jim ta trditev v večini ustreza. Da jim trditev delno ustreza so se odločili trije rekreativci in eden igralec. 6 igralcev in 4 rekreativci pa so se odločili da jim ta trditev v majhni meti ustreza.



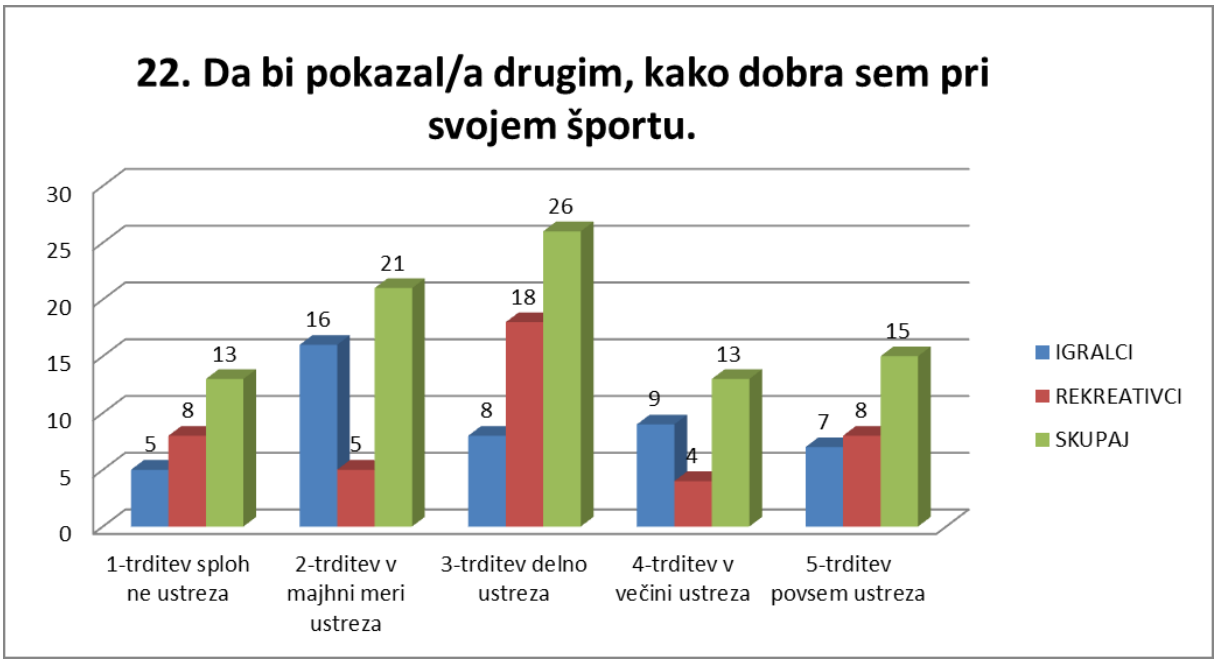
Slika 20. Prikaz trditve 20.

Trditev 20 se nanaša na notranjo motivacijo, ki je bolj značilna za rekreativce, vendar graf na zgornji sliki prikazuje, da se je 46,5% rekreativcev in tudi 44,5% igralcev odločilo da jim ta trditev v večini oziroma povsem ustreza. Enako število igralcev in anketirancev (15) se je odločilo da jim ta trditev delno ustreza. Le 4 anketiranci, 2 igralca in 2 rekreativca (skupaj 4,5%), so se odločili da jima ta trditev sploh ne ustreza. To pomeni da se pri vseh kaže vpliv notranje motivacije, ob tem ko občutijo zadovoljstvo pri izvedbah težjih gibov.



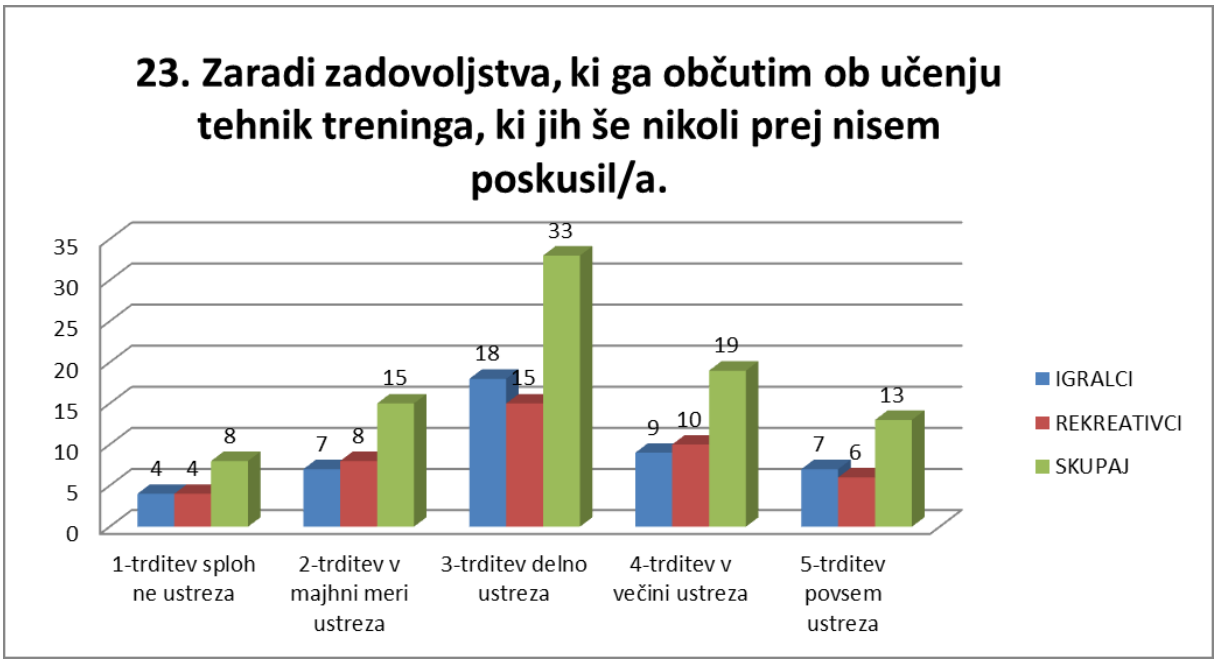
Slika 21. Prikaz trditve 21.

Pri trditvi 21 se je, zaradi pripadanja te trditve igralcem (zunanja motivacija), nepričakovano več (48,8%) rekreativcev kot pa igralcev (24,4%) odločilo, da jim ta trditev povsem ustreza. Prav tako se je nepričakovano manj rekreativcev (1) kot igralcev (3) odločilo, da jim ta trditev sploh ne ustreza. 17 anketirancev se je odločilo, da jim trditev delno ustreza. Graf zgoraj prikazuje, da se tudi pri rekreativcih pojavlja zunanja motivacija.



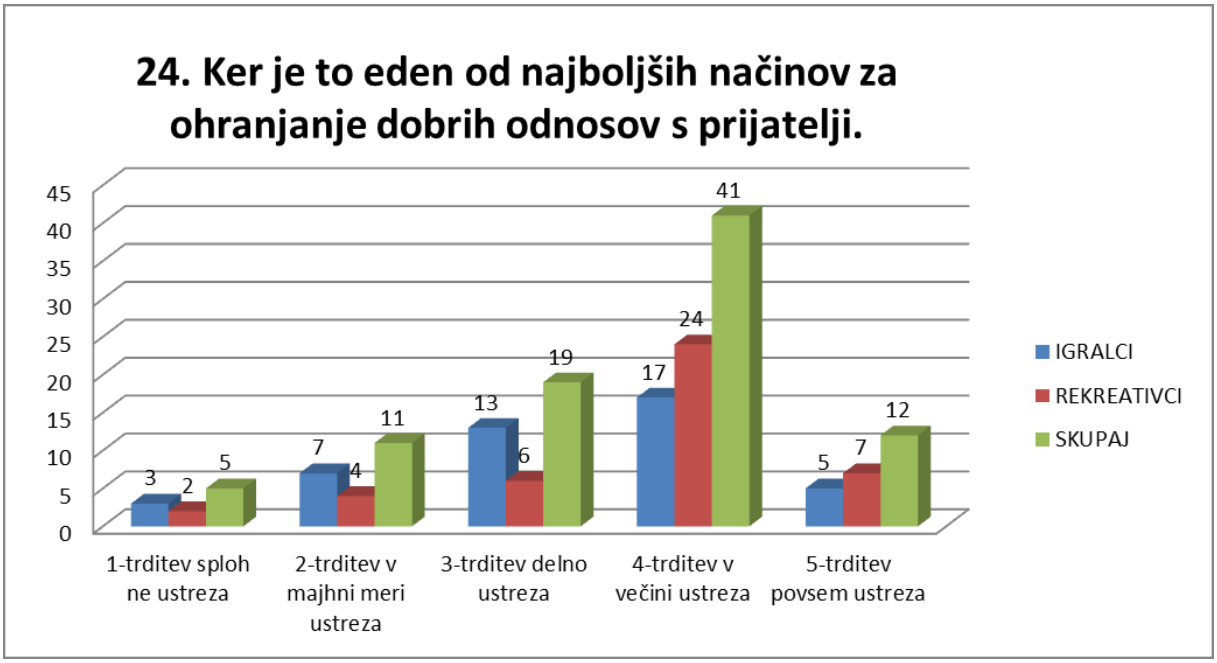
Slika 22. Prikaz trditve 22.

Slika 22 grafično prikazuje mnenje anketirancev glede trditve, da se z namiznim tenisom ukvarjajo zato, da bi pokazali drugim, kako dobri so pri svojem športu. Največ anketirancev (29,5%) se je odločilo, da jim ta trditev delno ustreza. Od tega je bilo več (18) rekreativcev, kot pa igralcev (8). Nekoliko manj (23,9%) anketirancev se je odločilo, da jim ta trditev v majhni meri ustreza, vendar se je za to trditev odločilo več igralcev (16) kot pa rekreativcev (5). 17% anketirancev se je odločilo, da jim ta trditev povsem ustreza (7 igralcev, 8 rekreativcev).



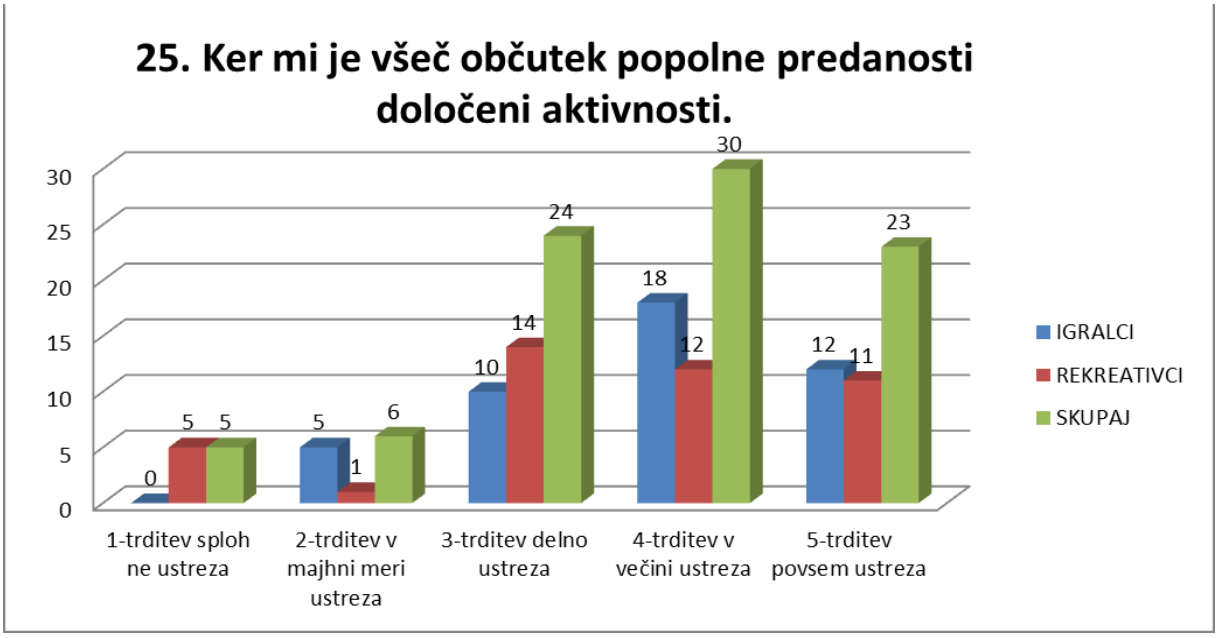
Slika 23. Prikaz trditve 23.

Pri trditvi 23 so odgovori igralcev in rekreativcev zelo podobni. Največ anketirancev (37,5%) se je odločilo, da jim trditev delno ustreza. Za to, da jim trditev v večini oziroma povsem ustreza, se je skupno odločilo 36,4% anketirancev. 26,1% anketirancev pa se je odločilo, da jim trditev sploh ne ustreza, oziroma jim v majhni meri ustreza.



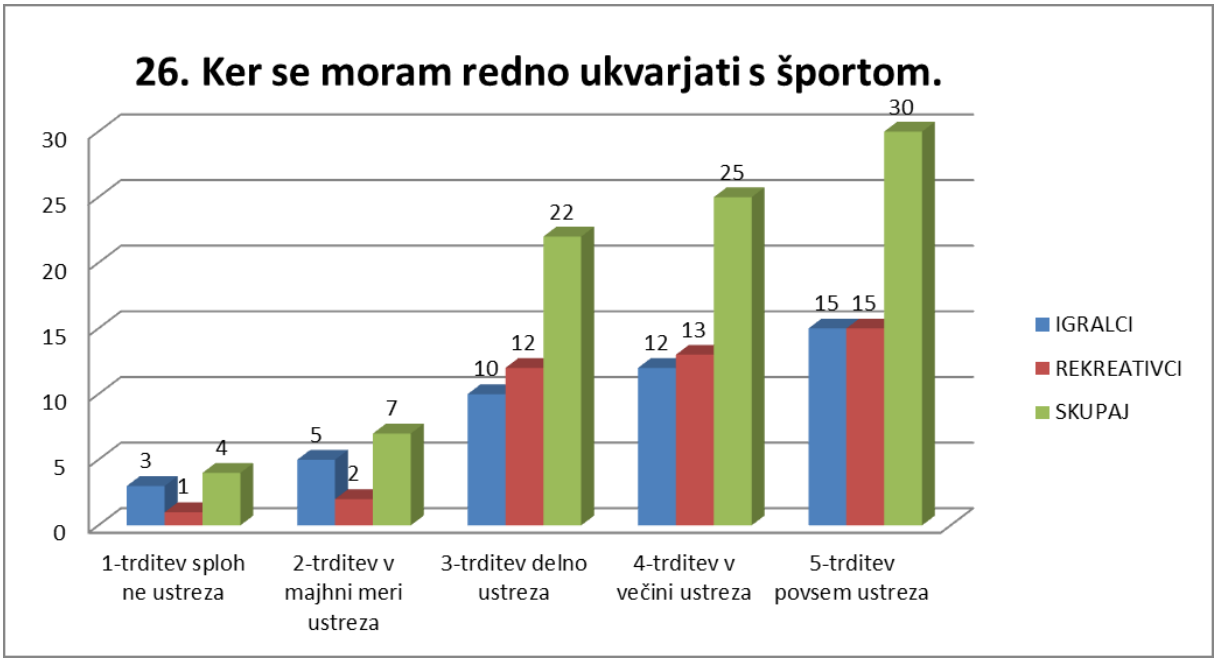
Slika 24. Prikaz trditve 24.

Trditev 24 spada k zunanji motivaciji, značilni za igralce. Graf na zgornji sliki prikazuje, da se je 46,6% anketirancev odločilo da jim ta trditev v večini ustreza, vendar od tega nepričakovano manj igralcev (17) od rekreativcev (24). Prav tako se je za to da jim trditev povsem ustreza, odločilo manj igralcev (11,1%) kot rekreativcev (16,3%). Večji vpliv zunanje motivacije se kaže pri rekreativcih. Da jim trditev sploh ne ustreza se je odločilo 6,7% igralcev in le 4,7% rekreativcev. Nekoliko več se jih je odločilo za to, da jim trditev v majhni meri ustreza (15,6% igralcev in 9,3% rekreativcev).



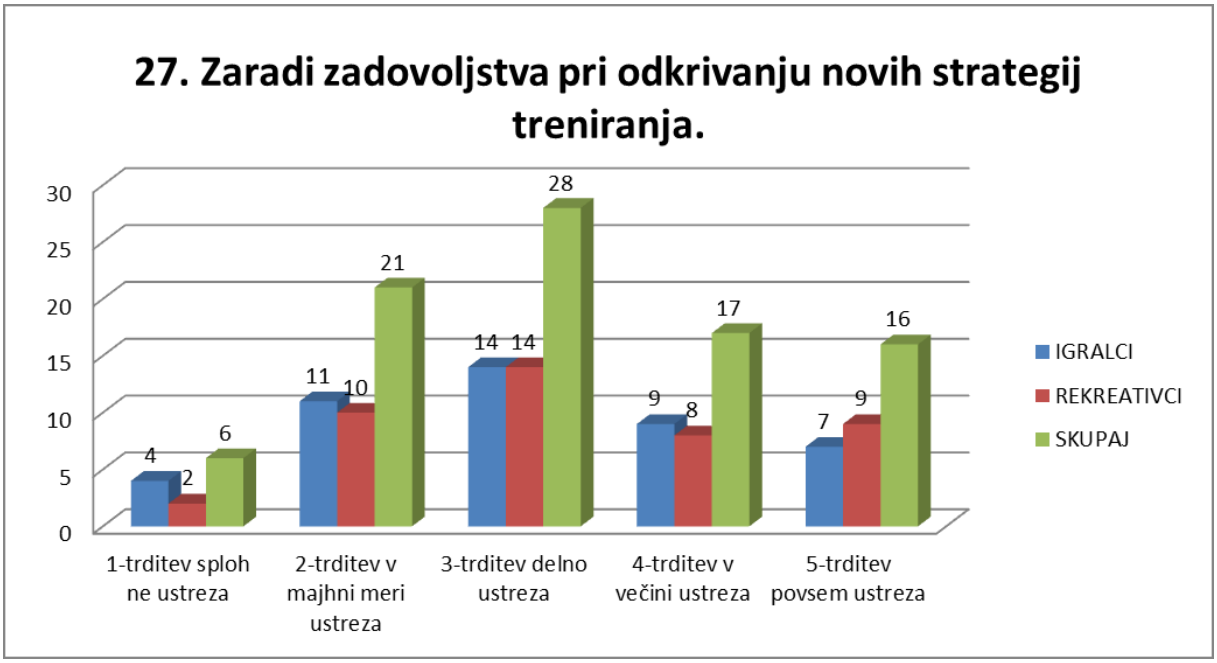
Slika 25. Prikaz trditve 25.

Pri trditvi 25 (Ker mi je všeč občutek popolne predanosti določeni aktivnosti.) se je le 12,5% anketirancev odločilo, da jim ta trditev sploh ne ustreza oz. jim v majhni meri ustreza. Anketiranci so v veliki meri (60,2%) prepričani, da jim ta trditev v večini oziroma povsem ustreza, kar kaže, da je večina anketirancev notranje motivirana. Za ti dve trditvi se je odločilo več igralcev (30) kot rekreativcev (23) kar je v nasprotju s pričakovanji.



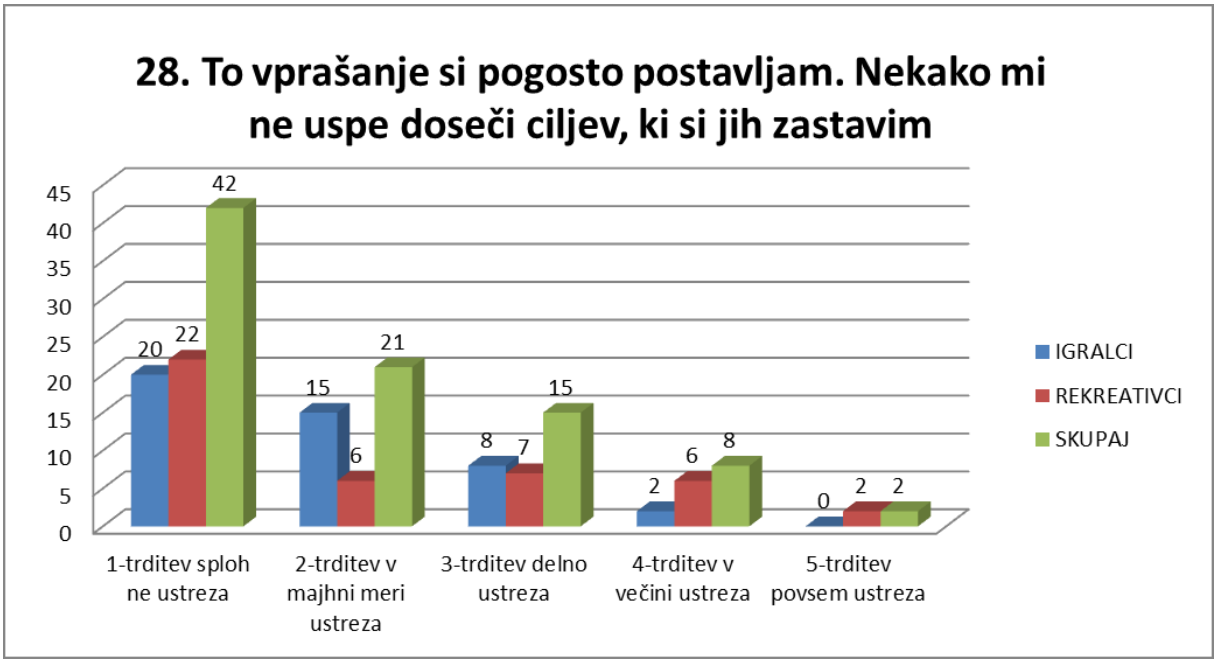
Slika 26. Prikaz trditve 26.

Pri trditvi 26 (Ker se moram redno ukvarjati s športom.) se je 62,5% anketirancev odločilo da jim trditev v večini oz povsem ustreza, kar kaže na zunanjo motivacijo pri obeh (27 igralcev in 28 rekreativcev). Rekreativci so se najverjetneje tako odločili, ker zaradi želje po zdravem načinu življenja čutijo potrebo po gibanju, igralci pa zaradi obstoja forme.



Slika 27. Prikaz trditve 27.

Slika 27 prikazuje, da se je 31,8% anketirancev (14 igralcev in 14 rekreativcev) odločilo da jim trditev delno ustreza. Najmanj anketirancev, skupno 6 se je odločilo da jim ta trditev sploh ne ustreza. Za to se je odločilo nekoliko več igralcev (4) kot pa rekreativcev (2). Da jim trditev v majhni meri ustreza se je odločilo 11 igralcev in 10 rekreativcev. 16 igralcev in 17 rekreativcev se je odločilo, da jim trditev v večini oziroma povsem ustreza. Tako igralci kot rekreativci imajo željo po odkrivanju novih strategij treniranja.



Slika 28. Prikaz trditve 28.

Trditev 28 se nanaša na ne motivacijo. Zgornja slika grafično prikazuje mnenje anketirancev glede zgoraj navedene trditve. 47,7% anketirancev je mnenja, da jim ta trditev sploh ne ustreza, od tega 20 igralcev in 22 rekreativcev. 23,9% anketirancev meni, da jim trditev v majhni meri ustreza (15 igralcev in 6 rekreativcev). Da jim trditev delno ustreza meni 15 anketirancev. Le 2 igralca sta mnenja da jima trditev v večini ustreza. 8 rekreativcev (18,7%) pa je mnenja da jim trditev v večini oziroma povsem ustreza. Za zadnji dve trditvi se je odločilo več rekreativcev, kar pomeni da je nekoliko več ne motivacije pri rekreativcih.

4. SKLEP

V diplomskem delu smo predstavili pomen motivacije v namiznem tenisu. S pomočjo izdelane ankete smo želeli izvedeti, kakšne so razlike v motivaciji med namiznoteniškimi igralci in rekreativci. Zastavili smo si dve hipotezi, ki smo ju na zasnovi raziskave želeli preveriti. Prva govori o tem, da so namiznoteniški igralci bolj zunanje motivirani (zunanja motivacija), druga pa, da so namiznoteniški rekreativci bolj notranje motivirani (notranja motivacija). To razliko v motivaciji med igralci in rekreativci smo s pomočjo izdelanih grafov tudi analizirali. Ugotovili smo, da tekmovalcem niso glavna motivacija le družbene nagrade, denar, praktična darila, ter da ne trenirajo in tekmujejo le zaradi prestiža oz. nagrad in popularnosti. Vse to so sicer značilnosti zunanje motivacije, ki je na splošno značilna za tekmovalce, ampak se vsi anketiranci ukvarjajo z namiznim tenisom, da zadovoljujejo potrebo po uspehu, po prepoznavanju in priljubljenosti. Trenirajo zaradi same zanimivosti treniranja. Zadovoljni so zaradi stvari, ki se jih učijo in naučijo v namiznem tenisu ko izboljšujejo svoje sposobnosti in znanje.

Na podlagi zgoraj opravljene analize podatkov pridobljenih v namen te raziskave lahko zavržemo obe zastavljeni hipotezi, ki se glasita:

H1: Namiznoteniški igralci so bolj zunanje motivirani (zunanja motivacija);

H2: Namiznoteniški rekreativci so bolj notranje motivirani (notranja motivacija).

Na osnovi analize podatkov smo ugotovili, da ni razlike med vrsto motivacije in med igralci oziroma rekreativci. Povzamemo lahko, da se oboji s športom, natančneje z namiznim tenisom, ukvarjajo z namenom kvalitetnega preživljanja prostega časa in ne zaradi prestiža, denarnih nagrad ali večje prepoznavnosti.

Seznanjenost ljudi z zdravim načinom življenja, s tem da šport pozitivno vpliva na boljše počutje in njihovo zdravje, ter zmanjšuje smrtonosnost oz. prispeva k podaljšanju življenja je vedno večja. Zato se veliko ljudi ukvarja s športom bodisi na tekmovalen ali rekreativen način. Naši rezultati prikazujejo, da anketirance bolj motivirajo tisti dejavniki, ki so bolj značilni za rekreativce kot pa za tekmovalce. Najverjetneje zaradi tega, ker v anketiranje niso

bili vključeni poklicni tekmovalci, ki jih je v Sloveniji zelo malo, tisti ki so, pa se v glavnem nahajajo v tujini. Verjetno se za ukvarjanje z namiznim tenisom odločajo, ker jim je ta šport zanimiv in zabaven.

Pomembno je, da se čim več ljudi, ne glede na to od kod dobijo motivacijo, ukvarja s športom, saj nam ta prinaša boljšo fizično in psihično zdravje, boljše počutje, večjo sproščenost in večjo učinkovitost v delovnem okolju.

5. VIRI

DTTB (23.03.2014). Pridobljeno iz http://www.tischtennis.de

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

Kondrič, M. in Horvat, M. (2008). *Namizni tenis v šoli – Vadba, učenje in igralne oblike.* Ljubljana: Inštitut za šport.

Namizni tenis. (09.03.2015). Wikipedia Prosta enciklopedija. Pridobljeno 08.08.2015 iz https://sl.wikipedia.org/wiki/Namizni_tenis

Tušak, M. [Matej] (1999). *Motivacija in šport.* Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

Tušak, M. [Maks] in Tušak, M. [Matej] (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

6. PRILOGE

6.1 Priloga1: Anketni vprašalnik

Spoštovani!

Sem Andreja Lupša, absolventka na Fakulteti za šport in pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom Razlikovanje v motivaciji med namiznoteniškimi igralci in rekreativci. Prosila bi vas za sodelovanje pri anketi, ki je popolnoma anonimna in prostovoljna. Vaše sodelovanje mi bo v veliko pomoč pri interpretaciji dobljenih rezultatov. Za sodelovanje se vam že vnaprej iskreno zahvaljujem.

Andreja Lupša

Spol (obkrožite): Moški / Ženski Starost:_____ (obkrožite): Igralec / rekreativec

Kraj stalnega bivanja:_____

Zaključena šola (obkrožite): osnovna / srednja / višja / visoka / magisterij ali doktorat

Katero srednjo šolo ste obiskovali: gimnazija/ ekonomska / strokovna / drugo:_____

Status (obkrožite): dijak / študent / zaposlen / nezaposlen

Ali se z namiznim tenisom ukvarjate rekreativno ali ste bili vključeni v redni trenažni proces (obkrožite)? REKREATIVNO / TEKMOVALNO

Na naslednjo vprašanje odgovorite v primeru, da ste na prejšnjega odgovorili z TEKMOVALNO.

Namizni tenis treniram _____ let.

Lestvica športne motivacije

S pomočjo spodnje lestvice prosim označite (X), katera trditev najbolj oz. najmanj ustreza vašemu ukvarjanju z namiznim tenisom.

1: Trditev sploh ne ustreza.

2: Trditev v majhni meri ustreza.

3: Trditev delno ustreza.

4: Trditev v večini ustreza.

5: Trditev povsem ustreza.

Zakaj se ukvarjate z namiznim tenisom?

Trditve:

1	Zaradi užitka ob vznemirljivih izkušnjah.	1	2	3	4	5
2	Zaradi užitka, ko izvem več o športu, ki ga izvajam.	1	2	3	4	5
3	Nekoč sem imel/a dobre razloge za ukvarjanje s športom, sedaj pa se sprašujem, če naj sploh nadaljujem.	1	2	3	4	5
4	Zaradi zadovoljstva ob odkrivanju novih tehnik treniranja.	1	2	3	4	5
5	Ne vem več. Občutek imam, da nisem sposoben/na uspeti v tem športu.	1	2	3	4	5
6	Ker mi omogoča, da me ljudje, ki jih poznam cenijo oz. spoštujejo.	1	2	3	4	5
7	Ker je po mojem mnenju to najboljši način za spoznavanje ljudi.	1	2	3	4	5
8	Ker pri obvladovanju določenih težjih tehnik občutim določeno mero osebnega zadovoljstva.	1	2	3	4	5
9	Ker je šport zelo pomemben, če želi posameznik ostati v formi.	1	2	3	4	5
10	Zaradi prestiža, ki ga nudi naziv športnika.	1	2	3	4	5
11	Ker je to najboljši način, ki sem ga izbral/a, za razvijanje svojih določenih lastnosti.	1	2	3	4	5
12	Zaradi užitka, ki ga občutim ob izboljšanju nekaterih lastnih šibkih točk.	1	2	3	4	5
13	Zaradi zadovoljstva, ki ga občutim ob vključenosti v določeno aktivnost.	1	2	3	4	5

14	Ker se moram ukvarjati s športom, da bi se počutil/a dobro.	1	2	3	4	5
15	Zaradi zadovoljstva, ki ga občutim, ko izboljšujem svoje sposobnosti.	1	2	3	4	5
16	Ker ljudje okoli mene menijo, da je pomembno biti v formi.	1	2	3	4	5
17	Ker je šport dober način za učenje različnih stvari, ki mi bodo prišle prav na drugih področjih v mojem življenju.	1	2	3	4	5
18	Zaradi intenzivnih občutkov, ki jih občutim med izvajanjem športa, ki mi je všeč.	1	2	3	4	5
19	Ne vem več natančno. Mislim, da v športu ni prostora za mene.	1	2	3	4	5
20	Zaradi zadovoljstva, ki ga občutim pri izvajanju določenih težjih gibov.	1	2	3	4	5
21	Ker bi se počutil/a slabo, če si ne bi vzela časa zanj.	1	2	3	4	5
22	Da bi pokazal/a drugim, kako dobra sem pri svojem športu.	1	2	3	4	5
23	Zaradi zadovoljstva, ki ga občutim ob učenju tehnik treninga, ki jih še nikoli prej nisem poskusil/a.	1	2	3	4	5
24	Ker je to eden od najboljših načinov za ohranjanje dobrih odnosov s prijatelji.	1	2	3	4	5
25	Ker mi je všeč občutek popolne predanosti določeni aktivnosti.	1	2	3	4	5
26	Ker se moram redno ukvarjati s športom.	1	2	3	4	5
27	Zaradi zadovoljstva pri odkrivanju novih strategij treniranja.	1	2	3	4	5
28	To vprašanje si pogosto postavljam. Nekako mi ne uspe doseči ciljev, ki si jih zastavim	1	2	3	4	5