

# RAZVOJ MOTIVACIJSKEGA SISTEMA V ŠPORTU

---

Matej TUŠAK

---

**KLJUČNE BESEDE:** motivacija, šport, motivacija v športu, vrhunski šport, šport mladih, sodobni modeli motivacije, socialno kognitivni pristop, storilnostna motivacija, incentivni sistemi, kognitivni mediatorji, ciljne orientacije, nov model motivacije v športu

## POVZETEK

Motivacija za šport postaja v zadnjem času med psihologi zelo popularna in raziskovana tema. Psihologi poskušamo odkriti glavne determinante motivacije, ki bi nam omogočile postaviti čim bolj popoln model motivacije v športu. Trenutno je najbolj popularen okvir raziskovanja motivacije socialno kognitivna perspektiva. V raziskavi sem zbral rezultate različnih motivacijskih spremenljivk, ki sem jih dobil s testiranjem 357 športnikov (168 vrhunskih športnikov, članov oz. reprezentantov slovenskih reprezentanc ter 189 mladih športnikov v starosti 12-14 let). Športniki aktivno trenirajo in tekmujejo v devetih različnih disciplinah (športno plezanje, alpsko smučanje, judo, smučarski skoki, košarka, hokej na ledu, vaterpolo, nogomet in rokomet). Med motivacijskimi spremenljivkami so bile spremenljivke incentivne motivacije, storilnostna motivacija, motivacija za udeležbo v športu, ciljne orientacije, lestvice motivov za tekmovanje, atributi uspeha in neuspeha, zadovoljstvo ter uživanje ipd. Glavni namen raziskave je bil raziskovanje osnovnih motivacijskih razlik med športniki individualnih in ekipnih panog ter med vrhunskimi in mladimi športniki. Dobljeni rezultati

potrjujejo nekatera prejšnja spoznanja, hkrati pa tudi kažejo na posebnosti, ki so morda posledica specifičnih procesov športne socializacije, vplivov kulturnega okolja in specifične motivacijske klime v Sloveniji. Zanesljivejša spoznanja bomo dobili s ponovnimi preverjanji in predvsem s široko diskusijo.

## ABSTRACT

Motivation for sport activities has become very popular area in the circles of sport psychologists. We are trying to find the basic determinants of motivation. The most popular framework for motivation in sport at the moment is social cognitive perspective.

We have tested motivation of 357 top athletes and athletes aged 12-14 of 9 different discipline (alpine skiing, ski jumping, sport climbing, judo, football, handball, basketball, ice hockey and waterpolo). Motivation included achievement motivation, incentive motivation, participation motivation, goal orientations, different sport leisure scales etc. The main purpose of investigation was to find the basic differences in motivation between individual and group sports and between top athletes and young adolescent athletes. The results prove some previous findings, but they also indicate some other characteristics, which could be the result of sport and cultural specific sport population in Slovenia. The results are calling for discussion.

## TEORETIČNI UVOD

Motivacija v najširšem pomenu predstavlja *usmerjeno in dinamično komponento vedenja*, ki je značilna za vse živalske organizme od najpreprostejših enoceličnih ameb do človeka. Vključuje spodbujanje aktivnosti in njeno usmerjanje. Psihologija motivacije poskuša odgovorjati na glavna vprašanja:

- Kateri so najosnovnejši motivi?
- Kakšna je narava osnovnih motivov?
- Ali so motivi vrojeni ali pridobljeni?
- Kakšni so odnosi oz. struktura motivov?

## PSIHOLOGIJA ŠPORTA IN MOTIVACIJA

Razvoj pojmovanj motivacije v športu je šel od zgodnejših k sodobnim modelom. Med zgodnejša pojmovanja štejejo naslednje teorije:

Teorijo potrebe po storilnosti (motivacijska stanja so glavna pobuda aktivnosti: motiv za doseganjem uspeha in motiv za izogibanjem neuspeha).

Teorijo testne anksioznosti, ki je nastala na osnovi raziskovanja povezanosti anksioznosti s storilnostjo oz. nastopom.

Teorijo pričakovanja ojačanja. Crandallova (1963, 1969) trdi, da naj bi bilo storilnostno vedenje usmerjeno k doseganju samoodobravanja oz. odobravanja drugih, odvisno od kriterija kompetentnosti v nastopu. Je VE (values x expectancy) teorija, kjer igrajo glavno vlogo pričakovanja in vrednotenje cilja ter njegovih posledic.

K novejšemu, kognitivnemu pristopu k motivaciji v športu so največ prispevala spoznanja s področja delovanja naših kognitivnih sposobnosti in značilnosti. Danes pod kognitivnim pristopom razumemo veliko različnih pristopov, ki pa so si edini v poudarjanju pomena kognicij. Kognitivisti pojmujejo športnikove razlike v vedenju kot posledico intermediacijskih procesov, ti pa so plod posameznikovih kognicij in verovanj oz. prepričanj. Tolman (1932) je bil prvi teoretik s področja motivacije, ki je nakazal kognitivni pristop. Izrednega pomena je bilo odkritje različnih percepcij nadzora nad lastnim vedenjem (Rotter, 1966). Največji vpliv in premik pa je naredila atribucijska teorija (Weiner, 1971), ki temelji na pojmovanju pričakovanja znotraj okvira pristopa pričakovanje x vrednost. Poudarek daje na spremembah v pričakovanju, ki so posledica uspeha ali neuspeha. Način, kako športnik atribuirava vzroke rezultata, vpliva na pričakovanja uspeha ali neuspeha aktivnosti v prihodnosti in na ta način določa težnjo k storilnosti.

Sodobna motivacijska pojmovanja v športu predstavlja predvsem socialno kognitivna perspektiva. V športnem kontekstu so glavne tri naslednje manjše teorije:

- teorija samoučinkovitosti (self-efficacy), Bandura (1977, 1986),
- teorija zaznane kompetentnosti (Harter, 1980) in
- teorija različnih ciljnih perspektiv (Nicholls, 1981, 1989; Dweck, 1986 in drugi).

## DETERMINANTE ŠPORTNE AKTIVNOSTI

V iskanju osnovnih faktorjev, ki določajo motivacijo za športno aktivnost, lahko še danes najdemo pristaše najrazličnejših smeri, med katerimi navajam najpomembnejše:

Biološki pristop k preučevanju motivacije v športu (Zuckermanova teorija potrebe in iskanja dražljajev, 1969).

Koncept storilnostne motivacije v športu (McClelland, Atkinson in sod., 1953): različni modeli storilnostne motivacije (npr. Weinerjev, 1971).

Model zunanje in notranje motivacije za šport (Deci in Ryan, 1985, 1991): zunanja (ekstrinzična) in notranja (intrinzična) motivacija. Intrinzična motivacija kot "delati nekaj zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega nastopanja oz. izvajanja aktivnosti". Pomen uživanja, zadovoljstva in z njim povezani različni modeli.

Koncept postavljanja ciljev v motivaciji za šport (Bird, 1978; Lock, 1981), ki se osredotoča na specifičnost in težavnost cilja, trenerjevo podporo, pomen povratne informacija o uspešnosti, nagrajevanje, sodelovanje v procesu postavljanja ciljev, stres in konflikti v procesu ipd.

Socialno kognitivna perspektiva (*koncept samoučinkovitosti, koncept sposobnosti in koncept ciljnih orientacij*).

Drugi modeli motivacije za telesno aktivnost:

- Haninov IZOF (1991, 1993) model.
- Pristopi incentivne motivacije (Alderman, 1978, Gould & Horn, 1984).
- Pristop anksioznost-motivacija.

Navkljub vsej raznolikosti pristopov pa je danes v literaturi najbolj popularen in uporaben socialno kognitivni okvir raziskovanja.

## PROBLEM

V raziskavi sem skušal slediti naslednjim globalnim vprašanjem:

Ali je motivacija za šport nek konstanten in stabilen psihološki konstrukt oziroma osebnostna dimenzija, ki omogoča boljše razumevanje vedenja, in jo zato dokaj lahko napovedujemo? Ali se ta motivacija z leti in stažem športnika v športu spreminja, ali nivo ukvarjanja s športom vpliva na motivacijo in ali se motivacija za šport razlikuje glede na športne panoge (če gre za skupinski oz. individualni šport)?

Ali lahko postavimo neke osnovne dimenzije, ki bi razlikovale med motivacijo mladih in vrhunskih športnikov ter med motivacijo športnikov v ekipnih oz. individualnih športih?

Ali lahko s pomočjo socialno kognitivnega okvira izločimo osnovne dimenzije ali faktorje motivacije, ki bi omogočili postaviti sodoben model motivacije v športu?

## METODA

### Vzorec

V vzorcu je bilo zajetih 357 športnikov 9 panog (športno plezanje, smučanje, judo, smučarski skoki, košarka, hokej, vaterpolo, nogomet, rokomet), od tega 168 vrhunskih športnikov, slovenskih reprezentantov, ter 189 mladih športnikov, adolescentov v starosti 12-14 let. Med njimi je bilo 150 športnikov individualnih in 207 športnikov ekipnih panog. Vsi so bili moški, državljani Republike Slovenije s stalnim bivališčem v Sloveniji.

### Instrumentarij

Celoten instrumentarij je bil sestavljen iz anketnega vprašalnika in osmih drugih vprašalnikov z različnimi lestvicami z najširšega področja motivacije:

Vprašalnik storilnostne motivacije (Costello, 1967) meri faktorje: *potrebo po doseganju uspeha z lastnim trudom in potrebo po doseganju uspeha ne glede na vloženo delo.*

Willisov Vprašalnik motivacije za tekmovanje (1982) meri 3 storilnostne motive za tekmovanje: *motiv za doseganje uspeha, motiv za izogibanje neuspeha in motiv po moči.*

Vprašalnik športnih orientacij (Gill in Deeter, 1988) meri *tekmovalnost, orientacijo k zmagi in orientacijo k cilju.*

Vprašalnik samomotivacije (Dishman, Ickes & Morgan; 1980) meri *samomotivacijo oz. športnikovo notranjo motivacijo in samoregulacijo motivacije.*

Vprašalnik ciljnih orientacij (Duda, 1989) meri *ego in delovno (task) orientacijo.*

Lestvice motivacije za šport (Butt, 1979) ki merijo različne motivacijske dispozicije v športu: *agresivnost, konflikt, kompetentnost, tekmovanje, sodelovanje ter skupni rezultat oz. skor.*

Lestica motivov za tekmovanje (Youngblood in Suinn, 1980) meri skupni skor in 19 motivacijskih kategorij, kot so npr. *socialno odobravanje, tekmovanje, sodelovanje ipd.*

Vprašalnik motivov za udeležbo v športu (Gill, Gross & Huddleston, 1983) predstavlja listo 30 potencialnih motivov za športnikovo udeležbo v športu in meri 6 glavnih incentivev.

Anketni vprašalnik z biografskimi podatki, športnikovim zadovoljstvom (z nastopanjem in udeležbo v športu, s kvaliteto nastopov, z rezultati na tekmovanjih, s treniranjem, trenerjem in možnostmi za trening), vzroki oz. atributi uspeha (vloženi trud in sposobnosti), pričakovanji samoučinkovitosti ter pričakovanji uspešnosti (trenutne in bodoče uspešnosti ter oceno pričakovane uspešnosti celotne lastne kariere).

## Postopek

Poskusne osebe so bile testirane skupinsko, vsaka panoga oz. starostna skupina skupaj. Testiranje je potekalo med celotnim letom 1996.

## REZULTATI IN DISKUSIJA

V raziskavi sem poskušal najti odgovore na vprašanja o homogenosti oz. heterogenosti motivacijskih konceptov v športu ter oblikovati nekakšen model motivacije, ki bi pojasnjeval razlike in podobnosti med športniki.

### Analiza razlik

Analiza razlik je pokazala predvsem naslednje zakonitosti:

- med vrhunskimi in mladimi športniki je veliko razlik v motivaciji (v 50 spremenljivkah od 72);
- med športniki individualnih in ekipnih panog je precej manj razlik (v 30 spremenljivkah od 72);
- mladi športniki se pomembno razlikujejo med seboj v motivaciji, glede na to, s katero športno panogo se ukvarjajo, medtem ko so take razlike med vrhunskimi športniki redke.

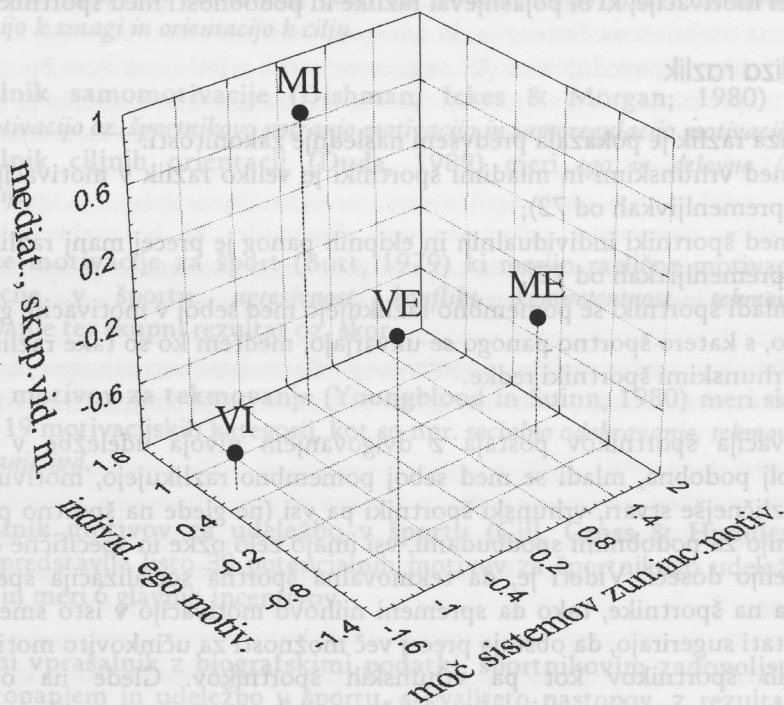
Motivacija športnikov postaja z dvigovanjem nivoja udeležbe v športu vsebolj podobna, mladi se med seboj pomembno razlikujejo, motivirajo jih najrazličnejše stvari, vrhunski športniki pa vsi (ne glede na športno panogo) stremijo za podobnimi spodbudami, vsi imajo zelo ozke in specifične cilje, ki jih želijo doseči. Videti je, da tekmovalna športna socializacija specifično vpliva na športnike, tako da spremeni njihovo motivacijo v isto smer. Taki rezultati sugerirajo, da obstaja precej več možnosti za učinkovito motiviranje mladih športnikov kot pa vrhunskih športnikov. Glede na običajne značilnosti razvoja motivacije pri športnikih v svetu so naši rezultati problematični vsaj za skupino mladih športnikov ekipnih panog, katerih motivacija je mnogo bolj podobna motivaciji vrhunskih športnikov, kot bi bilo to primerno. Sicer pa je motivacija športnikov v individualnih panogah, športno gledano, precej "boljša" kot pa motivacija športnikov v ekipnih panogah. Na ta način so uspehi (v individualnih športih) in neuspehi naših športnikov (v ekipnih športih) morda tudi bolj razumljivi.

### Diskriminantna analiza

Diskriminantna analiza je potrdila obstoj treh funkcij, ki v različni meri diferencirajo med posameznimi skupinami športnikov.

## DISKRIMINANTNI PROSTOR MOTIVACIJE

### Projekcija centroidov



#### Legenda:

- 1 = ME (mladi športniki 12-14 let v ekipnih športnih panogah)
- 2 = MI (mladi športniki 12-14 let v individualnih športnih panogah)
- 3 = VE (vrhunski športniki v ekipnih športnih panogah)
- 4 = VI (vrhunski športniki v individualnih športnih panogah)

Še najlažje je mogoče interpretirati funkcijo *individualne ego motivacije*, ki natančno razlikuje med individualnimi športniki in športniki ekipnih panog, ne glede na starost oz. kvaliteto ukvarjanja s športom. Po drugi strani 1. funkcija *moč sistemov incentivne motivacije* razlikuje med športom mladih in vrhunskimi športniki. Višje vrednosti dosegajo mladi športniki. Na prvi pogled bi rezultati morda sugerirali večjo motivacijo mladih, vendar verjetno ni tako. Natančnejša je videti ugotovitev, da je za mlade športnike



značilnejša raznovrstnost motivov oz. incentivnih sistemov. Mlade športnike motivira mnogo motivov, zato je njihova motivacija bolj razpršena, široka in manj usmerjena k samo nekim, konkretnim ciljem. Motivacijski cilji oz. incentive vrhunskih športnikov pa so veliko ožji, specifični in zato veliko bolj usmerjeni in konkretni. Še najtežje je interpretirati funkcijo *mediatorji motivacije in skupinski vidiki motivacije*. Ta funkcija razlikuje predvsem med skupinama VI in ME na eni strani ter MI in VE na drugi strani.

Položaj skupin na omenjeni funkciji je verjetno posledica več procesov, vsaj vplivov ukvarjanja s športom (obstoječe motivacijske klime v subkulturi športne panoge) in identifikacije mladih športnikov z uspešnimi vrhunskimi športniki. Mladi športniki se pri nas gotovo v največji meri identificirajo z individualnimi vrhunskimi športniki, ker so ti pač najuspešnejši. Tu morda lahko iščemo vzroke podobnosti med skupinama VI in ME. V nadaljevanju pa povzročijo obstoječa motivacijska klima in značilnosti športne panoge spremembo motivacije. Motivacija ME z leti razvoja v VE postaja vedno bolj skupinska in generalna, motivacija MI (v VI) pa z leti še bolj specifična oz. ego individualna.

### Analiza motivacijskega prostora

Za spoznavanje športnikovega motivacijskega prostora smo uporabili faktorsko analizo. Poskušal sem postaviti model, ki bi ga sestavljali neodvisni oz. ortogonalni faktorji. Rezultati so potrdili, da so faktorji med seboj relativno neodvisni, saj so bile korelacije pri rotaciji oblimin majhne in zanemarljive. Zato je bila uporabljena faktorska analiza po metodi PC z rotacijo varimax. Nakazala je obstoj šestih neodvisnih, relativno "čistih" faktorjev, ki skupaj pojasnjujejo skoraj 2/3 skupne variance. Najpomembnejši je prvi faktor, ki pojasnjuje skoraj 1/4 variance. Nekoliko odstopa tudi drugi (10,7%), vsi ostali faktorji pojasnjujejo od 5-7% variance.

Nasičenost faktorjev s posameznimi motivi (samo korelacije nad 0.40)

	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4	Faktor 5	Faktor 6
SAMOMOT	0,77					
GVD	0,73					
MOČ	0,61					
POZ	0,59					
NAP	0,55	0,42				
TAOR	0,49				0,43	
SAUČ		0,81				
ZSK		0,79				
USK		0,67				
SPO		0,58				
OKZ			0,80			
TEKM			0,79			
OKC			0,77			
SKU				0,68		
NEG				0,68		
NGD				0,66		
EGOR				0,52		
MTS				0,38		
G.M.					0,83	
S.M.						0,85

**Legenda:**

samomot = samomotivacija, gvd = težnja po uspehu z lastnim vloženim delom, moč = težnja po moči in vplivanju, poz = pozitivna tekmovalna motivacija, nap = atribut vložene napore, taor = task oz. delovna ciljna orientacija, sauč = samoučinkovitost, zsk = zadovoljstvo v športu, pričakovanja uspešnosti, atribut sposobnosti, okz = ciljna orientacija k zmagi, tekml = tekmovalnost, okc = ciljna orientacija k doseganju osebnih ciljev, sku = motivacijski skor-vkota skorov petih različnih osebnostnih in motivacijskih pobudnikov, neg = negativna tekmovalna motivacija, ngd = težnja po uspehu ne glede na vloženo delo, egor = ego ciljna orientacija, mts = skupni motivacijski skor 19 kategorij, gm = generalni motivi udeležbe v športu, sm = specifični motiv udeležbe v športu.

Strukturo motivacijskega prostora lahko pojasnimo z naslednjimi faktorji:

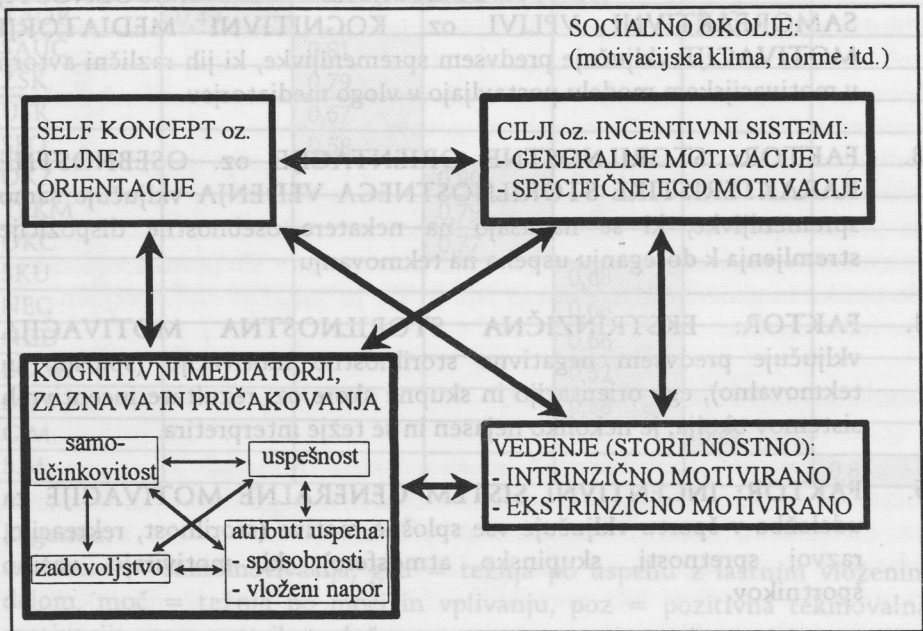
1. **FAKTOR: INTRINZIČNA (POZITIVNA) STORILNOSTNA MOTIVACIJA** predstavlja najbolj izrazito pozitivno komponento motivacije v športu.
2. **FAKTOR: SAMOREGULACIJSKE SPOSOBNOSTI, SAMOREAKTIVNI VPLIVI oz. KOGNITIVNI MEDIATORJI MOTIVACIJE** vključuje predvsem spremenljivke, ki jih različni avtorji v motivacijskem modelu postavljajo v vlogo mediatorjev.
3. **FAKTOR: STORILNOSTNE ORIENTACIJE oz. OSEBNOSTNE KARAKTERISTIKE STORILNOSTNEGA VEDENJA** vključuje samo spremenljivke, ki se nanašajo na nekatere osebne dispozicije stremjenja k doseganju uspeha na tekmovanju.
4. **FAKTOR: EKSTRINZIČNA STORILNOSTNA MOTIVACIJA** vključuje predvsem negativno storilnostno motivacijo (splošno in tekmovalno), ego orientacijo in skupne skore oz. rezultate incentivnih sistemov okolja; je nekoliko nejasen in se težje interpretira.
5. **FAKTOR: INCENTIVNI SISTEM GENERALNE MOTIVACIJE** za udeležbo v športu vključuje vse splošne motive (storilnost, rekreacijo, razvoj spretnosti, skupinsko atmosfero), ki motivirajo večino športnikov.
6. **FAKTOR: INCENTIVNI SISTEM EGO MOTIVACIJE** je nasičen z incentivnim sistemom specifičnega faktorja motivacije za udeležbo v športu. Je podoben drugi diskriminantni funkciji, ki razlikuje med športniki IŠ in EŠ.

## ZAKLJUČKI

Na osnovi rezultatov sem postavil svoj sodoben model motivacije v športu. V dinamičnem večdimenzionalnem interaktivnem in dinamičnem modelu motivacije je storilnostno vedenje intrinzično in ekstrinzično motivirano (prvi in četrti faktor), kognitivni mediatorji predstavljajo drugi najpomembnejši faktor, ciljne orientacije (ki vključujejo različen self koncept)

predstavljajo tretji dobljeni faktor, incentivni sistemi okolja pa z atraktivnostjo ciljev (generalne in specifične ego motivacije) predstavljajo peti in šesti faktor.

*Shema večdimenzionalnega dinamičnega interaktivnega modela motivacije*



Model je še v mnogočem nedodelan, predvsem so nujne raziskave, ki bi omogočile vpogled v povezanost med posameznimi konstrukti znotraj modela, vprašanje pa je, v kolikšni meri je model specifičen za športno situacijo oz. v kolikšni meri so mogoča širša posploševanja..

**LITERATURA:**

1. Bandura, A. (1989). Self-regulation of motivation and action through internal standards and goal systems. V L.A. Pervin (Ed.), Goal concepts in personality and social psychology (19-85). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
2. Butt, D.S., Cox, D.N. (1992). Motivational Patterns in Davis Cup, University and Recreational Tennis Players. IJSP, 23, 1-13.
3. Csikszentmihaly, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York: Harper & Row.
4. Duda, J.L. (1989). Goal Perspectives, Participation and Persistence in Sport. IJSP, 20, 42-56.
5. Ford, M.E. (1992). Motivating Humans: Goal, Emotions, and Personal Agency Beliefs. Sage Publications, Inc.
6. Fortier, M.C., Vallerand, R.J., Briere, N.M. and Provencher, P.J. (1995). Competitive and Recreational Sport Structures and Gender: A test of Their Relationship with Sport Motivation. IJSP, 26, 24-39.
7. George, T.R., & Feltz, D.L. (1995). Motivation in sport from Collective Efficacy Perspective, IJSP, 26, 98-116.
8. Gill, D.L., & Dzewaltowski, D.A. (1988). Competitive orientations among intercollegiate athletes: Is winning the only thing? The sport Psychologist, 2, 212-221.
9. Maehr, M.L., & Kleiber, D.A. (Eds.) (1987). Advances in motivation and achievement. Vol.5: Enhancing motivation. Greenwich, CT: JAI.
10. Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. Psychological Review, 91, 328-346.
11. Roberts, G.C., & Treasure, D.C. (1995). Achievement Goals, Motivational Climate and Achievement Strategies and Behaviors in Sport. IJSP, 26, 64-80.
12. Weiner, B. (1986). An attributional theory of motivation and emotion. New York: Springer Verlag.
13. Weiner, B. (1991). Metaphors in motivation and attribution. American Psychologist, 46, 921-930.
14. White, S.A., & Duda, J.L. (1994). The Relationship of Gender, Level of Sport Involvement, and Participation Motivation to Task and Ego Orientation. IJSP, 25, 4-18.
15. Tušak, M. (1997). Razvoj motivacijskega sistema v športu. Doktorska disertacija. FF, Univerza v Ljubljani, Ljubljana.

16. Tušak, M. in Tušak, M. (1997). Psihologija športa. 2. dopolnjena izdaja. Znanstveni inštitut FF, Univerza v Ljubljani, Ljubljana.