



Miran Kondrič

Namizni tenis - Bodočnost je v pravilni izbiri rekvizita

Izvleček

Namizni tenis je izjemno zahteven in kompleksen šport. Učenje in obvladanje korektnih tehnik pa zahteva od otroka veliko napora, odrekovanja in volje. Za to pa je nujna uspešnost, ki jo lahko otroci dosežejo le z ustrezno opremo in zanesljivo izvedbo osnovnih vaj. Pri nakupu namiznoteniškega loparja je treba biti pozoren na več stvari. Izbira namiznoteniškega rekvizita naj bo zato prepuščena namiznoteniškemu trenerju in ne starejšemu ter trgovcu. Pred nakupom loparja je dobro vedeti, kaj nam športna trgovina ponuja in komu kupujemo lopar. Idealna bi zato bila povezava med klubskim trenerjem, starši in športno trgovino, ki prodaja namiznoteniške loparje. Svetovanje in nakup loparja s trenerjem predstavlja za otroka dodaten motiv in predvsem zapanje v trenerja, ki so ga z izbiro in nakupom loparja potrdili njegovi starši.

Glavne besede: namizni tenis, lopar, drža loparja, prilagojeni rekviziti, otroci



Table tennis – The future depends on appropriate equipment

Abstract

Table tennis is an extremely demanding and complex sport. Learning and mastering the correct techniques requires a lot of effort, denial and will from a child. As part of this, children's effective performance in the game can only be ensured by appropriate equipment and the reliable accomplishment of basic exercises. One should consider several things when purchasing a table tennis racket. The choice of racket should be left to the table tennis coach and not to parents and shop assistants. Before buying a racket, it is good to know what a sports store offers and for whom we are making the purchase. The ideal would be a link between future coaches, parents and a sports shop selling table tennis rackets. The advice and buying of a racket with the trainer's assistance can lead to the child's extra motivation and above all confidence in the coach as confirmed by the child's parents in the selection and purchase of the racket.

Key words: table tennis, racket, grip, adapted equipment, children

Pri izbiri namiznoteniške opreme se je treba nujno posvetovati s strokovnjakom. Primeren lopar je »conditio sinne qua non« učenja pravilne tehnike.

Velikokrat je prvi motiv otroka pri seznanjanju z namiznim tenišom želja staršev, da svojega otroka pošljejo v namiznoteniški klub. Seveda pa je za to treba navdušiti še otroka. Najlažja pot je seveda »otroka kupiti«! In nič čudnega, da potem naš Janezek ves presrečen pride na prvi namiznoteniški trening z novim sijočim loparjem in ponosni Janezek se pri svojih novih in starih prijateljih ne more prehvaliti, kako lep nov lopar ima. In potem sledi šok: trener pove Janezku, da lopar, ki ga drži v roki, ni primeren zanj in z njim ne bo mogel vaditi in igrati. Razočaranje na Janezkovem obrazu pove vse. Nenadoma izgine z njegovega obraza nasmeh in v njegovi notranjosti se naenkrat pojavijo dvomi, ali še sploh želi ostati pri namiznem tenisu. Razočaranje mladega nadobudneža je enostavno veliko.

In kje je prišlo do napake? Starši seveda želijo svojemu otroku le najboljše, vendar pa velikokrat razmišljajo o tem, kako prihraniti oziroma otroku včasih kupiti kakšno reč tudi na dolgi rok. Lopar, ki ga je dobil naš Janezek, je bil pravzaprav namenjen Janezu. Za Janezka je bil enostavno pretežak, prehitro, prevelik in s predolgim ročajem. To pa so le »malenkosti«, ki jih lahko velikokrat opazimo, če se ozremo po mladih nadobudnežih. Otroci si radi sposojajo stvari od odraslih in od svojih starejših bratov in sester, toda v namiznem tenisu to ni ravno pametno. Čeprav je namen v tem primeru dober, pa je učinek na koncu katastrofalen.

Na eni od slovenskih osnovnih šol smo športnega pedagoga prosili, da bi sodelovali pri uri namiznega tenisa. Otroci so k uri prinesli svoje loparje in veselo udrihali po žogicah, ki nikakor niso hotele leteti tja, kamor so želeli. Po pol ure vadbe smo jim zamenjali loparje in jim dali v roke otroške namiznoteniške loparje ter jih povprašali,



kakšen občutek imajo, ko držijo v roki otroški lopar. Vsi v en glas so potrdili naša pričakovanja, da bo ta rekvizit za njih primernejši. Tudi na koncu ure so bila njihova mnenja enaka, saj je bila tudi uspešnost izvajanja posameznih vaj veliko učinkovitejša.

Namizni tenis je izjemno zahteven in kompleksen šport. Učenje in obvladanje korektnih tehnik pa zahteva od otroka veliko napora, odrekovanja in volje. Za to pa je nujna uspešnost, ki jo lahko otroci dosežejo le z zanesljivo izvedbo osnovnih vaj. Vsak dober trener ve, da mora biti otrok pri izvajanju vaj izjemno uspešen; povedano z drugimi besedami: trener mora otroku dati takšne naloge, ki jih bo otrok lahko brez težav obvladal. Pretežke in neprimerne naloge rušijo v otrocih motivacijo in brez te pravega dela enostavno ni. Z neprimernimi loparji pa dosežemo ravno negativen učinek.

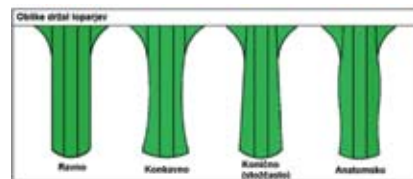


Pri nakupu namiznoteniškega loparja je treba biti pozoren na več stvari. Seveda pri otrocih prednjačijo vizualni učinki – čim bolj se sveti, tem boljši je. Industrija poskuša na vse možne načine pritegniti pozornost kupca, vendar pa v večini primerov velja rek: »Nisem tako bogat, da bi kupoval poceni.« Poceni roba ima eno dobro lastnost in sicer to, da je poceni; ima pa tudi eno slabo lastnost – ni vredna praktično nič! Tako kot odrasli se tudi otroci zgledujejo po svojih sosedih in prijateljih. Če ima sosedov Franček, ki je sicer nekaj let starejši od Janezka, potem tudi naš Janezek hoče takšen lopar. Vse lepo in prav, če bomo našli točno takšen lopar v otroški izvedbi. V poskusu čim boljše prodaje so nekateri tako imenovani »low cost« proizvajalci enostavno samo skrajšali ročaj in lopar predstavili kot otroški. Le redki proizvajalci pa so zares prisluhnili potrebam otrok in namiznoteniških trenerjev ter izdelali pravi otroški lopar (pri nas ga je možno dobiti v prodaji pri tt sport.si).

Osnova otroškega namiznoteniškega loparja je seveda v ročaju. V teoriji namiznega tenisa zasledimo anatomski, konični, konkavni in ravni ročaj. Položaj roke v ro-



čaju odreja nakup primerne ročaja. Še posebej občutljiva je ta zadeva pri otroški roki, ki je veliko manjša od odrasle, in je zato treba iskati otroški ročaj primeren ročaju. Pri pregledu strokovne literature smo zasledili različna razmišljanja o tem, katera oblika ročaja je za otroke najprimernejša. Sam se pri izbiri bolj nagibam k izbiri koničnega ali anatomskega ročaja. Pri konkavnem ročaju sem dobil občutek, da otroci lopar pretirno stisnejo, kar se jim pri koničnem ne more zgoditi. Za ravnega pa jih večina trdi, da imajo občutek, kot da bi jim lopar hotel spolzeti iz roke.



Pri preizkušanju loparja moramo otrokom vedno predstaviti problem izbire loparja s kakšno prisposodbo. Otroci uživajo v domačijem svetu in se z njim lažje poistovetijo kot s kakšno strokovno razlago, ki je zagotovo ne bodo razumeli. Otroci si naj zato pri držanju loparja predstavljajo, da v roki nežno držijo hrčka. Če ga bodo namreč stisnili, bo ubogi hrček poginil. Zagotovo jim bo ta prisposoda dala veliko več informacij kot pa strokovna razlaga, zakaj ne smejo loparja prijeti čvrsto v roko. Do sedaj povedano že v svojem bistvu nakazuje, kako naj bo izdelan namiznoteniški lopar za otroke. Ne samo dolžina, tudi obseg ročaja naj bo prilagojen loparju. V kolikor je obseg loparja prevelik, imajo otroci sicer občutek, da ga držijo rahlo v roki, vendar pa je to občutek, ki vara in jim ne bo omogočal kvalitetnih udarcev. V tem primeru namreč otroci podzavestno stisnejo lopar v točki kontakta z žogico, saj se prestrašijo, da bi jim lopar padel iz roke. Optimalen obseg ročaja za otroka zato predstavlja naslednja mera: med



prstancem in blazinico palca se pri oprje-mu ročaja ne pojavlja prazen prostor. Otrok je s tem razbremenil zapestje, ki ga je nuj-no treba sprostiti, predvsem pri izvajanju udarcev z rotacijo. Predebel ročaj zahteva od otroka stisk – močno stisnjen lopar pa omejuje vključevanje zapestja, osnovnega elementa za proizvajanje rotacije.

Ni pa samo obseg ročaja problematičen pri učenju nižjih starostnih kategorij. Tudi predolg ročaj povzroča otrokom nemalo preglavic. Podobno kot pri tenisu in bad-mintonu se tudi otroci v namiznem tenisu srečujejo z največ problemi pri izvajanju bekend (BH) udarcev, ko v rokah držijo predolge loparje. Predvsem pri BH kontra, BH spin in BH začetnem udarcu prihaja do blo-kade spodnjega roba ročaja z zapestjem. Ta blokada preprečuje tehnično pravilno izvedbo prej omenjenih udarcev. Seveda pa tudi pri dolžini ročaja otroškega loparja naletimo na različne poglede. Večina trener-jev meni, da – gledajoč z BH strani – pri-bližno 1 cm ročaja seže čez nivo mezinca in roba dlani. Spet drugi pa pravijo, da naj bi bilo le nekaj milimetrov prostega ročaja, saj krajši ročaj omogoča večjo gibljivost za-pestja, ki je nujna za učenje tehnike, kjer je poudarek na rotaciji žogic.

Predstavljena problematika pa vseeno ni tako enostavna, kot se na prvi pogled morda zdi. Proizvodnja namiznoteniških loparjev še zdaleč ni poceni in večina namiznoteniških podjetij (npr. Tibhar, Donic, Stiga, Butterfly, Andro, Joola, TSP in druge) v iskanju tržnih niš pač išče takšne, ki so z ekonomskega vidika zanimive. Žal se do sedaj proizvodnja loparjev za otroke ni pokazala kot ekonomsko upravičena. Večina podjetij zato več ali manj ponuja le enega ali dva modela za otroke.

Tudi predelava loparjev za odrasle je opcija izbire loparja za otroke. Vendar pa je pri tem treba biti izjemno previden. Materiali, iz katerih so narejeni loparji, so namreč izjemno občutljivi in v svoji konstituciji tudi zelo labilni. Že najmanjši poseg lahko poruši strukturo lesenega dela loparja in takšen lopar postane kaj hitro neuporaben. Skrajšanje ročaja loparja z žaganjem privede že do prvega velikega problema. Proporcionalne mere med ročajem in glavo loparja se namreč v tem primeru porušijo in glava loparja postane pretežka za otroka. Brušenje in zmanjševanje glave loparja pa je na drugi strani spet povezano s problemom velikosti glave, ki se pri otrocih kaže v problemih preciznega zadevanja žogice. Seveda pa se je treba zavedati, da takšen lopar postaja tudi hitrejši! Skrajšanje ročaja loparja za odrasle ima še eno dodatno slabost. Večina ročajev je danes sestavljena iz različnih materialov in nova razporeditev uteži v ročajih lahko v veliki meri izniči stabilnost loparja, ki mora biti predvsem pri otrocih uravnotežen. Najobčutljivejši del doma obdelanega loparja predstavlja mesto med ročajem in glavo loparja. Prav vrat loparja je tisti, ki po navadi popusti pri različnih neprimernih aktivnostih in neželenih obremenitvah.

Naslednji problem pri loparju za otroke predstavljajo obloge. Čeprav je na začetku namiznoteniške vadbe vedno v ospredju zabava in igra, pa je prav za to obdobje nujno, da otrok prime v roke primeren lopar. Rek: »Kar se Janezek nauči, to bo Janez znal«, se odraža še posebej v učenju pravilne tehnike, ki jo lahko osvojimo samo s primernim rekvizitom. Prevelik lopar in obrabljene obloge zagotovo ne bodo prispevali k uspešnosti in izvajanju posameznih nalog. Izbira obloge naj bo prepuščena trenerju, saj le-ta najlažje najde primerno oblogo za

posameznega otroka. Zagotovo pa ne sme biti ta obloga v začetni fazi prehitra. Otroci morajo na začetku vadbe najprej zadeti žogico, nato zadeti cilj, usmeriti žogico na kakršenkoli način na drugo stran mize in šele nato razmišljati o kvaliteti udarca.

Izbira namiznoteniškega rekvizita naj bo zato prepuščena namiznoteniškim trenerjem in ne staršem in trgovcem. Pred nakupom loparja je dobro vedeti, kaj nam športna trgovina ponuja in komu kupujemo lopar. Idealna bi zato bila povezava med klubskim trenerjem, starši in športno trgovino, ki prodaja namiznoteniške loparje. Svetovanje in nakup loparja s trenerjem predstavlja za otroka dodaten motiv in predvsem zaupanje v trenerja, ki so ga z izbiro in nakupom loparja potrdili njegovi starši.

Na koncu pa je vendarle treba omeniti tudi dejstvo, da imamo v Sloveniji edinega proizvajalca lesenih delov loparja, ki izdeluje »deske« za nekatere svetovne prodajalce namiznoteniške opreme. V kolikor niste popolnoma prepričani v vaš nakup v trgovini, bo najbolje, da se oglosite pri njih in z veseljem vam bodo svetovali (NTT, proizvodnja športne opreme, Žiga Janškovec S.P., Loka 36, 4290 Tržič).

Našim namiznoteniškim nadobudnežem želim veliko užitkov in uspešnih udarcev ob udarjanju žogice z ustreznim loparjem.

prof. dr. Miran Kondrič
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
miran.kondric@fsp.uni-lj.si



Jaša Čebulj

Motivi za udejstvovanje in vztrajanje v vrhunskem alpskem smučanju

Izvleček

Z raziskavo se je ugotavljalo, kateri so najpomembnejši motivi za udejstvovanje in vztrajanje v športu ter ali obstajajo razlike v motivih med bolj uspešnimi (vrhunskimi) športniki in manj uspešnimi športniki. Sodelovalo je 18 športnikov – alpskih smučarjev, od tega 6 zelo uspešnih (vrhunskih športnikov) in 12 manj uspešnih (športnikov) glede na FIS točke. Njihova povprečna starost je bila 23.56 let. Za namen raziskave je bil uporabljen vprašalnik incentivnih sistemov motivacije, ki sem ga sestavil sam, zasnovan pa je bil na podlagi dognanj Woods in Nancy (1980). Z vprašalnikom se je preverjal status športnika glede na FIS točke ter pomembnost motivov za vztrajanje in udejstvovanje v športu. Ugotovljeno je bilo, da so najpomembnejši motivi za vztrajanje v športu druženje, vznemirljivost in popolnost ter da med bolj in manj uspešnimi športniki/smučarji obstajajo razlike le glede motiva druženja.

Ključne besede: motivacija, športniki, alpsko smučanje, incentivni sistemi motivacije.



Motives for engaging and participating in professional alpine skiing

Abstract

With the research I wanted to acquaint which motives for participating in sport are most important, and also if there are any differences in motivation between more successful (professional) and less successful alpine skiers. The sample included 18 alpine skiers of which 6 are professionals- competing at top level, and other 12 are less successful (do not compete at World Cup top level) skiers. Average age of the sample was 23.56 years. To examine the motives athletes answer an Incentive systems of motivation questionnaire which I conducted myself and was based on findings of Wood and Nancy (1980). The results showed that the most important motives for participating in sport are Socializing, Excitement and Perfection. Also it showed that there are a few small differences between more and less successful skiers but none of the differences, except one of incentive system of Socializing, were significant between the two groups.

Key words: motivation, athletes, alpine skiing, incentive systems of motivation.

■ Uvod

Vrhunski šport ni igra, ampak je trdo ustvarjalno delo, v katerem se prepletajo številni interesi (Bednarik, Ferenčak in Turšič, 2002; v Mikolavčič, 2010). Zaradi množice interesov postaja vrhunski šport vedno bolj sistematična in dobro načrtovana dejavnost. Vrhunski dosežki potemtakem niso ključni, ampak so plod dolgotrajnega dela, odpovedovanj in tudi nadpovprečne nardarjenosti športnika (Doupona Topič, 2002; v Mikolavčič, 2010). Športniki so zaradi raznovrstnih motivov pripravljeni trenirati prek svojih zmožnosti. To pa pomeni, da se športnik slej ko prej sreča tudi s poškodbami. »Fiziologi ugotavljajo, da se napor vrhunskih športnikov začene tam, kjer se po normah medicine dela konča težko fizično delo« (Mikolavčič, 2010).

Profesionalni oz. vrhunski športnik je tisti, ki je za svoje delo plačan in se s tem tudi preživlja (Jankovič, 2010).

Kajtna, Tušak in Kugovnik (2003) pravijo, da se športna motivacija od splošne loči v številnih vidikih. Šport, za razliko od drugih dejavnosti, zaznamuje visoka storilnostna usmerjenost in tekmovalnost, usmerjenost na izboljšanje nastopa in visoka motivacija za doseg ciljev.

Tako kot imajo ljudje različne motive za opravljanje določenih dejavnosti (npr. otroci za šolo), imajo tudi športniki različne motive za udeleževanje v športu. Športnikova motivacija tako ni vedno pojasnjena samo z željo po dokazovanju in/ali razvoju njegovih fizičnih zmožnosti. Allen (2003) pravi, da so ravno tako pomembni tudi socialni dejavniki, npr. razvoj socialnih povezav z drugimi, možnost kvalitetne in iskrene socialne interakcije, odobravanje drugih, pridobivanje prijateljev/znancev ...

Najpomembnejša teorija, teorija potrebe po storilnosti (ki sta jo razvila Atkinson in McClelland s sodelavci leta 1953) pravi, da sta v tekmovalni situaciji pomembni težnja po uspehu in težnja po izogibanju neuspeha (Tušak in Tušak, 1997). Prva predstavlja pozitivno, druga pa negativno storilnostno motivacijo (storilnostno vedenje pomeni truditi se močneje kot sicer).

Tušak in Tušak (1997) navajata, da športniki, ki so visoko storilnostno motivirani, izbirajo visoke, a vendarle dosegljive cilje, ki jim predstavljajo izziv. Bolj kot nagrade jih zanimata delo in storilnost, ki sta odvisna od sposobnosti in vloženega truda, ne pa od sreče.

Kajtna in sodelavci (2003) menijo, da je za sam uspeh veliko bolj pomembna pozitivna storilnostna motivacija, saj športnika usmerja k izboljševanju in taki športniki tudi radi tekmujejo. Negativna storilnostna motivacija je manj učinkovita, saj ob konstantnih, povprečnih rezultatih povzroči »motivacijski zlom« (Kajtna idr., 2003).

Ntoumanis in Mallett (2014) se osredotočata na samodeterminacijsko teorijo motivacije (ang. *Self-determination theory*; v nadaljevanju SDT teorija), ki sta jo leta 1985 predstavila znanstvenika Ryan in Deci. Ena izmed predpostavk SDT teorije je, da socialni kontekst »poskrbi« za zadovoljitev treh osnovnih psiholoških potreb: avtonomija, kompetentnost in povezanost (Deci in Ryan, 2000; v Ntoumanis in Mallett, 2014). Ko so te potrebe zadovoljene, bo posameznik visoko kvalitativno motiviran (oz. bo bolj samo-determinirano motiviran), imel bo višje psihološko blagostanje. Deci in Ryan trdita, da so te psihološke potrebe, čeprav varirajo po izraženosti od posameznika do posameznika, prirojene, univerzalne in bistvenega pomena za optimalen razvoj posameznika, torej tudi športnika (Ntoumanis in Mallett, 2014).

Tudi Gillet in sodelavci (2010) navajajo, da se notranja motivacija pozitivno povezuje s športnikovim nastopom (oz. uspešnostjo) na samem tekmovanju. S športnikovo uspešnostjo na tekmovanju pa se pozitivno povezuje tudi to, da se športnik sam dojema kot avtonomno osebo (ter tudi, da ga trener tako dojema) (Gillet idr., 2010).

V športu je bilo narejenih mnogo raziskav, ki so poskušale razložiti, kaj vpliva na vrhunске dosežke. V psihologiji se le-te osredotočajo na raziskovanje športnikove osebnosti, sposobnosti, emocionalnih stanj in motivacije (Lazarevič, 1987; v Tušak, 2003).

Kot prvo naj omenim ugotovitev, da se vrhunski športniki statistično pomembno razlikujejo od mladih športnikov v težnji po uspehu ne glede na vloženo delo. Mladi športniki si zaradi privlačnosti zmaga in odmevnih rezultatov ter zaradi identifikacije z uspešnimi športniki izredno močno želijo uspeh za vsako ceno ne glede na to, ali je uspeh rezultat res dobrega dela oz. samo plod slučaja. Vrhunski športniki pa z leti trdega dela spoznajo, da je resnični uspeh lahko samo posledica truda, ki so ga vložili v treninge (Tušak, 2003).

Hanranah in Gross (2005; v Young in Medic, 2012) navajata, da vrhunski športniki kot uspešne ocenjujejo bolj svoje nastope

(npr. tehnika/čas vožnje oz. nastopa) kot pa same rezultate nastopov (npr. končni rezultat na tekmovanju), kar dejansko kaže na usmerjenost k določenim aspektom naloge in na večjo motivacijo notranjega izvora.

Halldorsson in Helgason (2012) sta v svoji študiji v kontekstu motivacije primerjala elitne športnike in športnike, ki (še) ne tekmujejo na svetovni ravni. Zaključila sta, da kažejo elitni športniki večjo predanost svojemu športu kot »neelitni« (amaterski) športniki. Predvsem so se bolj pripravljeni odrekati določenim stvarjem (zabava, druženje s prijatelji ipd.), prav tako pa se elitni športniki razlikujejo od amaterskih po »mindsetu« (npr. na vsako tekmo, tudi vsak trening, se mentalno pripravijo – uporabljajo določene tehnike, ki jim pomagajo zmanjšati stres ter povečati koncentracijo). Visoka predanost vsakodnevnemu treniranju in konstantnemu napredovanju je najverjetneje eden izmed najpomembnejših dejavnikov participacije v športu in prav tukaj nastajajo razlike med skupino elitnih in amaterskih športnikov, pravita Halldorsson in Helgason (2012).

Ob povzemanju različnih raziskav (npr. Mathes in Battista, 1985; Summers, Machin in Sargent, 1983) sta Frederick in Ryan (1993) ugotovila, da se motivacija starejših športnikov razlikuje od motivacije mlajših športnikov. Motiva druženja (oz. »zabava«) ter uživanja se pri starejših športnikih pojavljata manj pogosteje. V svoji raziskavi pa sta Frederick in Ryan (1993) ugotovila, da so motivi, povezani z zanimanjem (ang. *interest*) in uživanjem (ang. *enjoyment*), bolj značilni za udeležence, ki se s športom ukvarjajo tekmovalno. Pri rekreativnih športnikih (ter tistih, ki se ukvarjajo s fitnesom) pa so bolj izraženi motivi, povezani z zunanjim izgledom.

Na področju motivacije so Kajtna in sodelavci (2003) našli nekaj pomembnih razlik med vrhunskimi športniki in športniki. Lastnosti oz. koncepti, kot so tekmovalnost, orientacija k zmagi, težnja po moči, doseganje uspeha in samomotivacija, so višje izraženi pri vrhunskih športnikih (Kajtna idr., 2003).

Pri ugotavljanju razlik med bolj in manj uspešnimi športniki so raziskave pokazale tudi, da uspešni športniki običajno pripisujejo neuspeh predvsem notranjemu dejavniku in tako izražajo osebno odgovornost za neuspeh. Medtem ko neuspešni športniki iščejo vzroke neuspeha v zunanjih

dejavnih, zmago/uspeh nasprotnika pa praviloma pripisujejo sreči. Zato je pri teh doseganju optimalne motivacije veliko zahtevnejše, saj iščejo izgovore zunaj sebe, zunaj lastne kontrole (Tušak in Tušak, 1997).

Gould in sodelavci (1982; v Tušak in Tušak, 1997) so raziskovali motive pri mladih plavalcih v ZDA. Izkazalo se je, da ženske motivom sposobnosti, prijateljstva in zabavati se pripisujejo večjo težo oz. pomembnost. In da mlajši plavalci pripisujejo večjo pomembnost motivom uspešnosti, potovanja in dejstvu, da tako želijo starši/sorodniki (Tušak in Tušak, 1997).

V svoji študiji motivacije športnikov so Medic in sodelavci (2005; v Young and Medic, 2012) ugotovili, da imajo vrhunski športniki vrsto različnih motivov za kontinuirano participacijo v športu, ne glede na vrsto športa. Kot najpomembnejše so izpostavili uživanje v športu, možnosti za izboljšanje svojih sposobnosti, skrb za zdravje, socialni razlogi (druženje), pa tudi zunanje nagrade (npr. denar, trofeje).

Nekatere raziskave (npr. Wood in Nancy, 1980) pa so bile usmerjene v raziskovanje motivov mladih športnikov in njihove atraktivnosti (incentivna vrednost ciljev). Motivacijo za udeležbo v tekmovalnem športu so klasificirali v sedem glavnih incentivnih sistemov (Wood in Nancy, 1983; v Tušak in Tušak, 1997):

- **popolnost:** možnost narediti nekaj ekstremno dobro;
- **moč:** možnost vplivati, spreminjati in kontrolirati druge;
- **vznemirjenje:** možnost za vznemirljivost, zanimivost in senzorne izkušnje v zvezi z novostmi, tudi negotovostjo;
- **neodvisnost:** možnost biti samostojen, brez nasvetov ali kritik drugih;
- **uspeh:** možnost doseči status, prestiž, socialno odobravanje za svoje dosežke ...;
- **agresija:** možnost fizično dominirati, si podredi druge športnike in jih osramotiti in »zastrašiti«;
- **druženje:** možnost pridobiti, ohraniti in okrepiti dobre medosebne odnose (primarno z drugimi športniki).

V raziskavi za izdelavo modela incentivnih sistemov za športnike je bilo preizkušenih 2000 kanadskih športnikov in športnic, starih od 11 do 18 let, iz različnih športnih panog. Srednje vrednosti incentivnih siste-

mov popolnosti, druženja, vznemirljivosti in uspeha so bile konsistentno večje kot srednje vrednosti sistemov moči, agresivnosti in neodvisnosti (Wood in Nancy, 1980; v Tušak in Tušak, 1997).

Nekatere raziskave (npr. Alderman in Wood, 1976; Sapp in Haubenstricker, 1978) so ugotovile, da so eni izmed pomembnejših motivov za vztrajanje v športu pri mladih športnikih povezani z druženjem (oz. »zabavati se«). Poleg motiva druženja pa so med pomembnejšimi tudi razvoj sposobnosti in doživljanje izziva. Nekateri znanstveniki (npr. Gill in sodelavci) so ugotovili, da se motiv druženja močno povezuje z vznemirljivostjo in akcijo (Passer, 1981).

Namen raziskave

Z raziskavo sem želel ugotoviti, kaj žene vrhunske smučarje, da vztrajajo v športu tudi takrat, ko ni vrhunskih rezultatov, ko je trdo delo, ki ga spremljajo tudi poškodbe. Na začetku raziskave sem si postavil dve glavni vprašanji, in sicer: Kateri so najpomembnejši motivi za vztrajanje v vrhunskem športu pri alpskih smučarjih? Ali obstajajo razlike v motivih pri bolj in manj uspešnih alpskih smučarjih? Iz tega sem s pomočjo že obstoječe literature izpostavil tri sledeče hipoteze:

H1: Najpomembnejša motiva za vztrajanje v vrhunskem športu sta popolnost in vznemirjenje.

H2: Razlike med bolj in manj uspešnimi smučarji obstajajo. Uspešnejši športniki vztrajajo v športu bolj zaradi popolnosti in vznemirjenja (imajo bolj izražene srednje vrednosti teh motivov), manj uspešni pa bolj zaradi uspeha in druženja.

H3: Srednje vrednosti motivov popolnosti, druženja, vznemirljivosti in uspeha so večje kot srednje vrednosti motivov moči, agresivnosti in neodvisnosti.

Metode

Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 18 športnikov – alpskih smučarjev iz različnih držav: Slovenije ($N = 5$), Norveške ($N = 3$), Švedske ($N = 2$) in Kitajske ($N = 8$). Izmed 18 so bile 4 ženske in 14 moških. Šest udeležencev je bilo uvrščenih pod kategorijo vrhunski športniki (od 1. do 30. mesta na mednarodni lestvici FIS), ostalih 12 pa pod kategorijo športniki (od 30. mesta na mednarodni FIS lestvici višje). Najboljši udeleženelec je v se-

zoni 2015/16 zasedal 2. mesto v skupnem seštevku svetovnega pokala, najslabši udeleženelec pa je zasedal 1478. mesto (na mednarodni lestvici FIS) v sezoni 2015/16. Povprečna starost vseh udeležencev znaša 23.56 let ($SD = 3.96$) – povprečna starost v kategoriji vrhunskih športnikov znaša 28 let ($SD = 3.52$), povprečna starost v kategoriji športnikov pa 21.33 let ($SD = 1.56$). Najstarejši udeleženelec ima 32 let, najmlajši pa 19. Vsi udeleženci so člani reprezentanc svojih držav.

Pripomočki

Kot pripomoček sem uporabil lestvico oz. vprašalnik motivacije, ki sem ga sestavil sam, zasnovan pa je bil na podlagi raziskav Wood in Nancy (1980). Vprašalnik je bil sestavljen iz desetih postavk. Prve tri so zahtevale splošne podatke o udeležencih raziskave (spol, starost, rang na FIS lestvici). Ostale postavke (od 4. do 10.) pa so bile zasnovane na lestvici likartovega tipa, vsaka z desetimi stopnjami. Na lestvicah je udeleženelec označil (od 1 – ni pomembno zame do 10 – zelo pomembno zame), kako pomemben se jim zdi posamezen motiv za njihovo udeležbo v športu.

Postopek

Vprašalnik sem najprej sestavil v slovenskem in angleškem jeziku. Slovensko verzijo vprašalnika sem objavil na spletni strani mojaanketa.si, osebno kontaktiral udeležence, ki so bili iz Slovenije, ter jih prosil, da rešijo vprašalnik. Angleško verzijo vprašalnika pa sem poslal po elektronski pošti vsakemu posameznemu udeležencu, ki mi je rešenega poslal nazaj (po elektronski pošti). Rezultate sem vnesel v program IBM SPSS Statistics 22, kjer sem jih tudi analiziral.

Rezultati

Deskriptivna statistika

Tabela 1 prikazuje osnovne deskriptivne statistike za vsak uporabljen motiv posebej. Opazimo lahko, da ima najvišjo srednjo vrednost motiv druženja ($M = 8.72$). Sledijo mu vznemirjenje, popolnost, agresija, uspeh, neodvisnost in na zadnjem mestu, z najmanjšim povprečjem, motiv moči ($M = 6.11$).

Rezultati Kolmogorov-Smirnov testa za preverjanje normalnosti porazdelitve kažejo na statistično pomembno razliko med spremenljivkami in normalno porazdelitvijo ($p < 0,001$) pri večini spremenljivk (po-

Tabela 1.

Deskriptivna statistika in rezultati Kolmogorov-Smirnov testa za normalnost porazdelitve vseh spremenljivk za vse športnike skupaj.

	N	M	SD	Min	Max	S	K	K-S (p-vrednost)
Popolnost	18	8.33	1.82	5	10	-0.63	-0.92	0.002
Druženje	18	8.72	1.84	3	10	-2.09	4.84	0.001
Vznemirjenje	18	8.56	1.89	5	10	-0.99	-0.63	0.001
Uspeh	18	6.83	2.85	2	10	-0.46	-1.12	0.085
Agresija	18	7.39	2.50	2	10	-1.11	0.58	0.002
Neodvisnost	18	6.50	1.95	3	9	-0.54	-0.92	0.018
Moč	18	6.11	2.68	2	10	0.01	-1.06	0.200*

Legenda: N = numerus; M = povprečje; SD = standardna deviacija; S = koeficient asimetrije; K = koeficient sploščenosti; K-S = Kolmogorov-Smirnov test, p = signifikanca.

polnost, druženje, vznemirjenje, agresija in neodvisnost), kar pomeni, da se nobena od teh spremenljivk ne porazdeli normalno. To predpostavko potrjujejo tudi koeficienti asimetrije, kjer noben od koeficientov ni enak 0; podatki so torej asimetrični v levo (negativno) ali v desno (pozitivno). Tudi koeficienti sploščenosti so pri vseh podatkih različni od 0, kar kaže na nenormalno porazdelitev podatkov. Nekoliko drugače velja za spremenljivki uspeh in moč, kjer Kolmogorov-Smirnov test kaže na vrednosti p, ki so višje od 0.05. Spremenljivki uspeh in moč pa se torej porazdelita normalno.

Iz Tabele 2 so razvidne srednje vrednosti in standardna deviacija za vsako od uporabljenih spremenljivk glede na kategorizacijo športnika udeleženca. Opazimo lahko nekoliko večjo izraženost motiva druženje ($M = 9.17$) in motiva uspeh ($M = 7.67$) pri

športnikih, za razliko od vrhunskih športnikov (kjer srednja vrednost motiva druženje znaša 7.83, srednja vrednost motiva uspeh pa 5.17). Pri drugih motivih večjih razlik ni opaziti. Najmanjša razlika v srednji vrednosti motiva med vrhunskimi športniki in špor-

Tabela 3.

Rezultati Mann-Whitney testa glede na kategorizacijo športnika in motive

	Mann-Whitney U	p-vrednost
Popolnost	28,500	.460
Druženje	9,000	.007*
Vznemirjenje	35,500	.960
Uspeh	16,500	.063
Agresija	21,500	.164
Neodvisnost	24,500	.271
Moč	35,500	.962

Legenda: *p < 0,05.

Tabela 2.

Srednje vrednosti vseh spremenljivk posebej za vrhunske športnike in za športnike

		N	M	SD
Popolnost	Vrhunski š.	6	8.83	1.33
	Športniki	12	8.08	2.02
Druženje	Vrhunski š.	6	7.83	1.17
	Športniki	12	9.17	1.99
Vznemirjenje	Vrhunski š.	6	8.50	2.07
	Športniki	12	8.58	1.88
Uspeh	Vrhunski š.	6	5.17	2.48
	Športniki	12	7.67	2.74
Agresija	Vrhunski š.	6	6.33	2.58
	Športniki	12	7.92	2.39
Neodvisnost	Vrhunski š.	6	7.17	1.72
	Športniki	12	6.17	2.04
Moč	Vrhunski š.	6	6.00	2.61
	Športniki	12	6.17	2.82

tniki (dobljena na uporabljenem vzorcu) pa obstaja pri motivu vznemirjenje. Prav tako lahko opazimo, da je pri vrhunskih športnikih najbolj izražen motiv popolnost ($M = 8.83$), najmanj pa motiv uspeh ($M = 5.17$). Pri športnikih pa lahko razberemo največjo izraženost motiva druženje ($M = 9.17$) in najmanjšo izraženost motivov neodvisnost ($M = 6.17$) in moč ($M = 6.17$).

Preverjanje razlik med kategorijami

V Tabeli 3 prikazane razlike med vrhunskimi športniki in športniki glede proučevanih spremenljivk sem pridobil z uporabo Mann-Whitneyevega testa po izvedenem testu normalnosti porazdelitve, ki je pokazal, da se spremenljivke po večini ne porazdeljujejo normalno. Edina statistično pomembna razlika se je pokazala pri motivu druženje ($p = 0.007^*$), kjer športniki ta motiv cenijo bolj kot vrhunski športniki za udeleževanje v športu. Pri drugih motivih

pa se razlike niso izkazale za statistično pomembne. Med slednjimi se največja razlika med vrhunskimi športniki in športniki kaže pri motivu uspeh ($p = 0.063$); ki pa se ni izkazala za statistično pomembno na uporabljenem vzorcu.

Diskusija

Hipoteza 1, ki pravi, da sta najpomembnejša motiva za vztrajanje v vrhunskem športu popolnost in vznemirjenje, se zavrne. V Tabeli 1 lahko razberemo, da je največjo srednjo vrednost dosegel motiv druženje. Vznemirjenje in popolnost pa sta takoj za njim, na drugem in tretjem mestu po povprečnih vrednostih med vsemi motivi. Torej lahko rečemo, da je glede na vzorec najpomembnejši motiv druženje, med prvimi tremi najpomembnejšimi pa sta tudi popolnost in vznemirjenje. Wood in Nancy

(1980; v Tušak in Tušak, 1997) navajata, da športniki, ki imajo višje izražen motiv popolnosti, dojemajo udeleževanje v športu kot možnost narediti nekaj odličnega. Ogromna stimulacija zanje je možnost premagovanja drugih v športnih veščinah. Značilno je, da veliko trenirajo in naredijo vse, da bi izboljšali svoje sposobnosti ter dosegli osebno popolnost. Športniki, ki ocenjujejo vznemirljivost zelo visoko, tretirajo tekmovanje kot možnost vznemirjenja, kot novost in negotovost. Športniki, pri katerih je močno izražena težnja po druženju, pa vidijo v tekmovanju možnost pridobivanja novih ter ohranjanja starih medosebnih stikov/odnosov, pomembno jim je biti cenjen in sprejet s strani drugih (Wood and Nancy, 1980; v Tušak in Tušak, 1997). Dejstvo, da je večja srednja vrednost bila izračunana za motiv druženje, lahko pripišemo temu, da je v vzorcu večje število športnikov, ki ne tekmujejo na najvišji stopnji in prav tako dosegajo nekoliko slabše rezultate. Do podobnih rezultatov so prišle tudi nekatere druge raziskave (npr. Alderman in Wood, 1976; Sapp in Haubens-tricker, 1978), ki so ugotovile, da so eni izmed pomembnejših motivov za vztrajanje v športu pri mladih športnikih povezani z druženjem (oz. »zabavati se«). Poleg motiva druženja pa so med pomembnejšimi tudi razvoj sposobnosti in doživljanje izziva. Nekateri znanstveniki (npr. Gill in sodelavci) pa so ugotovili, da se motiv druženja močno povezuje z vznemirljivostjo in akcijo (Passer, 1981). Zato torej tudi ni presenetljivo, da se najbližje najvišje izražena motiva druženja (na pridobljenem vzorcu te raziskave) nahaja tudi motiv vznemirjenja. Podobno pravita tudi Tušak in Tušak (1997) – motivacija pri manj uspešnih športnikih je bolj zunanega izvora (npr. druženje), medtem ko uspešne športnike žene predvsem notranja motivacija (npr. vznemirjenje), kar pa se je pokazalo pri Hipotezi 2. Raziskave Medica in sodelavcev (2005) so pokazale, da se pri tudi pri vrhunskih športnikih izražajo motivi zunanega izvora (socialni dejavniki – druženje; zunanje nagrade – denar, trofeje ipd.), poleg sicer prevladujočih notranjih motivov (uživanje v športu, možnosti za izboljšanje svoji sposobnosti ipd.).

Delno lahko potrdim/zavrnem *Hipotezo 2*, ki se glasi: Uspešnejši športniki vztrajajo v športu zaradi popolnosti in vznemirjenja, manj uspešni športniki pa zaradi uspeha in druženja (oz. uspešnejši imajo višje izražene srednje vrednosti motivov popolnosti in vznemirjenja, manj uspešni pa višje izražene srednje vrednosti motivov druženje

in uspeh). Iz podatkov v Tabeli 2 lahko opazimo, da sta srednji vrednosti motivov popolnosti in vznemirjenja res najvišje izraženi pri vrhunskih športnikih. Medtem ko se pri športnikih opazi, da imajo najvišje izraženo srednjo vrednost motiva druženje, motiv uspeha pa se ne nahaja med najpomembnejšimi za udeleževanje v športu pri manj uspešnih športnikih. Obstajajo pa, kot sem predvideval že na začetku raziskave, nekoliko višje srednje vrednosti motivov uspeha in druženja pri športnikih, kot pri vrhunskih športnikih. Srednja vrednost motiva vznemirjenja pa se je pokazala kot enaka (oz. minimalno višja) pri športnikih kot pri vrhunskih športnikih, ravno zato hipoteze ne morem popolnoma potrditi, niti popolnoma zavrniti. Iz Tabele 3 so razvidni rezultati Mann-Whitney U testa za preverjanje razlik med kategorijami, izvedenega v programu IBM SPSS Statistics 22. Opazimo lahko, da statistično pomembnih razlik med vrhunskimi športniki in športniki ni pri nobenem izmed motivov, razen pri motivu druženje. Blizu meje statistične pomembnosti pa se je pokazala tudi razlika pri motivu uspeh. Kot sem omenil že v prejšnjem odstavku, naj bi uspešnejši športniki pripisovali uspeh ter črpali svojo motivacijo predvsem iz notranjih dejavnikov – popolnost in vznemirljivost, medtem ko bi naj manj uspešni športniki iskali vzroke neuspeha bolj iz zunanjih dejavnikov, kot sta druženje in uspeh (Tušak in Tušak, 1997). Kot sta v svoji raziskavi motivacije v športu ugotovila tudi Frederick in Ryan (1993), se (vrhunski) športniki bolj fokusirajo na aspekte same naloge v njihovem športu, kar je tudi karakteristika notranje motivacije (npr. želim se izboljšati v svoji aktivnosti, želim pridobiti/izboljšati nova znanja/sposobnosti ...). Torej se pri vrhunskih športnikih bolj pojavljajo motivi povezani z zanimanjem (ang. *interest*) in uživanjem (ang. *enjoyment*). Rekreativni športniki pa so kazali bolj instrumentalno naravnost do udeležbe v športu. Bolj, kot vrhunske športnike, jih vodijo zunanji motivi (npr. telesni izgled, »večje mišice«, boljše spopadanje s stresom ...). Podobne ugotovitve sta izpeljala tudi Halldorson in Helgason (2012), katerih rezultati študije so pokazali večjo (notranjo) motivacijo pri vrhunskih športnikih in prav tako večjo predanost športu, kot pri nevrhunskih športnikih. Prav tako pravi Tušak (2003), da se vrhunski športniki od mladih statistično pomembno razlikujejo v težnji po uspehu, ne glede na vloženo delo. Mladi (še ne tako uspešni) športniki imajo višje izraženo težnjo po uspehu, saj si zaradi privlačnosti

zmag ter tudi zaradi identifikacije z uspešnejšimi športniki zelo želijo uspeha za vsako ceno. Pri tem pa ni važno, ali je uspeh rezultat res dobrega dela ali pa samo plod slučaja. Za razliko od teh pa se vrhunski športniki naučijo, da lahko resnični uspeh nastopi samo kot posledica dolgotrajnega usmerjenega dela (Tušak, 2003). Višja izražena motiva popolnosti pri vrhunskih športnikih se, tako kot pravi Tušak (2003), kaže prav zato, ker se le-ti trudijo močnejše, imajo možnost boljše koncentracije, izbirajo daljše treninge, nastopajo bolje in se nasploh bolj posvečajo vsemu v zvezi s športom. Kot navaja teorija potrebe po storilnosti (Atkinson in McClelland s sodelavci, 1953; v Tušak in Tušak, 1997), naj bi motivi se povezovali z dražljaji v okolju in na ta način spodbudili čustvena stanja (npr. ponos ali sram), ki izzovejo instrumentalni obliki vedenja približevanja ali izogibanja (Tušak in Tušak, 1997). To se sklada z mojimi ugotovitvami, da vrhunski športniki predvsem težijo za popolnostjo in vznemirljivostjo, kar se povezuje s ponosom. Ker so bili v mojem vzorcu udeleženci, ki so spadali pod kategorijo športniki, nekoliko mlajši od vrhunskih športnikov, lahko te ugotovitve povežem tudi z ugotovitvami Goulda (1982; v Tušak in Tušak, 1997), ki je raziskoval motive pri plavalcih v ZDA. Ugotovil je, da so mlajši udeleženci višje ocenjevali predvsem motive uspeha in druženja, kar sem ugotovil tudi na mojem vzorcu.

Prav tako lahko delno potrdim/zavrnem *Hipotezo 3*, v kateri sem predvideval, da so srednje vrednosti motivov popolnosti, druženja, vznemirljivosti in uspeha večje, kot srednje vrednosti motivov moči, agresivnosti in neodvisnosti. Podatki v Tabeli 1 kažejo, da so srednje vrednosti motivov druženja, vznemirjenja, popolnosti res višje od motivov agresije, moči in neodvisnosti. Srednja vrednost motiva uspeh pa se je pokazala manjša le od srednje vrednosti motiva agresije, vendar vseeno nekoliko višje od motivov moči in neodvisnosti. To se sklada z ugotovitvami Wood in Nancy (1980; v Tušak in Tušak, 1997). Zdi se zelo spodbudno, da so na prvih mestih druženje, vznemirjenje in popolnost. Uspeh, kar je predvsem motivacija zunanega izvora, in dokazovanje moči pa z manjšimi srednjimi vrednostmi, kar nekako nakazuje, da se športniki v osnovi opirajo bolj na notranjo motivacijo, njihovo zadovoljstvo. Gillet in sodelavci (2010) navajajo, da se notranja motivacija pozitivno povezuje s športnikovim nastopom (oz. uspešnostjo) na samem tekmovanju. Hanranah and Gross (2005;

v Young and Medic, 2012) ugotavljata, da vrhunski športniki kot uspešne ocenjujejo bolj svoje nastope (npr. tehnika/čas vožnje oz. nastopa) kot pa same rezultate nastopov (npr. končni rezultat na tekmovanju), kar dejansko kaže na usmerjenost k določenim aspektom naloge in na večjo motivacijo notranjega izvora. Kot pravi Lazarevič (1987; v Tušak 2003) pa morajo biti tudi uspešni (oz. vrhunski) športniki orientirani proti dosežkom, zato je logično, da je tudi vrhunskim športnikom pomemben motiv uspeha, čeprav ne v tolikšni meri in takšni obliki, kot se mogoče izraža pri manj uspešnih športnikih. Športniki, ki jim uspeh predstavlja glavno spodbudo, zaznavajo tekmovalno situacijo oz. sam šport kot možnost doseči status, ugled in položaj. Zunanje nagrade in odobravanje jim predstavljajo glavno motivacijo. Čeprav spodbuda uspeha pogosto izhaja iz spodbude popolnosti, pa pri večini prihaja do razlik, kot pravita Wood in Nancy (1980; v Tušak in Tušak, 1997).

■ Zaključek

Rezultati so pokazali, pomembnost motivov druženja, vznemirjenja in popolnosti za udeleževanje in vztrajanje v vrhunskem alpskem smučanju, kar lahko s pridom upoštevamo vsi vpleteni v ta šport. Čeprav pomembnost motiva druženja pri bolj uspešnih alpskih smučarjih v primerjavi z manj uspešnimi nekoliko upade, saj jih bolj vodita popolnost ter vznemirjenje (narediti

nekaj ekstremno dobro, še toliko bolj, če je v ozadju negotovost), ne smemo zanemariti dejstva, da je vrhunskim športnikom še vedno pomembno biti cenjen in sprejet s strani drugih, da je torej pripadnost, povezovanje in krepitev dobrih medosebnih odnosov (s sotekmovalci, trenerji itd.) ključni element, ki športnika spodbuja, da kljub trdemu in napornemu delu, celo kljub poškodbam, še vedno vztraja.

■ Literatura

1. Allen, J. B. (2003). Social motivation in youth sport. *Journal of sport & exercise psychology*, 25, 551–567.
2. Frederick, C. M. in Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of sport behavior*, 16(3), 124–146.
3. Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S. In Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of sport and exercise*, 11, 155–161.
4. Halldorsson, V. in Helgason, A. R. (2012). Attitudes, commitment and motivation among Icelandic elite athletes. *International journal of sport psychology*, 43, 241–254.
5. Janković, G. (2010) *Motivacija amaterskih in profesionalnih športnikov v bench pressu in power liftingu*. (Diplomsko delo, Višja strokovna šola Kranj). Pridobljeno iz https://www.bb.si/doc/diplome/Jankovic_Gregor.pdf
6. Kajtna, T., Kugovnik, O. In Tušak, M. (2003). Osebnost in motivacija športnikov in športnic. *Psihološka obzorja*, 12(1), 67–84. Ljubljana: UL, Fakulteta za šport.
7. Miklovačič, M. (2010). *Poklicna kariera vrhunskega športnika po končani športni poti* (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno iz <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22051500MikolavcicMitja.pdf>
8. Ntoumanis, N. in Mallett, C. J. (2014). Motivation in sport. V A. G. Papaioannou in D. Hackfort (ur.), *Routledge companion to sport and exercise psychology: Global perspectives and fundamental concepts* (str. 67-82). Združene države Amerike: Routledge
9. Passer, M. W. (1981). Children in sport: Participation motives and psychological stress. *Quest*, 33(2), 231–244. doi: 10.1080/00336297.1981.10483756
10. Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
11. Tušak, M. in Tušak, M. (1997). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.
12. Young, B. W. in Medic, N. (2012). Expert masters sport performers: Perspectives on age-related processes, skill retention mechanisms, and motives. V S. M. Murphy (ur.), *The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology* (str. 493–512). ZDA: Oxford University Press.

Jaša Čebulj
Študent psihologije
Kotlje 121, 2394 Kotlje
jasa.cebulj@gmail.com