

# Motivacija za bavljenje sportom - primjer vaterpola

---

Vokal, Josipa

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:131:528772>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-15**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu  
Odsjek za etnologiju i kulturnu antropologiju

**MOTIVACIJA ZA BAVLJENJE SPORTOM – PRIMJER VATERPOLA**

DIPLOMSKI RAD

**Josipa Vokal**

Mentor

Dr. sc. Goran Pavel Šantek, red. prof.

Zagreb, travanj 2023.

## Izjava o autorstvu

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad „Motivacija za bavljenje sportom – primjer vaterpola“ izradio/la potpuno samostalno uz stručno vodstvo mentora/ice dr. sc. Goran Pavel Šantek, red. prof. Svi podaci navedeni u radu su istiniti i prikupljeni u skladu s etičkim standardom struke. Rad je pisan u duhu dobre akademske prakse koja izričito podržava nepovredivost autorskog prava te ispravno citiranje i referenciranje radova drugih autora.

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Teorijski okvir.....	3
3. Metodologija.....	5
4. Motivacija.....	6
4.1. Motivacija i izbor sporta.....	7
5. Vrste i promjene motivacije.....	10
5.1. Unutarnja i vanjska motivacija.....	10
5.2. Motiv zdravlja.....	13
5.3. Promjena motivacije.....	14
6. Uloga kluba i trenera u motivaciji sportaša.....	16
6.1. Motivacijska klima u klubu i važnost team buildinga.....	16
6.2. Trener i motivacija sportaša.....	19
7. Zaključak.....	26
8. Literatura.....	28

## 1. Uvod

Vaterpolo je nastao potkraj 19. stoljeća u Velikoj Britaniji. Prva službena utakmica odigrana je u Glasgowu 1877. godine, a godinu dana kasnije William Wilson objavio je prva vaterpolska pravila. („Vaterpolo“ 2021) Vaterpolo je športska igra na vodi između dviju ekipa koje nastoje što više puta ubaciti loptu u protivnička vrata. Ekipe se sastoje od šest igrača i vratara te pričuvnih igrača koji mogu ulaziti u igru kao zamjene. (Ibid.) Prvu vaterpolsku utakmicu u Hrvatskoj odigrali su članovi splitskog kluba „Šator“ u uvali Bačvice 1908., no pravi razvoj vaterpola započeo je tek 1919. godine. Neki od najuspješnijih hrvatskih vaterpolskih klubova su dubrovački Jug, zagrebački HAVK Mladost, splitski Jadran i šibenski Solaris. Prema nekim podacima, upravo je vaterpolo najnagrađivaniji ekipni sport u Hrvatskoj.

Glavnim ciljem svakog profesionalnog sportaša najčešće se smatra kvalitetna izvedba i postizanje vrhunskih rezultata. (Bislimovska 2017:1) Motivacija je dakle „[...] ključni element koji određuje, usmjerava i podržava sportsku izvedbu, rad i uspjeh“ (Ibid.). Stoga će se u ovome radu istraživati i analizirati motivi za uključivanje u određeni sport, točnije za uključivanje u vaterpolo. U tom smislu, jedan od ciljeva moga istraživanja je otkriti razloge radi kojih su zagrebački vaterpolisti odlučili odabrati ekipni vodeni sport, odnosno vaterpolo kao svoju karijeru. Također, ovim istraživanjem želim otkriti što ih svakodnevno motivira na treniranje, česta putovanja i igranje utakmica. U vezi sa sportom i treniranjem često se ističe uloga trenera i njegov zadatak da motivira sportaše. Povezani cilj rada je stoga istražiti koliki utjecaj imaju trener i klub na motivaciju vaterpolista. S obzirom na to da je danas treniranje i bavljenje sportom popularno i vrlo često povezano sa željom za zdravljem i boljim izgledom, pokušat ću odgovoriti na pitanje koliko je motiv zdravlja bitan kod profesionalnog bavljenja vaterpolom. Vrlo često se ističe da određeni motivi koji su bili jaki u početku bavljenja sportom, s vremenom gube na značaju. Stoga ću u ovome radu također istražiti mijenja li se unutarnja motivacija vaterpolista i prilagođava li se stvarnim promjenama u životu i karijeri sportaša. Glavne metode istraživanja ovog rada jesu analiza primarne i sekundarne literature, promatranje sa sudjelovanjem i polustrukturirani intervju. Intervjui su provedeni sa sedam hrvatskih vaterpolista i jednom hrvatskom vaterpolisticom koji imaju dugogodišnje iskustvo profesionalnog bavljenja vaterpolom. Upravo zbog činjenice da se vaterpolom bave profesionalno i od malih nogu, u istraživanju se polazi od pretpostavke da će podaci koji se odnose na motivaciju, promjenu motivacije te ulogu trenera i kluba biti vjerodostojni.

Za oblikovanje teorijskog okvira poslužila je relevantna literatura koja se odnosi na teorije motivacije, njezine vrste i promjene. Za dobivanje tih informacija koristile su se knjige autora Roberta C. Becka, Abrahama H. Maslova te Smiljke Horge. Za razumijevanje koncepata i pitanja psihologije sporta kao teorijsko polazište koristila se knjiga *Psihologija sporta: koncepti i primjene* autora Richarda H. Coxa. Na kraju, kao glavni izvori informacija o motivacijskoj klimi u ekipi te utjecaju kluba i trenera na motivaciju sportaša poslužile su knjige *Fundamentals of sport and exercise psychology* te *Leadership in Sport* i članak „Motivacijska klima u sportskoj ekipi: situacijske i dispozicijske determinante“ autorice Renate Barić u časopisu *Društvena istraživanja : časopis za opća društvena pitanja*.

Rad je strukturiran u šest tematskih cjelina. Prvo poglavlje jest uvod u kojem se ističu glavni ciljevi rada. Drugo poglavlje donosi pregled teorijskog okvira i relevantne literature koja je kritički interpretirana u radu, dok se u trećem poglavlju opisuje metodologija istraživanja. Četvrto poglavlje donosi definiciju same motivacije i govori o razlozima za izbor vaterpola kao karijere. Peto poglavlje opisuje dvije vrste motivacije – unutarnju ili intrinzičnu te vanjsku ili ekstrinzičnu. U istom se poglavlju donosi pregled promjena motiva i njihovo prilagođavanje karijeri sportaša. U posljednjem poglavlju ističe se definicija motivacijske klime u klubu i team buildinga. Definira se važnost team buildinga i načina na koji se on može proizvesti. U tom se poglavlju ističe i važnost trenera kao vođe sportske ekipe te se definiraju karakteristike koje bi svaki dobar trener trebao imati. Istražuje se i to koliki utjecaj trener ima na motivaciju sportaša. U poglavljima od četvrtog do šestog predstavljaju se i analiziraju podaci dobiveni intervjuima i promatranjem sa sudjelovanjem.

## 2. Teorijski okvir

Motivacija je ključni element koji određuje, usmjerava i podržava sportsku izvedbu, rad i uspjeh. (Bislimovska 2017:1) U Hrvatskoj ne postoji puno istraživanja koja obrađuju temu motivacije za bavljenje vaterpolom kao sportom i istraživanja koja se bave pitanjem promjene unutarnje motivacije kroz razvoj karijere. Od tuda proizlazi potreba i interes za provođenje ovakvog istraživanja kod hrvatskih profesionalnih vaterpolista. Stoga, kako bi se odgovorilo na zadane ciljeve i istraživačka pitanja, prvo će se sagledati motivacija i njezino tumačenje u knjizi Abrahama H. Maslova *Motivacija i ličnost* (1982.). Upravo u toj knjizi Maslov opisuje strukturu potreba, njihova osnovna svojstva te utjecaj na motivacijske sfere osobe. Kako bi se odgovorilo na pitanja što je to uopće motivacija te koja je povezanost između motivacije i sporta koristit će se knjiga *Psihologija sporta: koncepti i primjene* (2005.) autora Richarda H. Coxa te knjiga *Motivacija. Teorija i načela* (2003.) Roberta C. Becka. U pisanju rada također će se koristiti knjiga Smiljke Horge *Psihologija sporta* (1993.). U toj knjizi Horga ističe važnosti motivacije i utjecaj motivacije na izbor sporta. Autorica također definira i dvije vrste motivacije – intrinzičnu te ekstrinzičnu motivaciju. Intrinzična motivacija proizlazi iz zadovoljstva bavljenjem konkretnom aktivnošću i dolazi iznutra te se iz toga razloga vrlo često naziva i unutarnjom motivacijom. Osim unutarnjih motiva, prisutni su i vanjski faktori, odnosno ekstrinzični motivi. (Horga 1993:174) Kao temeljni okvir za razumijevanje povezanosti antropologije kao znanosti i sporta kao aktivnosti koristit će se knjiga *The Anthropology of Sport* (1995.) Kendalla Blancharda. S obzirom na to da ovaj rad istražuje profesionalne sportaše i njihovu motivaciju, pri pisanju rada će se koristiti i završni specijalistički rad „Motivacija za bavljenje sportom i uzimanje dodataka prehrani profesionalnih sportaša u Makedoniji“ autorice Dragane Bislimovske. U tome radu autorica iznosi vrste motivacije i njezin utjecaj na profesionalne sportaše. Kao jedan od glavnih ciljeva rada je utjecaj kluba i trenera na motivaciju sportaša. Kako bi se definirala motivacijska klima i prikazala njena uloga na same igrače koristit će se članak „Motivacijska klima u sportskoj ekipi: situacijske i dispozicijske determinante“ autorice Renate Barić. U pisanju rada će se također koristiti i knjiga *Fundamentals of sport and exercise psychology* (2009.) Alana Kornspana. U toj knjizi Alan Kornspan daje definiciju team buildinga, ističe kako on može pomoći u stvaranju pozitivne motivacijske klime u ekipi te kakvi sve stilovi treniranja postoje i koje su osobine dobrog trenera. Osobine dobrog trenera ističu se i u poglavlju „Measuring leadership in sport coaching“ u knjizi *Leadership in Sport* (2017.). Dakle, u ovom radu pokušat će se odgovoriti na pitanje koja je vrsta motivacije zastupljenija kod mojih kazivača,

koliko se motivacija mijenja i prilagođava u njihovoj karijeri te koliki utjecaj na njihovu motivaciju imaju klub i trener.



### 3. Metodologija

Traženje kazivača i ulazak na teren uvelike mi je olakšala činjenica da u privatnom životu poznajem nekoliko zagrebačkih vaterpolista. Prijateljstva i poznanstva s njima omogućila su lako prikupljanje podataka i upoznavanje novih potencijalnih kazivača. Kako bi se postigli zadani ciljevi korištene su tri metode istraživanja – analiza primarne i sekundarne literature, polustrukturirani intervju te promatranje sa sudjelovanjem.

Prva korištena metoda jest analiza primarne i sekundarne literature kako bi se jasno formirala istraživačka pitanja te sama tema istraživanja. Nakon provedenih intervju, analizirala se dobivena građa i uspoređivala se s kritičkom interpretacijom relevantnih izvora. Druga metoda koja se u radu koristila jest polustrukturirani intervju. Unaprijed su bile određene glavne teme razgovora dok se ostavilo prostora i za razgovor o pitanjima koje sami kazivači smatraju bitnima, a tiču se teme. Polustrukturirani intervju predstavljaju najvažniji izvor informacija prilikom odgovaranja na zadana istraživačka pitanja i postavljene ciljeve rada. Dakle, u istraživanju je sudjelovalo osam kazivača, odnosno sedam vaterpolista i jedna vaterpolistica u dobi od 23 do 30 godina. S obzirom na to da dio kazivača trenutno ne igra za hrvatske klubove, intervjui su bili provedeni uživo i preko platforme Zoom u prosincu 2021. godine te siječnju i veljači 2023. godine. Svi su kazivači profesionalni sportaši koji se vaterpolom bave već dugi niz godina. Upravo zbog činjenice da se vaterpolom bave profesionalno i od malih nogu, u istraživanju se polazi od pretpostavke da će podaci koji se odnose na motivaciju, promjenu motivacije i ulogu trenera biti vjerodostojni. Pitanja su bila podijeljena u tri dijela. Intervjue sam započela s osnovnim pitanjima kada su se počeli baviti vaterpolom i zašto su izabrali baš vaterpolo. Nakon toga sam se fokusirala na motivaciju za bavljenje vaterpolom te na ulogu trenera i kluba na motivaciju pojedinca. Zbog osjetljivosti ove teme i pitanja vezanih za trenere i klub kazivači su odlučili ostati anonimni.

Treća korištena metoda istraživanja bila je promatranje sa sudjelovanjem. Tijekom 2021. i 2022. godine prisustvovala sam na raznim domaćim i gostujućim utakmicama, uključujući Prvenstvo Hrvatske, LEN ligu prvaka, LEN Challenger Kup i Europa kup. Ulazak na teren mi je omogućio uvid u funkcioniranje ekipe, obrasce ponašanja i odnose moći između trenera i igrača.

## 4. Motivacija

Riječ motivacija potječe iz latinske riječi *motivatio*, što označava *kretati se/pokretati, navođenje pobuda ili razloga za nešto*. (Bislimovska 2017:2) Dakle, motivacija predstavlja želju za napretkom i uspjehom i upravo je zato jedna od važnijih elemenata sportskog uspjeha. (Ibid.) Izrazi kao što su motiviranost, motiv, zainteresiranost i slično vrlo se često sreću u sportskom okruženju. Stoga je vrlo bitno definirati samu motivaciju i motivacijske procese. Motiviranost predstavlja „[...] onaj skup složenih karakteristika pojedinca bez kojeg se faktori znanja i faktori sposobnosti za određene aktivnosti uopće neće ili će se slabo manifestirati“ (Horga 1993:134). Drugi autor ističe da je motivacija „[...] teorijski pojam koji objašnjava zašto ljudi (ili životinje) izabiru određeni način ponašanja u određenim okolnostima“ (Beck 2003:4-5). Međutim, motivacija ne bi postojala bez određenih motiva. Motivi su relativno stabilne karakteristike koje inspiriraju osobu da započne s određenom aktivnosti. Oni se realiziraju u određenim okolnostima ili ponašanju, odnosno upravo su oni karakteristike po kojima se ljudi mogu razlikovati, a kada se motivi aktualiziraju, dolazi do motivacije. (Bakker, Whiting i Burg 1995:10) Iz toga je razloga područje motivacije izuzetno važno i za uspješnost u sportu. Profesionalni sportaš neće pokazati svoje mogućnosti ako nije zainteresiran za svoju momčad, uspjeh i slično. (Horga 1993:134) Dakle, motivacija u sportu jest dugoročni proces koji određuje smjer i intenzitet sportaševog ponašanja. (Bislimovska 2017:2) Sam cilj motivacije jest povećati samopouzdanje i samopoštovanje sportaša te ga poticati na rad i poboljšanje svojih sposobnosti. U razvoju motivacije je vrlo bitna podrška okruženja, ali najznačajniji utjecaj ima motivacija samog sportaša. Motivacija koja potiče iz sportaša potječe iz vlastitih potreba, ciljeva i interesa, ali i od kvaliteta i uvjeta na treningu i natjecateljskih rezultata. (Ibid. 3) Prema Nichollsovoj teoriji postoje dva osnovna cilja prema kojima sportaš može biti orijentiran – orijentiran na zadatak i ego-orijentiran. (Cox 2005:219-220) Sportaši orijentirani na zadatak usmjereni su na vlastite kriterije za određivanje uspjeha i teže vlastitom samo-poboljšanju te svjesno izbjegavaju usporedbe s vršnjacima. Takva orijentacija relativno je stabilna, no može se i mijenjati ovisno o konkretnoj situaciji. To znači da „[...] sportaš svoje ciljeve i kriterije za evaluaciju definira u pravilu na isti način, no moguće je da u nekoj situaciji proširi taj osnovni obrazac prihvativši (na kraći rok) i suprotni koncept ciljne usmjerenosti“ (Barić 2004: 787). Takvu promjenu određuju situacijski faktori, odnosno zahtjevi koje postavlja motivacijska klima u klubu. Ego-orijentirani sportaši usmjereni su na usporedbe s vršnjacima i cilj im je biti bolji od drugih i nadmašiti ih. (Ibid.

221) Dvije su orijentacije međusobno pomalo nezavisne. Sportaši bi trebali imati visok položaj u obje orijentacije.

#### 4.1. Motivacija i izbor sporta

„Uspjeh ili neuspjeh u sportu ne ovisi samo o motivaciji već i o činiteljima kao što su sportske sposobnosti, vježbanje, prakticiranje i ponašanje trenera. Međutim, motivacijski činitelji su važni za mnoge aspekte sporta. To su ciljevi zbog kojih se netko bavi sportom, spremnost da se prebrode prepreke i teškoće na putu do postignuća (naporni treninzi, troškovi, nedostatak vremena za ostale aktivnosti)“ (Beck 2003:400).

Kada se govori o motivaciji postavlja se pitanje zašto se ljudi uopće bave sportom. Ljudi se bave sportom iz mnogih razloga, ali kao najčešći se ističu pobuđenost, postignuće i natjecanje, samoizražavanje te socijalne nagrade. (Ibid. 400-401) Izbor sporta ovisi o vrlo različitim faktorima koji se kreću od ličnosti pojedinca i njegovih sposobnosti za pojedini sport do različitih socijalnih razloga. Motivacijski procesi označavaju „[...] samo jedan od brojnih faktora koji određuju intenzitet i smjer kretanja pojedinca prema pojedinoj sportskoj aktivnosti“ (Horga 1993:160). Dakle, postoje tzv. posredni i tzv. neposredni poticaji sportske aktivnosti. Pod posredne poticaje podrazumijevamo sposobnosti, ličnosti, socijalni status i slično, dok pod neposredne poticaje podrazumijevamo motivacijske procese. (Ibid.) Neposredni poticaji izbora sporta podrazumijevaju dvije velike grupe motiva – organski motivi s nespecifičnom fiziološkom osnovom te široka grupa izvedenih motiva. Kao nespecifične motive možemo navesti interes za aktivnosti po sebi, uživanje i zadovoljstvo. (Ibid.) Najbolje bi bilo kada bi se upravo ti motivi što duže i u što većem intenzitetu zadržali u motivacijskoj strukturi sportaša. Najčešći izvedeni motiv jest motiv ili potreba za postignućem. Upravo se ta potreba može definirati kao „[...] potreba da se postigne ili premaši određeni standard kvalitete“ (Horga 1993 prema Houston, Bee, Hatfield and Rimm 1979:310). Dakle, u literaturi se kao osnovni razlozi za participaciju u sportu ističu želja za aktivnosti, odnosno želja za uživanjem i zadovoljstvom te motiv ili potreba za postignućem. (Horga 1993:160) Što se tiče mojih kazivača, svi su se vaterpolom počeli baviti kao djeca između sedme i dvanaeste godine života. Za sam izbor vaterpola kao sporta motivirali su ih različiti motivi. Prvi kazivač, koji se vaterpolom bavi već 17 godina, odnosno od svoje 7. godine života, ističe:

„Odabrao sam vaterpolo radi brata koji ga je trenirao (...).“ (K1)

Druga kazivačica se vaterpolom bavi već 10 godina, odnosno od svoje 13. godine, i također ističe kako je vaterpolo odabrala zbog toga što su članovi obitelji već bili u vaterpolu i s njime je bila dobro upoznata:

„Vaterpolo sam odabrala iz razloga što su mi brat i tata u tom sportu i pratila sam ga od malena.“ (K2)

No, s ostalim kazivačima je situacija drugačija. Oni su se prije vaterpola bavili i drugim sportovima, no na kraju su ipak odabrali vaterpolo:

„Vaterpolo sam sasvim slučajno odabrao. Prije vaterpola probao sam i druge sportove kao što su tenis, judo, gimnastika. Ali jednostavno nisam bio previše zainteresiran za njih. Također problem je bio jer sam bio veći, deblji i tromiji od ostale djece pa mi sportovi na „suhom“ i nisu išli baš. Na savjet koji su dobili moji roditelji upisali su me na vaterpolo i ostalo je dalje povijest.“ (K3)

„Prije toga sam cijelu mladost igrao nogomet, pošto su neki igrači prestali igrati, otac mi je predložio da se okušam u vaterpolu jer smo ljetovali kod bake i djeda na moru u Šibeniku i tamo je vaterpolo jako popularan.“ (K4)

„Prije vaterpola bavio sam se atletikom, nogometom, košarkom, judo i rukomet. Kao dijete bavio sam se istovremeno rukometom i vaterpolom te sam morao donijeti jako veliku i važnu odluku s kojim ću se sportom baviti. Zašto sam baš vaterpolo odabrao ima više razloga. Prvi razlog je taj što se moj otac bavio vaterpolom amaterski i znao mi je dosta stvari objasniti koje trener nikad ne bi obraćao pažnju. Drugi razlog je taj što sam bio jako uspješan, ostvarivao rezultate na nacionalnom i internacionalnom nivou te sam se odvajao od drugih kvalitetom (...).“ (K5)

Dakle, može se zaključiti kako je u slučaju mojih kazivača izbor vaterpola ovisio o različitim faktorima. Jedan od faktora bio je već ranija upoznatost s vaterpolom jer je njega trenirao član obitelji. No, u slučaju trećeg kazivača, razlog je bio njegova nesposobnost za bavljenjem ostalim sportovima. Naime, bio je deblji od ostale djece, stoga mu je savjetovano da počne trenirati vaterpolo koji će mu, s obzirom na njegove fizičke karakteristike, zasigurno bolje odgovarati. No, on nije jedini kome je savjetovano da pokuša trenirati vaterpolo. I ostalim kazivačima su također članovi obitelji, odnosno otac, savjetovali da se okušaju u vaterpolu. S

obzirom na to da su se moji kazivači počeli baviti vaterpolom kao djeca, nije bio prisutan motiv potrebe za postignućem, već samo želja za aktivnošću.

## 5. Vrste i promjene motivacije

„Čovjek je životinja koja neprestano nešto želi i koja retko kad dostiže stanje potpunog zadovoljenja, izuzev za kratko vreme. Kada je jedna želja zadovoljena, druga iskrsava na njenom mestu“ (Maslov 1982:83).

Dakle, čovjek uvijek iznova nešto želi, a željeti nešto znači da su ostale želje već zadovoljene. Naime, sportska aktivnost i svi njezini elementi su svakodnevno podvrgnuti provjeri sportaša. Sam sportaš si postavlja pitanja ispunjava li ona njegove želje i potrebe, razočara li ga povremeno i slično. (Horga 1993:173) Kao najznačajnije dvije vrste motivacije ističu se unutarnja i vanjska motivacija o kojima će biti riječ u sljedećim poglavljima.

### 5.1. Unutarnja i vanjska motivacija

Unutarnju ili intrinzičnu motivaciju definiramo kao „[...] unutrašnji razlog participacije u nekoj aktivnosti, zbog nje same, zbog uživanja što se aktivnošću postiže, a bez namjere da se postigne neka vanjska nagrada“ (Horga 1993:174). S druge strane, vanjska ili ekstrinzična motivacija je prisutna onda kada je „[...] participacija u nekoj aktivnosti kontrolirana vanjskim razlozima, [...]“ (Ibid.). Dakle, kada osoba ne sudjeluje u aktivnosti radi drugih razloga već radi same aktivnosti, smatra se da je uključena u unutarnju motivaciju. S druge strane, ako osoba sudjeluje u aktivnosti radi vanjskih razloga, motivirana je vanjskom motivacijom. (Cox 2005:228) Smatra se kako su pojedinci istodobno vođeni i unutrašnjim i vanjskim razlozima kada participiraju u nekoj aktivnosti. Dakle, sportaši potaknuti intrinzičnim motivima uživaju u natjecanju i uzbuđenju koje nastaje te mogućnosti da se pokažu ne očekujući pritom nikakve nagrade zauzvrat. (Bislimovska 2017:8-9) Odnosno, pojedinci su intrinzični motivirani kada percipiraju sami sebe kao uzrok svog ponašanja. (Horga 1993:174) Zato se vrlo često ističe da je postojanje ove vrste motivacije najvažnije u razvoju profesionalnih sportaša i dugotrajnom sudjelovanju u profesionalnom sportu. Bitna karakteristika unutarnje motivacije jest to da ona ne nestaje ni nakon što se neki postavljeni cilj ostvario. (Bakker, Whiting i Burg 1995:10) Upravo je zbog toga unutarnja motivacija u literaturi navedena kao pozitivna vrsta motivacije. Osim samih sportaša, odnosno sudionika, još su dvije odvojene skupine odgovorne za unutarnju motivaciju kod mladih sudionika u sportu. Te skupine uključuju roditelje sportaša i trenera. (Cox 2005:231) Roditelji imaju najveću ulogu u poticanju i podržavanju sportaša kako bi razvio samopouzdanje i interes za sport, a treneri su odgovorni za stvaranje ozračja i okoline pogodne za razvoj unutarnje

motivacije i sudjelovanje mladih u sportu. (Ibid. 232-235) O ulozi trenera više će biti riječi u idućem poglavlju.

Osim unutarnjih motiva, prisutni su i vanjski faktori, odnosno ekstrinzični motivi. Kada govorimo o sportu, vrlo je teško izbjeći vanjsku motivaciju potaknutu faktorima kao što su novac, slava te pohvala ljudi od velikog osobnog značaja. (Bislímovska 2017:9-10) Dakle, pojedinci su ekstrinzični motivirani kada percipiraju vanjske razloge kao utjecaje svoga ponašanja. Kada sam svojim kazivačima postavila pitanje koja je njihova motivacija za bavljenje vaterpolom, dobila sam različite odgovore. Tako prvi kazivač ističe:

„Motivira me novac, a prvenstveno uspjeh i ostvarivanje tog nekog dječaćkog sna igranja na Olimpijskim igrama.“ (K1)

Druga kazivačica kaže kako nju najviše motiviraju roditelji i suigračice jer u ženskom vaterpolu nema mogućnosti života od sporta:

„Najviše me motiviraju roditelji i suigračice. U ženskom vaterpolu, barem u Hrvatskoj, nije stanje kao u muškom da se može živjeti od toga tako da je meni motiv više ekipa nego novac.“ (K2)

Treći kazivač ističe sličnu motivaciju kao i prvi:

„Najviše što me motivira je definitivno uspjeh. Postati najbolji. Isto tako me svaki dan motivira vidljivi napredak, novac, pohvala i pobjede.“ (K3)

Kazivač pet i kazivač šest ističu kako ih prvenstveno motivira ljubav prema vaterpolu:

„Motivacija koja me gura da se i dalje bavim ovim sportom je jednostavno ljubav prema ovom sportu, način života te svo to vrijeme koje si potrošio u ovaj sport jednostavno je teško odbaciti. To je motivacija koja me gura dalje da budem svakog dana sve bolji i bolji u ovom sportu, ali sve to bilo bi teško da nema nekog tko te prati i savjetuje sve ove godine, a to je obitelj.“ (K5)

„Najviše me motivira ljubav prema samom sportu, a tu su još i društvo, izgled i zdravlje.“ (K6)

Četvrti kazivač ističe kako se već navikao na svakodnevno treniranje i bez vaterpola jednostavno ne bi mogao:

„Treninzi vaterpola su jako zahtjevni i treniram skoro svaki dan, toliko sam se navikao da kad ne treniram nešto fali, vaterpolo ima i jednu posebnu atmosferu, pogotovo prijateljstvo sa suigračima je jako blisko u usporedbi s drugim sportovima, putujemo na mnoga natjecanja diljem Europe i upoznajemo puno ljudi.“ (K4)

Kod osmog kazivača je prisutna potpuno drugačija motivaciju za bavljenje vaterpolom. Naime, kao motivaciju ističe čistu dosadu i višak energije koju ima:

„Moja motivacija dolazi iz više mjesta, jedno je dosada jer imam previše energije i jako se teško vidim u nekim drugim poslovima, drugo je što sam dosta natjecateljski nastrojen, a pored svega me zanima koliko sam dobar.“ (K8)

Dakle, kod mojih kazivača je vidljiva kombinacija unutarnje i vanjske motivacije. Iako su motivirani zadovoljstvom koje osjećaju prilikom bavljenja vaterpolom, ljubavi prema sportu i željom za postizanje unutarnjeg uspjeha, s druge strane vrlo im je bitan aspekt novca i pohvala ljudi od velikog osobnog značaja.

Osim svakodnevnih treninga, profesionalni sportaši vrlo često imaju razna natjecanja, turnire, kupove i slično. Natjecanje nalikuje aspektima aktivnosti koja se obavlja radi postizanja nagrade, a u manjoj mjeri radi unutrašnjih razloga. (Horga 1993:175) S obzirom na to da natjecanje može imati dva ishoda – pobjedu ili poraz – odnosno uspjeh ili neuspjeh, ono može uvelike utjecati na intrinzičnu motivaciju pojedinca. Kada među pojedincima vlada niska motivacija, mogu se i očekivati lošiji rezultati. Dakle, natjecanje može dovesti do:

„[...] smanjenja unutarnje (intrinzična) motivacije zbog svoje kontrolirajuće prirode. Kada se sportaši natječu samo radi pobjede i pokazivanja nadmoćnosti nad drugima (socijalna usporedba), vodeći razlog njihova sudjelovanja je vanjska nagrada (pobjeda), a ne užitek sudjelovanja“ (Cox 2005:230).

Kada sam svoje kazivače upitala mijenja li im se motivacija za treniranjem nakon pobjede ili gubitka utakmice, dobila sam razne odgovore. Tako kod kazivača četiri i osam ne dolazi do promjene motivacije dok se kod ostalih kazivača motivacija za treniranjem ipak mijenja nakon pobjede ili poraza. Prvi kazivač ističe kako mu se nakon pobjede motivacija ne mijenja, no nakon poraza mu se:

„(...) poveća jer želim nadoknaditi te neke nedostatke radi kojih smo izgubili.“ (K1)

Druga kazivačica pak ističe:



„Definitivno su pobjede isto nešto što me gura dalje, ali i također izgubljene utakmice ono što me i baci na dno. S klubom smo uglavnom osvajale ili prvo ili drugo mjesto, no s reprezentacijom smo doživjele dosta izgubljenih utakmica i poraz zna dosta ubiti sportaša u psihu do te razine da izgubiš volju za treniranjem.“ (K2)

Peti kazivač ističe kako loše odigrane utakmice, uz ostale male stvari, utječu na njegovu motivaciju, ali to sve s vremenom prođe:

„Naravno male stvari utječu na svakodnevnu motivaciju, kao što su teški i iscrpljujući treninzi, kašnjenje plaće, loše odigrana utakmica (...), ali sve to prođe.“ (K5)

S obzirom na to da poraz vrlo često može biti uzrok gubitka volje za bavljenjem sportom, treći kazivač ističe kako je nakon izgubljene utakmice vrlo bitno:

„(...) stat, smiriti glavu i srce, i ne gubiti motivaciju zbog koje se i baviš tim sportom.“ (K3)

## 5.2. Motiv zdravlja

S obzirom na to da je danas treniranje i bavljenje sportom popularno i vrlo često povezano sa željom za zdravljem i boljim izgledom, motiv zdravlja se drugačije očitava kod mojih kazivača. Tako prvi kazivač, druga kazivačica te šesti i sedmi kazivač smatraju kako bez zdravlja nema ni bavljenja sportom ni normalnog života:

„(...) bitno mi je treniranje radi samog zdravlja (...).“ (K7)

No, treći kazivač ističe kako mu zdravlje nije bitan aspekt u njegovoj svakodnevnoj motivaciji. Govori:

„Nažalost zdravlje me ne motivira, odnosno profesionalni sport nije zdrav. Već sada s 23 godine osjećam utjecaj sporta na svoje tijelo kao što je bol u leđima, ramenima, koljenima (...) Osim fizičkog zdravlja dosta narušava i psihičko kod konstantne potrage za motivacijom i kod stresa i pritiska koji je svakodnevan pogotovo na visokoj razini.“ (K3)

Iz intervjua se može zaključiti kako pojava želje za zdravim životom i izgledom u profesionalnom sportu ipak ovisi od osobe do osobe. Neke će upravo zdrav život motivirati da ne odustanu od bavljenja sportom, dok drugi vide kako sport negativno utječe na njihovo zdravlje, no zbog ljubavi prema njemu, neće odustati.

### 5.3. Promjena motivacije

Upitamo li sportaša zašto se bavi određenim sportom zasigurno će nam navesti nekoliko različitih motiva. Ti su motivi složeni u hijerarhijsku strukturu po važnosti za sportsku aktivnost, to jest po intenzitetu kojim na nju utječu. Teško je odrediti kakva bi trebala biti optimalna hijerarhijska struktura motiva za bavljenje sportom. Ona se mijenja od prvog dana početka bavljenja sportom pa sve do postizanja vrhunskog uspjeha. Dakle, drugačiji su motivi djece sportaša od motiva seniora te uspješnih i onih manje uspješnih sportaša. (Horga 1993:158) S obzirom na to da je sportska aktivnost po definiciji praćena i uspjesima i neuspjesima, kako u natjecanju tako i u treningu, shodno s time će se mijenjati i intenzitet motivacije sportaša. (Ibid. 174) Intenzitet motivacije može varirati i ići u negativnom ili pozitivnom smjeru. S obzirom na to da se uloga sporta u suvremenom svijetu promijenila, neki sudionici mogu zaboraviti na svoje originalne ciljeve. Vrlo često ulaskom u profesionalne vode, igranje za užitak zamjenjuje igranje za novac, a utakmice i razna natjecanja postaju više posao nego sport, odnosno rekreacija. (Blanchard 1995:264) Dakle, određeni motivi koji su bili jaki u početku bavljenja sportom, s vremenom gube na značaju. Stoga sam i kod svojih kazivača pokušala ispitati mijenja li im se unutarnja motivacija i prilagođava li se stvarnim promjenama u njihovim životima i karijerama. Rezultat istraživanja bio je zanimljiv. Tako kazivači broj 1, 2, 4, 7 i 8 ističu da im se motivacija promijenila prestankom bavljenja sportom rekreativno i ulaskom u profesionalne vode:

„Znam da mi se promijenila motivacija, i prvenstveno mislim da je to jer je prije to bila zabava i nešto što sam svaki dan dobrovoljno htio i uživao, a ulaskom u te neke profesionalne vode se miče dosta tog užitka i puno je veći pritisak da zadovoljiš sebe i ostale zbog novaca i uspjeha (...).“ (K1)

„Moja motivacija se definitivno promijenila od mladih dana i to na gore. Prije sam na sve to gledala s više optimizma, sad sve više gubim volju i želju.“ (K2)

„Promijenila se definitivno kako idem stariji i postajem iskusniji u nekim stvarima.“ (K7)

„Definitivno se motivacija promijenila jer prije je bila čista zabava i natjecanje s drugima, sada je više kao posao.“ (K8)

Što se tiče trećeg, petog i šestog kazivača, ističu kako im se, ulaskom u profesionalno bavljenje vaterpolom, motivacija nije promijenila, već teže onome što ih je još kao djecu motiviralo:

„Od malena sam htio biti najbolji, od prvog dana kad sam se počeo baviti vaterpolom. Dok su druga djeca išla na more preko ljeta kada više ne bi bilo treninga ni utakmica, ja sam ostajao u doma i trenirao dva puta dnevno jer sam znao da jedino tako mogu postati igrač. Kada sada iz ove perspektive gledam, nije možda ni zdravo za dijete od 11 godina da tako trenira, ali i danas sam isti kao taj mali debeljuškasti nespretni dječak koji želi postati najbolji.“ (K3)

„Moja motivacija nikad nije prestala i uvijek je na istom nivou od moje 6. godine.“ (K5)

„Već dugi niz godina, još od mlađih kategorija, imam isti termin treninga, pa mi je to već ušlo u naviku i osjećam se čudno kad nemam treninge tada. Mislim da mi se motivacija za treningom nije puno promijenila od mladih dana.“ (K6)

Dakle, iz provedenih intervjua može se zaključiti kako se motivacija s razvitkom karijere ne mora uvijek promijeniti. Kod pet kazivača motiv zadovoljstva bavljenja vaterpolom s vremenom gubi na značaju i počinju se pojavljivati motivi kao što su novac i pohvala okoline. S druge strane se, kod trećeg, petog i šestog kazivača, motivacija ne prilagođava stvarnim promjenama u njihovim životima i karijeri. Kao što treći kazivač kaže, oni i dalje žele ostvariti svoj dječjački san i postati najbolji.

## 6. Uloga kluba i trenera u motivaciji sportaša

Vrlo često se u vezi sa sportom i treningom ističe uloga trenera i njegov zadatak da motivira sportaše. Ako ih uspije motivirati, sportaši će trenirati intenzivno i davati maksimalne napore, no ako ne uspije, sportaši će se ponašati upravo obratno. (Horga 1993:133) Uz trenera, u motivaciji sportaša veliku ulogu ima i okruženje u kojem se sportaš razvija, odnosno motivacijska klima u sportskom klubu. Ona proizlazi od glavnih ciljeva postavljenih u klubu koji omogućavaju sportašu da prati svoj razvoj i napredak. (Bislimovska 2017:3) Nešto više riječi o ulozi motivacijske klime u klubu i ulozi trenera na motivaciju sportaša bit će u idućim poglavljima.

### 6.1. Motivacijska klima u klubu i važnost team buildinga

Na motivaciju sportaša utječu brojni čimbenici, a jedan od njih je i kultura u klubu za koji igrač trenira. Kultura se definira kao

„[...] apstraktne vrijednosti, uvjerenja i percepcije svijeta koji su temelj ljudskog ponašanja i odražavaju se u ponašanju. Ti su elementi zajednički članovima određene društvene zajednice, a njihovo očitovanje stvara ponašanje razumljivo ostalim članovima toga društva“ (Haviland 2004: 33).

Kulturu čini društvo, a društvo čine udruženi pojedinci od kojih svaki ima osobite potrebe i interese. (Ibid. 49) Ako gledamo na sportski klub kao na određenu kulturu, zaključujemo da ukoliko klub želi preživjeti, mora uspjeti u balansiranju između interesa svojih članova (igrača) i zahtjeva društva kao cjeline (trenera i uprave kluba). Kulturu određenoga kluba zapravo predstavlja motivacijska klima sportskog okruženja. Motivacijsku klimu u sportskom okruženju čini

„[...] niz faktora koji određuju ciljeve što ih sportaš treba/želi postići, vrednovanja i nagrađivanja njegovih stremljenja ka tom cilju te zahtjeve koji se postavljaju pred sportaša, a tiču se njegova odnosa s ostalima (najčešće suigračima) u određenoj sportskoj situaciji“ (Barić 2004:785 prema Seifriz, Duda i Chi 1992).

Postoje dva temeljna obrasca motivacijske klime – motivacijska klima usmjerena ka učenju i razvoju vještina te motivacijska klima usmjerena ka demonstraciji superiorne izvedbe i rezultatu. Motivacijska klima u kojoj prevladava učenje i razvoj vještina jest sportsko okruženje u kojem trener pozitivno utječe na sportaša i nagrađuje njegov napredak, očituje se

zajedništvo u kojem igrači vjeruju da svatko od njih pridonosi timskom uspjehu. (Ibid. 785) Motivacijska klima usmjerena ka demonstraciji superiorne izvedbe i rezultatu prevladava u ozračju u kojem trener ističe neuspjehe, pogreške i loše izvedbe igrača, a sami igrači se međusobno ne vide kao tim, već se potiče nadmetanje i usporedba. (Ibid. 786) Dakle, ako na treningu vladaju kompetitivni uvjeti, razvoj sportaša može ići u negativnom smjeru zbog osjećaja manje vrijednosti. Kada sam svoje kazivače pitala koliko utječe sama atmosfera u klubu i odnos među suigračima u i izvan bazena na njihovu motivaciju, dobila sam djelomično slične odgovore. Svi su se složili kako dobri odnosi u ekipi uvelike utječu na motivaciju pojedinca i kako bez dobrih odnosa nema ni dobre sportske ekipe. Tako druga kazivačica ističe:

„Atmosfera je definitivno velika karika u motivaciji. Ekipa je ono što te tjera i motivira, uz ekipu želiš i imaš potrebu raditi i trenirati i smatram da zbog loših odnosa u ekipi i naravno s trenerom, najviše dođe do odustajanja.“ (K2)

Treći kazivač čak ističe da, ako u ekipi vlada pozitivna atmosfera i dobri odnosi, nije mu problem ni ostati duže na treningu kada to nije u planu, ali je potrebno:

„Dobra atmosfera u ekipi povećava motivaciju. Dolazak na trening je ugodniji i zbog dobre atmosfere lakše je kada je potrebno i duže ostati na treningu.“ (K3)

Peti kazivač govori kako je dobra atmosfera i motivacijska klima u ekipi najvažnija stvar u sportu:

„Odnos i atmosfera igrača u klubu i izvan njega je najbitnija stvar u sportu. Treba težiti dobrim odnosima jer tako se stvara kohezija, jer ekipe s dobrom kohezijom lakše prolaze kroz teške situacije, što je karakteristika uspješnih ekipa.“ (K5)

Dakle, može se zaključiti kako pozitivna motivacijska klima u klubu i ekipi uvelike utječe na motivaciju samog pojedinca. Upravo je ona, prema kazivačima, najvažnija stvar u sportu. Ako ne postoji pozitivna atmosfera, igrači gube motivaciju i želju za odlaskom na treninge i teško će ostvariti željene timske rezultate.

Za postizanje pozitivne motivacijske klime u sportskom klubu, vrlo često klub zajedno s trenerom organizira team buildinge. Oni pomažu u izgradnju timske kohezije. Postoje dvije vrste kohezije – socijalna i kohezija zadatka. (Kornspan 2009:57) Socijalna kohezija pomaže igračima da uživaju u procesu zajedničkoga rada i da razviju prijateljstvo. Kohezija zadatka je

s druge strane usmjerena na analizu načina na koji pojedinci u timu rade zajedno kako bi postigli zajednički cilj. (Ibid.) Prema linearnoj teoriji grupnog razvoja postoje četiri faze kroz koje sportaši u ekipi prolaze kako bi postali jedan tim. To su *forming*, *storming*, *norming* i *performing*. (Ibid.) Prva faza predstavlja početak klupske sezone kada se igrači tek upoznaju. Druga faza jest faza u kojoj se počinju razvijati prvi konflikti i pojavljuje se natjecanje za pozicije u ekipi. U trećoj fazi ekipa počinje surađivati i izvršavati zadatke s više kohezije, a u posljednjoj se fazi svi konflikti svode na minimum i cijeli je tim fokusiran na isti cilj te svatko zna svoju ulogu u ekipi. (Ibid. 57-58) U team buildingu bi najveću ulogu trebao imati trener. On je taj koji bi među suigračima trebao pomoći postići osjećaj zajedništva i povjerenja. U literaturi se ističu dvije vrste postupaka izgradnje tima, a to su indirektan i direktan pristup. (Ibid. 60) Indirektan pristup podrazumijeva sastajanje konzultanta za mentalni trening ili sportskog psihologa s trenerom kako bi mu objasnili aktivnosti koje treba provoditi s ekipom, a zatim ih trener na idućem team buildingu provodi s ekipom. (Ibid.) U direktnom pristupu konzultant ili psiholog pruža usluge izgradnje tima izravno sportašima. (Ibid. 61) Upravo konzultanti i psiholozi ističu razne aktivnosti koje bi team buildinzi trebali podrazumijevati. Jedna od aktivnosti je i timski sastanak na kojima bi igrači trebali zajedno dolaziti do rješenja za određene timske probleme. Osim timskih sastanaka, ističu se i timske aktivnosti nevezane za sport koji treniraju. (Ibid. 62-63) Dakle, svaka sportska ekipa trebala bi provoditi team buildinge i time stvarati bolje odnose među suigračima. Najčešći oblik team buildinga kod kazivača jesu upravo neformalna druženja izvan prostorija kluba, odnosno team buildinzi koje nije organizirao klub već igrači sami. Najčešće su to odlasci u noćne klubove:

„Imali smo dosta team buildinga kroz godine, uglavnom bi to bile zajedničke večere ili noćni izlasci. Mislim da team building puno znači za kompaktnost i odnose u ekipi.“  
(K1)

„Team buildinge smo imali, ali većinom smo ih sami organizirali. Na njima smo uglavnom išli u noćne izlaske i mislim da nam je to uvelike pomoglo u stvaranju bolje radne atmosfere.“ (K6)

Druga kazivačica govori kako je za nju team building svako druženje koje se ne odvija u klupskim prostorima:

„Team building je po meni svako druženje van okruženja gdje se trenira i to je u našem slučaju izrazito često, super se slažemo i odlične smo i unutar i van bazena. S trenerima kao team buliding imamo neke odlaske u prirodu ili organizirane večere dok

samostalno su to na primjer odlazak u kino, grad na piće, kod nekoga doma, i tak dalje“ (K2)

Osim neformalnih druženja, kazivači često sudjeluju i na team buildinzima koji su organizirani od strane trenera i kluba. Takvi team buildinzi podrazumijevaju odlaske na večeru, na utakmice nekog drugog sporta ili timske sastanke gdje se provodi video analiza protivnika:

„Imali smo team buildinge koji su najčešće bili odlazak na večeru, utakmice drugoga sporta i video analiza drugoga protivnika skupa u prostorijama kluba i tako dalje.“ (K3)

„Team building je jedna od najboljih stvari za stvaranje dobrog odnosa među igračima, kod mene su većinom to bile večere u restoranima ili u prirodi, ali znalo se otići na paintball, canyoning, ili odigrati neki drugi sport tipa košarka ili mali balun.“ (K5)

Jedan kazivač imao je u potpunosti drugačije mišljenje o team buildingu. On smatra kako se on ne treba provoditi, ali iz osobnih razloga. Tako govori:

„Ja smatram da atmosfera unutar ekipe igra jako bitnu ulogu na rezultate, ali ja sam introvertiran pa ja ne osjećam potrebu za team buildingom.“ (K8)

## 6.2. Trener i motivacija sportaša

„[...] leadership can be generally defined as the behavioral process of influencing individuals and groups towards set goals“ (Vaughan 2017 prema Barrow 1977).

Uz suigrače, roditelje i ostale socijalne čimbenike, trener je jedan od najvažnijih faktora koji utječu na motivaciju sportaša, ali i na motivacijsku klimu unutar ekipe. Treneri direktno mogu utjecati na postizanje pozitivnog ili negativnog sportskog rezultata. Odnos sportaša s trenerom smatra se jednim od najvažnijih odnosa u sportu i može pozitivno ili negativno djelovati na sportaševu izvedbu i sportaševa dostignuća. (Barić 2004:788) Dakle, ponašanje trenera može izravno djelovati na sportaševu želju za ostankom ili odustajanjem od određenog sporta. Odnos između trenera i sportaša predstavlja „[...] okvir motivacijske klime u kojoj i sportaš i trener nastoje ostvariti svoje ciljeve na konstruktivan i obostrano zadovoljavajući način“ (Ibid.). Trenerov zadatak bi trebao biti pružanje podrške i

nagrađivanje uspješno izvedenih ciljeva ili napredovanja u ekipi. (Ibid 789) Svi moji kazivači smatraju kako trener ima veliku ulogu na motivaciju i opisuju kako upravo on kao pojedinac najviše utječe na njihovu svakodnevnu motivaciju za bavljenje vaterpolom:

„Trener ima dosta veliku ulogu na motivaciju, ako je dobar trener prepoznati će kada ti treba dodatna motivacija ili razgovor i ukazat će ti na greške i ohrabriti te. Samim time će dobiti povjerenje od ekipe i motivirati ih da se bore za njega i klub.“ (K1)

„Trener je definitivno make you or break you osoba. Svojim ponašanjem utječe na cijelu dinamiku ekipe i pojedinca. Trener bi trebao biti obrazovana osoba u dijelu psihologije, kineziologije i sociologije. Ako je trener dobar i zna pristupiti igračima na taj način ih može i motivirati. Svaka osoba je drugačija i na drugačiji način se motivira i sprema za utakmicu te bi trener trebao znati kako komunicirati sa svakim pojedincem. Kad sam bila mlađa trener je imao veliki utjecaj na moju motivaciju. To je nekad bilo dobro i loše s obzirom da mi trener nekad nije znao kontrolirati svoje osjećaje, prenosio bi to na mene. Što sam starija to se znam sama motivirati i kontrolirati te ne tražim to od trenera jer sam sama svjesna što je bitno i što trebam učiniti.“ (K2)

„Moje mišljenje je da je uloga trenera bitna jer nekim igračima potrebna je potpora da bi mogli dati svoji maksimum na treninzima i utakmici. Kada je trener bio pošten i sam pokazivao koliko mu je stalo do ekipe, moja motivacija je rasla, kada treneri nisu bili pošteni prema meni moja motivacija je padala.“ (K3)

„Trener je ključni faktor koji utječe na motivaciju ekipe i svakog igrača individualno. Po meni trener najbolje motivira igrače kada razgovara sa svakim igračem individualno. Svakom igraču je stalo do rezultata i želi ostvariti neki cilj. U tome trener je taj koji mu daje savjete, ali i sluša savijete igrača. Time trener daje do znanja svakom igraču da je i on bitan kodač u stroju, odnosno ekipi.“ (K5)

„Definitivno trener utječe na motivaciju i sad ovisi o treneru, vrlo jednostavno je po meni, trener može dignuti ili spustiti motivaciju.“ (K8)

Iz intervjua je moguće zaključiti kako trener koji prema igraču pokazuje podršku i nagrađuje njegov trud i napredak, razvija sportaševo samopouzdanje i osjećaj vrijednosti i direktno utječe na njegovu unutarnju motivaciju. Iz navedenih odgovora se također može zaključiti kako postoje dvije vrste trenera. Dobar trener koji pozitivno utječe na motivaciju sportaša i loš



trener koji spušta igračevu motivaciju. U literaturi se ističu tri stila treniranja i pristupa koje treneri mogu koristiti. Prvi je stil zapovijedanja. Takav se stil ističe kao negativan jer koristi strah i zastrašivanje kako bi se kontroliralo ponašanje igrača. Submisivan stil treniranja podrazumijeva pristup u kojem trener dopušta igračima da čine što oni žele. Treći stil je kooperativni stil koji u fokusu ima razvijanje pozitivnog odnosa sa sportašima. Trener tada komunicira s igračima na pozitivan način, sluša njihove probleme i dvojbe te im omogućuje da sudjeluju u procesu donošenja odluka. (Kornspan 2009:71) Upitala sam i svoje kazivače da mi navedu svoja dobra i loša iskustva s trenerima te da navedu koje su to karakteristike dobrog, a koje lošeg trenera:

„Imao sam i dobra i loša iskustva. Dobar primjer je trener koji ima razumijevanja, ali i autoritet te razumije igru i psihologiju svakog svojeg igrača kojeg vodi te zna kako postupati s njima. (...) Loš primjer je demotivacija jednog trenera skoro cijele momčadi zbog vlastitog neznanja i bahatosti te vrijeđanja igrača na osobnoj razini.“ (K1)

„Uglavnom kroz cijelu sportsku karijeru imam jednog trenera u klubu, a u reprezentaciji sam ih imala par. Dobre osobine trenera bi bile hladna i smirena glava, odlična komunikacija, razumijevanje svih svojih igrača, želja za uspjehom, prihvaćanje vlastitih grešaka (...) Mislim da sam imala više negativnih nego dobrih iskustava. Trener bi previše dopustio svojim osjećajima da prevladaju te bi time često narušio odnos u ekipi u ključnim trenucima izazivajući paniku i nemir.“ (K2)

„Imao sam dobra iskustva s trenerima i najčešće ti treneri su pokazali da imaju veliko znanje vaterpola što se tiče metodike, treninga i taktike. (...) Uvijek bi pokazivali koliko im je stalo do svakoga igrača i trudili su se imati individualan pristup sa svakim igračem kako bi izvukli maksimum iz svakoga. S takvim trenerima moja je motivacija bila velika, osjećao sam se ugodno na treningu i vjerovao sam u sebe i svoje mogućnosti. Kako sam imao dobra tako sam imao i loša iskustva, nažalost. To su najčešće treneri koji nisu imali toliko znanja o metodici treninga i taktici. Takvi treneri pokazali su da ne žele čuti savjet i konstruktivnu kritiku. Nisu se trudili prilagoditi prema igračima nego su smatrali da je njihov pristup najbolji iako su igrači padali u motivaciji i izvedbi zbog takvog odnosa. Kod mene su takvi treneri najčešće utjecali na način da sam gubio motivaciju i da sam padao u samopouzdanju. To se događalo

zbog naravno ružnih riječi koje su bile upućene na način da omalovažavaju i pretjerane ne konstruktivne kritike.“ (K3)

„Do sada sam uvijek imao jako dobra iskustva sa svojim trenerima, uvijek imam dojam da oni osobno meni kao igraču pomažu svojim prijedlozima i ocjenama. Nisam imao loša iskustva.“ (K4)

„Da, imao sam dobra iskustva, ali imao sam i loša iskustva s trenerima. Takvi treneri nisu imali niti jednu osobinu trenera. Znanje o vaterpolo taktici im je 0, znanje o treningu i principima treninga im je 0, slabo su komunikativni, (...), zamišljali bi nas kao robote, igrači nikad ne bi dobili savjet ni pohvalu trenera. To sve je bilo demotivirajuće i iz dana u dan sve teže i teže dolaziti na trening.“ (K5)

„Imao sam par dobrih iskustva, a to je da su me pustili da igram ono što najbolje znam i davali mi da rješavam neke odluke kad se utakmica lomila. (...) Imao sam i loša iskustva i to su kad te trener drži na klupi dok je rezultat 20:0 i ne pomišlja na promjenu jer je on na početku sezone odlučio igrati sa 7 igrača i kroz čitavu sezonu dobiješ mrvice koje nisu dovoljne za tvoj kvalitetan razvoj i put.“ (K7)

Dakle, iz intervjuja se može zaključiti kako u praksi prevladavaju dva stila, odnosno dvije vrste trenera – oni koji izdaju naredbe i ruše motivaciju sportaša te oni koji svoje igrače podržavaju, uvažavaju njihova mišljenja i motiviraju ih na daljnji napredak. (Bislimovska 2017:6) Većina mojih kazivača susrela se s obje vrste trenera tijekom svoje karijere i dan danas im loši treneri mogu narušiti njihovu motivaciju za bavljenje sportom. Izričito je bitno za motivaciju pojedinca da se on u i izvan bazena osjeća dobro i ugodno, da osjeti potporu trenera kako bi mogao vjerovati u sebe i svoje mogućnosti, odnosno kako bi igrao sa samopouzdanjem. U literaturi se ističe i tzv. paradigma potvrde ponašanja koja podrazumijeva da se i trenerovo ponašanje može razlikovati na osnovu toga kako on sam percipira motivaciju određenog sportaša na temelju njegova načina ponašanja na treninzima i utakmicama. (Ibid.) Ako sportaš ne pokazuje interes za sport i ne trudi se ostvariti rezultate, trener će prema njemu pokazivati manji interes i neće ga pokušavati dalje motivirati. S druge strane, ako trener vidi da se igrač trudi i pokušava ostvariti najbolji mogući rezultat, trener će na njega obratiti posebnu pažnju i truditi se i dalje ga motivirati. Na temelju provedenih intervjuja moguće je zaključiti kako kod mojih kazivača to nikada do sada nije bio slučaj. Treneri nisu obraćali pažnju na njihovu motivaciju već su uglavnom pažnju obraćali na sebe i zbog svojeg neznanja negativno utjecali na pojedince.

Kako bi se postigla pozitivna atmosfera u ekipi i dobar odnos trenera s igračima, trebala bi se koristiti metoda koja se u literaturi naziva *compliment sandwich approach*. (Kornspan 2009:75) Dakle, trener najprije igraču daje pozitivnu izjavu i ističe što je učinio dobro. Nakon toga mu govori što bi trebao popraviti i poboljšati na idućoj utakmici i na kraju mu daje pozitivan kompliment i izjavu kako bi ga nastavio motivirati. (Ibid. 75) Zanimalo me koliko utječu riječi koje trener uputi igraču na njegovu motivaciju. Stoga sam kazivače pitala jesu li ikada ružne riječi ili pretjerane kritike od strane trenera utjecale na njihovu motivaciju tijekom treninga ili utakmica. Neki kazivači su istaknuli kako ružne riječi ne utječu previše na njih:

„Svako je drugačiji i definitivno znam jako puno igrača koji nakon velike kritike i ružne riječi trenera dobiju blackout i nisu sposobni vratiti se glavom u igru. Ja osobno nisam takva i prihvatit ću kritiku i probati popraviti, no trener bi trebao biti dovoljno obrazovan da zna na koji način prenijeti kritiku, a da ne upotrebljava ružne riječi.“ (K2)

S druge strane, drugi kazivači su istaknuli:

„(...) da, ružne riječi nepravredno korištene pogotovo dok sam bio mlad igrač u nekakvoj afirmaciji su mi jako smetale za igru i utjecale na samopouzdanje.“ (K1)

„Usljed neke pogreške u igri ružne riječi koje nekad djeluju motivirajuće, uglavnom kod mlađih igrača, ali kod iskusnijih igrača mislim da imaju negativan efekt.“ (K6)

„Ružne riječi su sastavi dio sporta i nekad ih je dobro koristit, ali svaki igrač je drugačiji i nije isto kad se svakom kaže neka ružna riječ.“ (K7)

Dakle, ružne riječi su, kako je to sedmi kazivač naveo *sastavni dio sporta*, ali to ne znači da one trebaju biti upućene prema igračima. Svaka osoba je drugačija i nekoga takve riječi neće pogoditi i moći će normalno nastaviti s igrom, dok će drugi te riječi shvatiti ozbiljno i uvelike će utjecati na njegovo samopouzdanje. Upućivanjem ružnih riječi, ali i brojnim drugim postupcima treneri mogu svoje igrače, odnosno ekipu, amotivirati. Amotivacija se odnosi na „[...] potpuni izostanak motivacije, bilo intrinzične ili ekstrinzične, i nalazi se na samom lijevom kraju kontinuuma motivacije“ (Bislimovska 2017:8). Ako trener ne utječe pozitivno na motivacijsku klimu te ističe favorite u ekipi, može doći do toga da sportaš više ne vidi cilj za bavljenje sportom i osjeća se kao da nije dovoljno dobar. Favoriziranje drugih igrača, iako

se čini kao negativna stvar, na sportaše može djelovati pozitivno jer kada vide nepravdu, još više se trude i žele dokazati:

„Primijetio sam to kroz svoju karijeru. To me uvijek smetalo jer uvijek reagiram na nepravdu, ali me znalo i motivirati da pokažem da uz sva favoriziranja mogu biti bolji od takvih igrača.“ (K3)

„Tog ima u većini ekipa u kojima sam igrao, to nije ništa neuobičajeno. Kad sam ja bio taj kojeg se favoriziralo sam imao veći napredak i želju za treningom, a kada nisam bio sam imao stanja od tog da mi to ide na živce do tog da radim još više da se nametnem.“ (K6)

„Gledam to čitav život i mogu reći da me to samo učinilo boljim čovjekom na kraju krajeva (...).“ (K7)

Nekada amotivacija može biti toliko velika da igrač odluči samo zbog trenera promijeniti klub ili odustati od bavljenja sportom općenito. Od mojih osam kazivača, sedam ih je navelo kako su zbog trenera odlučili promijeniti klub:

„Da, jedan od glavnih razloga zbog zadnje promjene kluba je upravo trener i njegov odnos prema poslu i igračima.“ (K1)

„Jesam, to mi se dogodilo u dva kluba. Oba puta sam promijenio klub bio na kraju. Prvi put svojevoljno sam promijenio klub, a drugi put su se okolnosti tako odvile da sam morao promijeniti klub, što je na kraju ispalo izrazito dobro za mene jer kada sam promijenio klub i okolinu vratilo mi se samopouzdanje i motivacija za treningom i bio sam spreman da, i ako se trener ne bude ponašao u skladu kako bi trebao jedan profesionalni trener, izdržim sve i ne obazirem se na to.“ (K3)

„Da, bilo je i takvih situacija. (...) Zbog takvih trenera sam se mislio ostaviti vaterpola jer nisam mogao pronaći izlaz, ali na kraju izvukao sam se iz takvih situacija tako što sam promijenio klub.“ (K5)

„Jesam i na kraju se to ispostavilo kao najbolje moguće rješenje za obje strane jer sam konačno našao svoj mir u drugom klubu.“ (K7)

Četvrti je kazivač naveo kako on nikada nije razmišljao o promjeni kluba, no zanimljivo je napomenuti kako je on jedini od svih kazivača istaknuo da nikada nije imao negativnih

iskustava s trenerima. Dakle, i to potvrđuje kako trener ima vrlo veliku ulogu na motivaciju sportaša – kada trener ima sve pozitivne karakteristike dobrog trenera, igrači su motivirani, trude se i žele napredovati. S druge strane, kada trener ima negativne karakteristike, upućuje ružne riječi i kritizira igrače, oni mogu biti nezadovoljni do te mjere da na kraju odluče otići u novi klub.

## 7. Zaključak

Motivacija je jedan od važnijih elemenata sportskog uspjeha jer obuhvaća želju za kvalitetnom izvedbom, napretkom i uspjehom. Ona predstavlja kombinaciju unutarnjih i vanjskih motiva koji tjeraju sportaše da postignu svoje ciljeve. Također, predstavlja dugoročni proces i direktno utječe na tijek cijele sportaševe karijere. Kada se govori o motivaciji, postavlja se pitanje zašto se ljudi uopće bave sportom. Izbor sporta ovisi o vrlo različitim faktorima koji se kreću od ličnosti pojedinca i njegovih sposobnosti za pojedini sport do različitih socijalnih razloga. Analizom provedenih intervjua može se zaključiti da izbor sporta ovisi o različitim faktorima, no kao najčešći ističe se već ranija upoznatost s vaterpolom jer je njega trenirao član obitelji te nemogućnost bavljenja ostalim sportovima zbog fizičkih karakteristika. Kao glavni motivi za bavljenje vaterpolom ističu se ljubav prema sportu, želja za uspjehom i pohvalom od okoline, te novac i druge nagrade. Premda je bavljenje sportom vrlo često povezano sa zdravljem, kod profesionalnog bavljenja vaterpolom to ne mora biti slučaj. Dio kazivača smatra kako bez zdravlja nema ni bavljenja sportom ni normalnog života, no drugi dio ističe kako zdravlje nije bitan aspekt u svakodnevnoj motivaciji. Također, vrlo se često ističe da se motivacija mijenja i prilagođava stvarnim promjenama u životu i karijeri sportaša, no, rezultati provedenih intervjua ukazuju kako se motivacija od početaka pa sve do razvitka karijere ne mora uvijek promijeniti, već može ostati ista.

Na motivaciju sportaša također utječu trener i motivacijska klima u sportskom klubu. Ako među suigračima nema dobrih odnosa, nema ni dobre sportske ekipe. Upravo je motivacijska klima u klubu, prema kazivačima, najvažnija stvar u sportu. Kada vlada negativna atmosfera, igrači gube motivaciju i želju za odlaskom na treninge. Kako se to ne bi dogodilo, zadatak kluba je da, zajedno s trenerom, često organizira team buildinge da se izgradi timska kohezija. Team building može biti formalno ili neformalno druženje na i izvan bazena s ili bez trenera. Kazivači su prisustvovali na obje vrste team buildinga, no češći su ipak bili oni oblici neformalnog druženja bez trenera izvan sportskog okruženja. Uz suigrače, roditelje i ostale socijalne čimbenike, trener je jedan od najvažnijih faktora koji utječe na motivaciju sportaša, ali i na motivacijsku klimu unutar ekipe. Odnos trenera i sportaša jedan je od najvažnijih odnosa u sportu i upravo trener može pozitivno ili negativno djelovati na sportaševu izvedbu te želju za ostankom ili odustajanjem od određenog sporta. Iz provedenih intervjua moguće je zaključiti kako dobar trener, koji prema igraču pokazuje podršku i nagrađuje njegov trud i napredak, direktno razvija sportaševo samopouzdanje i osjećaj vrijednosti, dok loš trener, koji igrača vrijeđa, upućuje mu ružne riječi te ga svakodnevno

kritizira, narušava igračevu motivaciju za bavljenje sportom. Dakle, upućivanjem ružnih riječi, ali i brojnim drugim postupcima treneri mogu svoje igrače, odnosno ekipu, amotivirati. Nekada amotivacija može biti toliko velika da igrač samo zbog trenera odluči promijeniti klub ili odustati od bavljenja sportom. Od osam kazivača, sedam ih je navelo kako su upravo zbog ponašanja trenera i njegovog pristupa odlučili promijeniti klub. Upravo to potvrđuje koliko veliku ulogu na motivaciju sportaša ima trener. U vidu idućih ispitivanja zanimljivo bi bilo veću pažnju posvetiti trenerima i provesti intervjue s trenerima, s kojima su kazivači imali dobra i loša iskustva, i istražiti koje metode i pristupe koriste te znaju li da njima direktno utječu na motivaciju sportaša.

## 8. Literatura

- BLANCHARD, Kendall. 1995. *The anthropology of Sport: An Introduction*. London: Bergin & Garvey.
- BAKKER, F.C., H.T. A. WHITING i H. van der BURG. 1995. *Sport psychology: concepts and applications*. Chichester, New York, Brisbane, Toronto, Singapore: John Wiley & Sons.
- BECK, Robert C. 2003. *Motivacija. Teorija i načela*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- BARIĆ, Renata. 2004. „Motivacijska klima u sportskoj ekipi: situacijske i dispozicijske determinante“. *Društvena istraživanja : časopis za opća društvena pitanja* 14/4-5:783-805. <https://hrcak.srce.hr/clanak/27977> (pristup 5. 2. 2023.).
- BISLIMOVSKA, Dragana. 2017. „Motivacija za bavljenje sportom i uzimanje dodataka prehrani profesionalnih sportaša u Makedoniji. Završni specijalistički rad“ <https://repozitorij.mef.unizg.hr/islandora/object/mef%3A3179/datastream/PDF/view> (pristup 2. 12. 2021.).
- COX, Richard H. 2005. *Psihologija sporta: koncepti i primjene*. Jasterbarsko: Naklada Slap.
- HORGA, Smiljka. 1993. *Psihologija sporta*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
- HAVILAND, William A. 2004. „Priroda kulture“. U *Kulturna antropologija*. Jasterbarsko: Naklada Slap.
- KORNSPAN, Alan S. 2009. *Fundamentals of sport and exercise psychology*. Champaign, IL ; Leeds : Human Kinetics.
- MASLOV, Abraham H. 1982. *Motivacija i ličnost*. Beograd: Nolit.
- VAUGHAN, Robert. 2017. „Measuring leadership in sport coaching“. U *Leadership in Sport*, ur. Ian O’Boyle, Duncan Murray i Paul Cummins. London, New York: Routledge.
- „Vaterpolo“. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža*, 2021. <http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=63986> (pristup 11. 1. 2022.).



### Sažetak

Kvalitetna izvedba i postizanje vrhunskih rezultata najčešće se smatra glavnim ciljem svakog profesionalnog sportaša. Motivacija je ključni element koji određuje, usmjerava i podržava sportsku izvedbu, rad i uspjeh. Stoga je središnja tema ovoga rada istraživanje motiva za uključivanje u sport. Na primjeru vaterpola se nastoje otkriti razlozi radi kojih su hrvatski vaterpolisti odlučili odabrati vaterpolo kao svoju karijeru. Također, ovim istraživanjem se nastoji otkriti što ih svakodnevno motivira na treniranje i igranje utakmica te mijenja li se njihova motivacija razvitkom karijere. U vezi sa sportom često se ističe uloga trenera i njegov zadatak da motivira sportaše. Stoga se u radu nastoji istražiti koliki utjecaj imaju trener i klub na motivaciju vaterpolista. U istraživanju je sudjelovalo osam kazivača koji se profesionalno bave vaterpolom već dugi niz godina. Etnografska građa prikupljena je prvenstveno metodom polustrukturiranog intervjua i promatranja sa sudjelovanjem, a na osnovu analize građe, sinteze te kritičke interpretacije relevantnih izvora daju se odgovori na istraživačka pitanja i ciljeve.

**Ključne riječi:** motivacija, sport, vaterpolo, trener, klub

## MOTIVATION FOR PLAYING SPORTS – THE EXAMPLE OF WATER POLO

### Summary

Quality performance and achieving outstanding results is most often considered to be the main goal of every professional athlete. Motivation is a key element that determines, directs and drives sports performance, work and success. Therefore, the central theme of this paper is the research of motives for one's involvement in sports. Using the example of water polo, this research aims to pinpoint the reasons why Croatian water polo players choose to build their professional career in this sport. In addition to that, the objectives of this research are to explain what their daily motivation for training and playing this sport is and to discover if it changes throughout the course of their career. In connection with sports, the role of the coach and their task to motivate athletes is often emphasized. Therefore, the paper intends to investigate the level of influence that the coach and the club have on the motivation of water polo players. Eight narrators, who have been playing water polo professionally for many years, have participated in this research. Ethnographic material was collected primarily through the method of semi-structured interview and participant observation. This material was then analyzed and on the basis of this analysis and synthesis and critical interpretation of relevant sources, the various questions and goals of this thesis were addressed.

**Keywords:** motivation, sport, water polo, coach, club