

Motivacija i ciljevi u penjačkim sportovima

Horvat, Dominik

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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:131:042118>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-06**



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](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ETNOLOGIJU I KULTURNU ANTROPOLOGIJU

Dominik Horvat

MOTIVACIJA I CILJEVI U PENJAČKIM SPORTOVIMA

DIPLOMSKI RAD

Mentor: prof. dr. sc. Goran Pavel Šantek

28.5.2024.

Izjava o autorstvu

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad Motivacija i ciljevi u penjačkim sportovima izradio potpuno samostalno uz stručno vodstvo mentora dr. sc. Gorana Pavla Šanteka. Svi podaci navedeni u radu istiniti su 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.

Vlastoručni potpis studenta: _____

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Teorijski okvir	2
3. Metodologija	3
4. Motivacija.....	4
4.1. Oblici motivacije	4
4.2. Intrinzična motivacija	5
4.3. Ekstrinzična motivacija	6
4.5. Odnos motivacijskih oblika	6
5. Utjecaj ciljeva.....	9
6. Uspjeh.....	12
7. Burnout.....	14
8. Flow.....	16
9. Napredak i izazov	19
10. Društvo	21
10.1. Prisustvo društva.....	21
10.2. Kompeticija	24
11. Identitet.....	27
12. Zaključak	29
13. Literatura	31
14. Izvori	33
15. Popis kazivača	33
16. SAŽETAK.....	34
17. ABSTRACT	34

1. Uvod

Cilj ovog rada je evidentiranje motivatora (ili motivacijskih faktora) koji se mogu pronaći unutar boulderinga, koji će se pokušati objasniti i kategorizirati prema postojećoj teoriji i promatranju motivacije, specifično unutar sporta. Bouldering je oblik sportskog penjanja koji je usredotočen na kraće, fizički zahtjevne uspone, koji se najčešće penju bez sigurnosne opreme (ovisno o visini) što dozvoljava veću količinu pokušaja uspona u kraćem vremenskom roku (Lourens 2005:137-138). Bouldering je moguć u zatvorenom prostoru (eng. *indoor climbing*) gdje se penjači penju koristeći plastične hvatove¹ pričvršćenima na drvenim zidovima, te na otvorenom (eng. *outdoor climbing*) na umjetnim ili najčešće prirodno oblikovanim formacijama, kao što su zidovi i stijene (od čega potiče ime „bouldering“) (ibid. 18). Termin „problem“² unutar boulderinga odnosi se a rutu ili stazu koja je namijenjena za penjanje, gdje se proces pripreme, razmišljanja i pokušaja ukupno često referira kao „rješavanje problema“³. Uspón u boulderingu je individualan proces, gdje je pad osiguran strunjačom i ponekad spotterom, odnosno osobom koja se nalazi ispod penjača kako bi osigurala siguran pad (ibid.). Radi pristupačnosti i manjoj količini potrebne organizacije i vremenske investicije, bouldering često može služiti kao priprema i vježba za druge oblike sportskog penjanja (Kurten 2009:59), gdje se penjač može usredotočiti na individualne pokrete, vježbe i druge aspekte unutar sportskog penjanja (ibid. 18). Prema Laurens (usp. 2005:17) bouldering se prepoznaje kao individual sport početkom 1990-ih, iako je prisutan puno duže, gdje se smatra da je prvi oblik blouderinga nastao u Francuskoj blizu Pariza u šumama Fontainebleau tijekom 1920-ih godina, no moderni oblik boulderinga kakvog poznajemo danas je nastao 1960-ih u Sjedinjenim Američkim Državama, gdje John Gill, kao matematičar i gimnastičar, utemeljuje metodu ocjenjivanja individualnih problema prema potrebnoj razini sposobnosti (B-grade sustav), te uvodi nove metode i pristupe penjanju (Beal 2011). Interes u sportskom penjanju je znatno porastao u zadnjih nekoliko desetljeća, najčešće kao rekreativna aktivnost (Hrušová i Chaloupská 2019:121), gdje je nakon uključenja boulderinga na ljetnim olimpijskim igrama 2020. godine u Tokiju dodatno porastao globalni interes (Beiskjaer i Küttel 2022:123).

¹ Dodatno se mogu koristiti termini „grifovi“.

² Dodatno se mogu koristiti termini „staza“, „ruta“, „smjer“, „uspon“.

³ Drugi termini koji se mogu pronaći su engleski „sending it“, te „flashanje“ u slučaju uspješnog uspona tijekom prvog pokušaja.

2. Teorijski okvir

Unutar postojeće literature postoji nekoliko definicija termina motivacije. Prema Vallerand (usp. 2007:59) motivacija se može definirati kao konstrukt koji obuhvaća skup unutarnjih i vanjskih sila koje utječu na proizvodnju, usredotočenost i intenzitet ljudskog truda. Prema Deci i Ryan (usp. 2000:54) „biti motiviran“ znači biti potaknut na djelovanje. Linder i Nilsson definiraju motivaciju kao smjer i intenzitet kretanja truda (Sage 1977, prema Linder i Nilsson 2020:4). Prema navedenim definicijama, motivacija se može shvatiti kao skup razloga ili unutarnjih i vanjskih utjecaja koji potiču pojedinca da djeluje na određeni način ili da uloži određenu količinu truda u određenu aktivnost. Unutar ovog istraživanja, motivacija se može shvatiti kao skup motivacijskih faktora ili razloga koji potiču pojedinca da se bavi boulderingom. Dodatno postoje mnogi pristupi i teorije koji pokušavaju dodatno opisati oblike motivacije i kako oni nastaju (Linder i Nilsson 2020:4). Ovaj rad prvenstveno će se oslanjati na teoriju samoodređenja (eng. *self-determination theory*, *SDT*) koju formalno uvode Deci i Ryan (usp. 1985). Teorija se bavi klasificiranjem, promatranjem i uspoređivanjem motivatora, ciljeva, aspiracija i njihovog utjecaja na perzistentnost, performans, zadovoljstvo i zdravlje osobe (Deci i Ryan 2008:182). Teorija predlaže da ne postoji samo razlika u prisutnosti i količini motivacije, nego da se motivacija može razlikovati i smjestiti u različite kategorije promatrajući izvore, odnosno motivatore. Vallerand (usp. 2007:60) navodi da pojedinci djeluju na određene načine kako bi ispunili vlastite potrebe i da prema teoriji samoodređenja djelovanje nije potaknuto vanjskim poticajima, nego vlastitim izborom, odnosno djelovanje je „samoodređeno“. Deci i Ryan (usp. 2000:57) ističu da je u njihovom istraživanju motivacije glavni cilj pronalazak psiholoških potreba prema kojima se mogu objasniti motivacijski faktori, gdje ističu tri koje smatraju univerzalnima. Prva je potreba za osjećajem nadležnosti ili sposobnosti (eng. *competency*) unutar određenog polja, druga je potreba i osjećaj samostalnosti (eng. *autonomy*) i treća je osjećaj povezanosti (eng. *relatedness*) s drugima (Vallerand 2007:59). Dodatno, motivacija se može promatrati putem tri razine općenitost. Prva razina je globalna, gdje se motivacija promatra poput naravi određene osobe i njenog odnosa prema svijetu oko nje (ibid. 61). Druga razina je kontekstualna, na koju će se ovaj prvobitno usmjeren, gdje će bouldering služiti kao kontekst unutar kojega se promatraju motivatori i njihovi utjecaji na individualnu osobu (ibid.61). Treća razina je situacijska, gdje je pojedinac motiviran određenom aktivnosti ili radnjom često unutar određenog vremenskog okvira (ibid.62).

3. Metodologija

Ovaj rad će koristiti kvalitativnu metodu i promatranje sa sudjelovanjem, gdje su provedeni intervjui polustrukturiranog tipa s kazivačima koji se bave boulderingom, najčešće u zatvorenom prostoru. Svi kazivači su članovi penjačkog kluba *The Hive*⁴ u gradu Zagrebu. Kazivači su odabrani prema vremenskom periodu bavljenja boulderingom, kako bi se mogao analizirati širi spektar iskustva. Kazivač Filip Anđel (24) se za vrijeme snimanja intervjua bavi boulderingom oko mjesec dana, kazivač Krešimir Kozić (25) pola godine, kazivač Roberto Punek (23) godinu dana i kazivač Željani Žac (28) više od četiri godine. Ovaj rad će biti ograničen (radi metode istraživanja i granica opsega rada) na užu demografiju unutar specifične kategorije. Potrebno je navesti da mnogi ne smatraju introspekciju i istraživačke metode poput etnografije kao validan pristup istraživanja tema poput motivacije (Locke i Latham 2002:705). Skepticizam prema takvom pristupu istraživanja motivacije je veoma razumljiv ako se uzima u obzir nemogućnost dokazivanja hipoteza radi nedostatka empirijske egzaktnosti, koju kvantitativna metoda može pružati. Szaynok (usp. 2023:23) u svojem istraživanju navodi da je kvalitativna metoda neće biti primjerena za istraživanje motivacije unutar sportskog penjanja budući da je nemoguće odabrati korektan uzorak kazivača i da se odgovori mogu znatno razlikovati ovisno o spolu, dobi, nacionalnosti, iskustvu, osobnosti i mnogim drugim vanjskim faktorima. Važno je istaknuti da cilj ovog rada nije dokazivanje određenih hipoteza i razlika među demografijama, nego evidentiranje i pružanje dubljeg i holističkog razumijevanja motivatora i razloga koji se mogu pojaviti i utjecati na motivaciju unutar boulderinga. Cilj je zabilježiti i objasniti faktore koji se pojavljuju među kazivačima, te pokušati pojasniti sličnosti i razlike unutar dobivenih odgovora koristeći teorijski okvir i postojeća istraživanja. Korištenjem kvalitativne metodologije će se pružiti mogućnost evidentiranja informacija koje ne mogu skupiti korištenjem kvalitativne metode. Prethodna istraživanja provedena na temu sportskog penjanja poput Kurten (usp. 2009), također se uspješno oslanjaju na kvalitativnu metodu u istraživanju demografija koje se bave sportskim penjanjem. Prema Marshall i Rossman (usp. 2006:2-3) kvalitativna metoda se može koristiti u sklopu s empirijskim istraživanjima kvalitativnog tipa, kako bi se došlo do šireg i holističkog razumijevanja dobivenih rezultata i konteksta unutar kojega se pojavljuju. Odgovori na pitanje što pojedina motivira da se bavi određenim sportom, nije samo od važnosti za psihologiju sporta, nego i antropologiju sporta, gdje pojedinci sa sličnim (ponekad i različitim) razlozima i motivacijama stvaraju zajednicu i kulturu vezanu za sam sport. Kako bi se odgovorilo na takvo antropološko

⁴ https://hivebouldering.com/?gad_source=1

pitanje, odnosno koji su razlozi i motivacijski faktori bavljenja boulderingom, što motivira pojedinu osobu da dolazi na bouldering, te da sudjeluje i bude dio kulture koju bouldering stvara, direktno iskustvo i mišljenje sudionika te aktivnosti može služiti kao najpouzdaniji izvor podataka. Osnovni okvir pitanja tijekom provedenih intervju s kazivačima je idući:

- 1.) Što ti je glavna motivacija za penjanje i što je razlog ili razlozi zašto dolaziš u dvoranu?
- 2.) Tijekom uspona, što ti prolazi kroz glavu?
- 3.) Koliko ti je društvo važno za penjanje?
- 4.) Je li penjanje za tebe kompetitivno?
- 5.) Smatraš li da je “penjač/penjačica” dio tvog identiteta?
- 6.) Imaš li definirane dugotrajne/kratkotrajne ciljeve u penjanju?
- 7.) Smatraš li da je potrebno da se u penjanju gura do neke granice kako bi se postigao napredak ili određeni cilj?
- 8.) Ima li dana gdje ti ne ide, gdje se suočiš s ozljedama, burnoutom, nemotiviranosti i slično?
- 9.) Kakav je osjećaj kada uspiješ/ne uspiješ riješiti određeni smjer?

Pitanja nisu postavljena istim redoslijedom kod svih kazivača (polustrukturirani tip intervju), gdje se tok intervju oslanjao na odgovore i redoslijed motivatora koji su se pojavili tijekom razgovora. Važno je napomenuti da kazivači prethodno nisu dobili pitanja kako ne bi mogli pripremiti odgovore unaprijed, uz napomenu da nema točnih i netočnih odgovora, te da odgovori neće biti kritizirani. Dodatno, pitanja koja su postavljena kazivačima su oblikovana kako bi bila što otvorenija i ostavila kazivačima slobodu da izraze vlastito mišljenje i perspektivu u nadi da ističu jedinstvene točke koje prethodno nisu bile razmatrane, te kako bi se izbjeglo slučajno poticanje i usmjeravanje prema odgovorima koje kazivač misli da ispitivač očekuje. Nakon provedenih intervju i analizom prethodnih istraživanja provedenih na temu motivacije unutar sportskog penjanja, rad će kategorizirati dobivene informacije u poglavlja koja će pokušati obuhvatiti moguće motivatore i utjecaje u konkretne cjeline.

4. Motivacija

4.1. Oblici motivacije

Prema Deci i Ryan (usp. 2000:54) pojedinci se ne razlikuju samo prema količini motivacije nego i smjeru odnosno vrsti motivacije. Deci i Ryan kategoriziraju motivaciju u dvije osnovne kategorije, intrinzična (unutarnja) i ekstrinzična (vanjska), te dodatno navode nemotiviranost (eng. *amotivation*), odnosno nedostatak motivacije, kao treći oblik. Najosnovnija definicija i razlika intrinzične i ekstrinzične motivacije je u izvoru, odnosno motivatoru koji potiče

pojedince da djeluje. Intrinzična motivacija se odnosi na želju da se osoba bavi određenom aktivnošću, jer aktivnost donosi određeno zadovoljstvo ili pozitivan podražaj. Na drugu stranu, ekstrinzična motivacija se odnosi na bavljenje određenom aktivnošću kako bi se ostvario cilj van aktivnosti, odnosno aktivnost postaje alat ili metoda kojom se postiže određeni ishod (Deci i Ryan 2000:55). Ukratko rečeno, u intrinzičnoj motivaciji djelovanje je cilj, a u ekstrinzičnoj motivaciji djelovanje je način postizanja cilja (Vallerand 2007:59). Potrebno je navesti da je unutar postojeće literature motivator (ili motivacijski faktor) često je povezan s terminom „motiv“, gdje se motiv odnosi na temeljni razlog zašto pojedinac djeluje na određeni način, te je motivacijski faktor ili motivator često vanjski utjecaj koji potiče ili daje inicijativu na djelovanje (Horga 1993:158-159). Motivacijski faktori ili motivatori u sklopu ovog istraživanja (i u sklopu teorijskog okvira) mogu se promatrati kao pojedinačni (intrinzični i ekstrinzični) razlozi ili utjecaji koji potiču pojedinca da se bavi boulderingom.

4.2. Intrinzična motivacija

Pojedini autori dodatno proširuju podjelu intrinzične (unutarnje) motivacije. Vallerand (usp. 2007:60) dijeli intrinzičnu motivaciju na tri tipa: intrinzična motivacija s namjernom da se nešto sazna, intrinzična motivacija s namjernom da se nešto postigne i intrinzična motivacija s namjerom da se iskusi određeni podražaj. Intrinzična motivacija s namjerom da se nešto sazna se odnosi na zadovoljstvo koje proizlazi stjecanjem znanja, otkrićem i razumijevanjem novih pojmova i iskustva (Deci i Ryan 2004:42). Intrinzična motivacija s namjerom postizanja se odnosi na postizanje ciljeva ili postizanje određenog performansa u određenoj aktivnosti (ibid.). Intrinzična motivacija s namjerom postizanja pozitivnog podražaja odnosi na osjećaje koji se dobiju bavljenjem određenom aktivnošću (ibid.). Intrinzična motivacija nije potaknuta vanjskim utjecajima, poput materijalnih i nematerijalnih nagrada ili, na primjer, pritiskom ili poticajem društva ili drugih sudionika (Deci i Ryan 2000:56). Budući da je intrinzična motivacija bazirana na odnosu pojedinca prema aktivnosti, prema Deci i Ryan (ibid.) aktivnost koja prouzroči intrinzičnu motivaciju se može smatrati „interesantnijom“, te navode da pojedini drugi autori smatraju da se radi o podražaju kojeg ta aktivnost može prouzročiti. Prema mnogim autorima može se zaključiti da je intrinzična motivacija potrebna ili čak jedan od ključnih faktora kako bi se pojedinac nastavio dugotrajno baviti s određenom aktivnosti (Szaynok 2020:18). Vallerand (usp. 2007:71) također navodi da je intrinzična motivacija služi kao indikator u predviđanju perzistentnosti, odnosno većoj količini upornosti i uloženog truda.

4.3. Ekstrinzična motivacija

Kao što je prethodno navedeno, ekstrinzična (ili vanjska) motivacija se odnosi na djelovanje kako bi se postigao cilj koji ne mora biti direktno vezan za aktivnost, nego aktivnost služi kao metoda postizanja cilja (Vallerand 2007:60). Potrebno je navesti da pojedinac koji se bavi određenom aktivnosti, kako bi postigao određeni ekstrinzični cilj, ne mora nužno obavljati aktivnost sa zadovoljstvom, nego je često prisutna određena razina otpora i nedostatak volje prema samoj aktivnosti (Deci i Ryan 2000:55). Drugim riječima, pojedinac može djelovati iako je prisutan nedostatak interesa u samoj aktivnosti (Vallerand 2007:60). Poput intrinzične motivacije, ekstrinzična motivacija se može podijeliti u više tipova. Prva tip je eksterna (vanjska) regulacija (eng. *external regulation*), koja je posjeduje najmanju količinu samoodređenosti i nalazi se na dnu mogućih oblika motivacije kada se uzima u obzir količina zadovoljstva i volje, gdje je pojedinac prvobitno potaknut postizanjem pozitivnog vanjskog cilja ili često izbjegavanjem negativne posljedice (Gagné i Deci 2005:8). Drugi tip je introjicirana regulacija (eng. *introjected regulation*), gdje Vallerand (usp. 2007:60) kao primjer navodi sportaša koji će osjećati krivnju ako ne odlazi na trening, gdje je glavni faktor dolaska izbjegavanje negativnog podražaja. Treći tip je identificirana regulacija (eng. *identified regulation*) gdje će pojedinac svjesno i svojevolumno odraditi određenju radnju koju ne voli kako bi došao do određenog cilja (ibid. 61). Četvrti tip je integrirana regulacija (eng. *integrated regulation*), gdje će pojedinac svjesno odraditi radnju bez otpora i svojevolumno kako bi postigao ekstrinzični cilj, odnosno radnja koju pojedinac mora obaviti ne dolazi u sukob s njegovim interesima ili zadovoljstvom (ibid.). Oblici ekstrinzične motivacije razlikuju se prema razini internalizacije, odnosno usvajanju vrijednosti i osjećaja, te „regulaciji“ ponašanja i djelovanja koje neka aktivnost očekuje (Gagné i Deci 2005:8).

4.5. Odnos motivacijskih oblika

Odnos intrinzične i ekstrinzične motivacije može se promatrati kao odnos pojedinca prema aktivnosti koju obavlja. Prema određenim istraživanjima ako se pojedinac prvenstveno usredotočuje na radnju, riječ je intrinzičnoj motivaciji, gdje sve ostalo pada u kategorije ekstrinzične motivacije (Horga 1993:174). Također postoje donekle suprotno mišljenje da jedan oblik motivacije ne isključuje nužno prisutnost drugoga, nego da određeni motivatori, iako bili ekstrinzični, ne djeluju negativno na intrinzičnu motivaciju, gdje određeni faktori stvaraju „sinergiju“ (Amabile 1993, prema Amabile i Pratt 2016:176). Ranija istraživanja koja prethode teoriju samoodređenja ukazuju da određeni ekstrinzični motivatori kao pohvale mogu pozitivno

utjecati, dok motivatori kao materijalne nagrade utječu negativno (Deci 1971, prema Gagné i Deci 2005:3). Kasnija istraživanja poput Fischer, Malycha i Schaffman (usp. 2019) pokazuju da prisutnost određenih eksternih motivatora kao što su verbalna i neverbalna pohvala, te priznanje nečijeg truda i performansa može djelovati pozitivno na intrinzičnu motivaciju. Svejedno smatra se da je u slučaju prisutnosti oba oblika motivacije uvijek jedan oblik, intrinzični ili ekstrinzični, istaknut više od drugoga (Silverthorne 2005:100). Deci i Ryan (usp. 2000:62) navode da je važno istaknuti poveznicu intrinzične motivacije i integrirane regulacije (ekstrinzičnog oblika motivacije) budući da se pojedinac svjesno bavi i internalizira radnju, no bitna je razlika u integriranoj regulaciji da cilj i svrha radnje prvenstveno postizanje ekstrinzičnog cilja i manji je interes u samoj aktivnosti. Dodatno navode da dugotrajnim bavljenjem određenom aktivnošću motivacija u prosjeku postaje sve više integrirana, gdje će pojedinac počinje sve više usvajati radnju i osjetiti veći interes prema njoj, čime će količina intrinzične motivacije i perzistencije bavljenja određenim sportom rasti⁵ (ibid. 63). Teorija samoodređenja klasificira sve oblike motivacije gdje je pojedinac usvojio određeno djelovanje kao dio „sebe“ (intrinzična motivacija, te identificirana i integrirana regulacija) kao „autonomnom motivacijom“ (eng. *autonomous motivation*), gdje djelovanje ne dolazi u sukob s voljom i interesima pojedinca, te je često povezano s većim razinama perzistentnosti, boljeg performansa i zadovoljstva (Deci i Ryan 2008:182-183). Suprotno „kontrolirana motivacija“ (eng. *controlled motivation*) odnosi se na sve oblike motivacije (ponajprije eksterna i introjicirana regulacija) gdje pojedinac ima osjećaj da ne upravlja svojevolumno odlukom i željom da se bavi određenom aktivnosti, često potaknut vanjskim utjecajima i izbjegavanjem negativnih posljedica (ibid. 183). Važno je za ovaj rad postaviti granice i odnose kategorija unutar različitih oblika motivacija, kako bi se određeni odgovori kazivača unutar ovog istraživanja mogli objasniti i svrstati u njima pripadajuće kategorije. Na prvo pitanje, što kazivače motivira da dolaze u dvoranu i da se bave boulderingom, kazivači daju iduće odgovore:

Motivacija...pa želim nešto vježbat, prije je to bila teretana kao nekakav prvi izbor, a sad mi je nekako dosadilo i nemam više teretanu blizu, pa sam odlučio probati ovo jer su neki prijatelji odlučili ići na penjanje, i onda sam došao, i vidio da je stvarno prilično zabavno, da ima tu i fizičkih rezultata, svakako, da... (Filip Anđel)

⁵ Moguće razlike u oblicima motivacije ovisno o količini vremena kojim se netko bavi boulderingom je glavni razlog zašto su za istraživanje odabrani kazivači s širim rasponom iskustva.

Dakle, najveća motivacija mi je fizička aktivnost, je ono, radim posao, kao i ti, di se puno sjedi za računalom... i želim se rekreirat, i evo, sad slučajno sam čuo za to penjanje i probao, svidjelo mi se, i evo i nastavio se baviti time, a fora je i ovako što se može upoznat neke ljude, družiti se s ljudima i tako. (Krešimir Kozić)

Idem na bouldering zato što, volim penjat, zabavan je sport, zanimljiviji mi je od ostalih kojima sam se bavio ili koje sam gledao baš i na ovo mi nekako cijelo tijelo radi, svaki mišić, mišić za koje ni ne znam, dovodim se u pozicije u kojima nikad nisam bio s tijelom, i to mi je zanimljivo i fora, i ljudi su isto jako pozitivni i prijateljsveno nastrojani na sportu. (Roberto Punek)

Gle, glavna, najveća motivacija su ti zapravo... želiš promijeniti svoje tijelo... znači, stav, želiš za ljeto izgledat dobro, da si zdrav, naravno tijelo... ali to generalno mislim da nije dovoljno, kad pogledam kod sebe iskreno. (Željani Žac)

Prema dobivenim odgovorima može se shvatiti da su također prisutni vanjski utjecaji, od kojih je najčešći fitness odnosno tjeļovježba, koja proizlazi sporedno kao rezultat bavljenja boulderingom, gdje Roberto Punek ističe da je njemu bouldering interesantniji u usporedbi s ostalim sportovima radi fizičkog izazova. Dodatno je važno spomenuti da kazivači Filip Anđel, Krešimir Kozić i Roberto Punek navode da je društvo važan faktor koji ih potiče na dolazak na bouldering. Teško je odbiti činjenicu da je prisutna ekstrinzična motivacija, budući da postoje osviješteni ciljevi i vanjski faktori, poput društva i fitnesa koji potiču kazivače. Prema prethodnim istraživanjima koji se bave oblicima motivacije u sportskom penjanju (prvenstveno kvantitativnog tipa) pretpostavka je da su mnogi penjači prvenstveno potaknuti intrinzičnim oblikom motivacije (Szaynok 2020:32). Beiskjaer i Küttel (usp. 128:2022) u svojem istraživanju boulderera u Danskoj navode da penjači demonstriraju visoku razinu intrinzične motivacije. Na kraju provedenih intervjua, kazivačima je (nakon kratkog objašnjenja oblika i vrsta motivacije) postavljeno pitanje, smatraju je li penjanje motivirano intrinzično ili ekstrinzično, te daju iduće odgovore:

Reko bi oboje, pa penjanje bude jako zabavno, u smislu release-a stresa, to bi bila neka intrinzična stvari, a ekstrinzična zato jer dugoročno želim si poboljšat zdravlje, jer recimo da nejdem na penjanje, onda bi više bio doma, sjedio i više radio što bi dugoročno bilo loše za mene... (Krešimir Kozić)

Pa eventualno, nekakvo prijateljstvo ili nove ljude upoznat. Svakako onaj unutarnji osjećaj uspjeha i zadovoljstva, prevazi nego ovo ostalo vanjsko. (Roberto Punek)

Vidiš ovo je jako dobro pitanje, ali vidiš, odgovor je jako jednostavan, oboje jer ovisi od osobe do osobe, može se tako lako podijeliti na introverte i ekstroverte, ekstroverti, njih je jako lagano ekstrinzično motivirati, ali introverte, oni moraju sami sebe, ali opet pomaže... izvana, tako da po meni, ja sam ekstrovert, meni je jako lagano motivirati, ali ono da sad idem na trening, penjanje mi je posebno, trenirao sam druge sportove i drugim stvarima se bavio i baš mi je lagano se motivirati za otić na penjanje, ali na primjer, da me neko od frendova motivira mi nije potrebno, ali je dodatni boost, ono, već sam jesam nabrijan, sad možda i kompetitivno, tak da isto od osobe do osobe, tak da po meni, ja bi reko da je više izvan, ali sad u novijim generacijama, ljudi su više introverti, da je tamo unutarnja motivacija... više potrebija nego vanjska, ali opet je to tu negdje tako blizu jedno i drugo da se možda ni ne primijeti. (Željani Žac)

Krešimir Kozić navodi da je za njega penjanje intrinzično i ekstrinzično motivirano, gdje kao primjer intrinzične motivacije navodi oporavak od stresa i zabavu, te kao ekstrinzični faktor navodi da je penjanje način poboljšanja zdravlja. Roberto Punek navodi da njemu prvenstveno pozitivni osjećaji igraju ulogu kao intrinzični faktor, no također navodi društveni faktor kao ekstrinzični utjecaj. Željani Žac (iz perspektive trenera) daje detaljan odgovor, gdje navodi da je ljude s ekstrovertnim osobnostima jednostavnije motivirati ekstrinzičnim faktorima, te da penjače s više introvertnim osobnostima, za koje smatra da su češći u novijim generacijama, više potiče intrinzična motivacija. Dodatno navodi da mu nije potrebno društvo za dolazak na penjanje, no služi kao dodatan pozitivan faktor. Amabile i Pratt (usp. 2016:176) izražavaju da ekstrinzični faktori mogu utjecati pozitivno na intrinzičnu motivaciju, gdje određeni faktori djeluju „informativno“ odnosno pozitivno na percepciju vrijednosti zadatka i osjećaja kompetencije i time intrinzičnu motivaciju, te drugi faktori djeluju „kontrolno“, gdje pojedinac osjeti da mu je cilj ili namjera nametnuta, čime gubi osjećaj samostalnosti. Prema Horga (usp. 1993:175) svaki oblik ekstrinzične nagrade posjeduje oba oblika aspekta, no u različitim omjerima.

5. Utjecaj ciljeva

Ciljevi se mogu definirati kao rezultati ili ishodi koji se mogu postići određenim djelovanjem, gdje je kao pojava vrlo usko povezana s motivacijom. Locke i Latham (usp. 2002:705) definiraju ciljeve kao postizanje određenih željenih ishoda, često unutar određenog vremenskog roka. Definiraju četiri mehanizma kroz koje ciljevi mogu utjecati na performans i motivaciju. Pod prvu točku navode da ciljevi usredotočuju prema aktivnostima vezane za sam cilj i odvlače pažnju s nerelevantnih aktivnosti koje neće približiti ostvarivanje cilja (ibid.). Drugo navode da

viši i kompleksniji ciljevi proporcionalno utječu i uzrokuju veću količinu truda (ibid.). Pod treću točku navode da ako pojedinac odlučuje koliko vremena troši na postizanje određenog cilja i nije ograničen vremenskim rokovima, trud koji ulaže raste (ibid.). Četvrto, ciljevi indirektno utječu na strategiju, pristup i korištenje znanja vezanog za cilj (ibid.). Horga (usp. 1993:179) također predlaže da ciljevi koji su postavljeni moraju biti realistični i dohvatljivi, kako bi postigao „smisao“ ponavljanja određenih radnji ili vježba koje su potrebne kako bi se postigao željeni ishod. Deci i Ryan (usp. 2008:183) ciljeve kategoriziraju pod intrinzične i ekstrinzične aspiracije, gdje se intrinzične aspiracije odnose na ciljeve kao povezanost s drugima i razvijanje vlastitih sposobnosti, a ekstrinzične se aspiracije odnose na ishode kao materijalne nagrade i slavu. Dodatno mnogi autori navode da je determinacija i točnost definiranja cilja ključna za potrebu samostalnosti, što utječe pozitivno na intrinzičnu motiviranost sportaša (Beiskjaer i Küttel 2022:131). Autonomija ili samostalnost se odnosi na potrebu i osjećaj da pojedinac ima utjecaj na vlastiti život i njegove ishode, te mogućnost djelovanja prema vlastitim vrijednostima i uvjerenjima (Szaynok 2020:14). Na pitanje da li kazivači imaju određene definirane kratkoročne ili dugoročne ciljeve, daju iduće odgovore:

Pa više dođem i idem se penjat, imam ono kratkoročne, nemam ciljeve nego više želje, htjeo bi ovaj tjedan uspjeh ovaj neki smjer koji me muči, dugoročno nemam, ne znam koliko ću ići na to, ako mi nastavi biti zabavno ću ići, ako prestane... ali nemam uglavnom nikakav zamišljeni cilj, to je uglavnom to... jedini zamišljeni cilj, ali to nije direktno vezano za cilj, nego općenito bavljenje sportom, da budem fit, da budem zdrav da se krećem, to je jedini dugoročni cilj. Pa da, fitness, osim toga... pa ne baš, dođe kao solidna vrsta druženja isto, da, to i fitness. (Filip Anđel)

Ne, nemam nikakve ciljeve i nije mi važno, to gledam kao ono što smo rekli kao malo neki odmor od posla, zapravo fizičku aktivnost, kao malo druženja, uživancije i ne znam koliko dugo planiram ići na penjanje, nije da planiram postat sad penjač da planiram ići na natjecanja, gledam to kao više manje ono, jedna fizička aktivnost koju ubacujem, ne znam, u svoj život. (Krešimir Kozić)

Jedini ciljevi su mi da... popnem što teže smjerove, postepeno naravno, ne planiram sad odma skočit na najteže stvari, ali da s vremenom samo imam neki normalan progres, da penjem sve teže i teže stvari i da... sad mi već cilj više ne toliko u boulderingu koliko da odem van i sa špagama penjat. (Roberto Punek)

Gledaj sad, pitanje može ići u dva smjera, tj. odgovor... ali... ne i da... prvo ne, ne želiš nekome postaviti ciljeve, znači neka osoba koja dođe prvi put tu na trening, to njoj pokažeš osnove, naučiš ga, i onda vidiš da li zagriže, ne možeš mu onda zadat cilj, ali ako nastavi dalje trenirati onda mora imat cilj, isto kao u životu, osoba mora imat neki cilj da bi imala neku svrhu, to je sad ono, mogli bi ići jako puno u dubinu što se toga tiče, ali da, u sportu najbolje imat neki cilj, taj cilj je najbolje staviti na što nižu granicu, da lakše postigneš i dok ga postigneš, onda staviti novu granicu... (Željko Žac)

Filip Anđel navodi da nema dugoročne definirane ciljeve i da kratkoročno često promatra smjerove koje planira riješiti tijekom tjedne baze, no navodi da postoje eksterni faktori poput društva i fizičkog zdravlja kao dodatni faktori za dolazak u dvoranu. Dodatno navodi da će se nastaviti baviti penjanjem ako će mu bouldering nastaviti biti zabavan, gdje se pozitivan podražaj i „interesantnost“ sporta prema Deci i Ryan (usp.2000:56) kao indikator intrinzične motivacije. Krešimir izražava vrlo sličan sentiment gdje ističe da je penjanje fizička aktivnost koju ubacuje u svoj život i da služi kao način druženja. Također dodatno navodi da nije u potpunosti siguran dugoročnim sudjelovanjem u boulderingu. Roberto Punek izražava da mu je cilj napredak performansa i prelazak na penjanje na otvorenom i druge oblike penjačkih sportova. Vallerand (usp. 2007:64) navodi da nagrade poput želje da se aktivnost završi i nagrade koje se dodjeljuju participacijom ili postizanjem određenog performansa utječu negativno na intrinzičnu motivaciju, gdje na drugu stranu nagrade koje nisu očekivane ili direktno vezane za performans i zadatak ne utječu negativno na intrinzičnu motivaciju. Važno je istaknuti da kazivači smatraju bouldering kao sporedan i pasivan način za postizanje određenih ciljeva u fitnessu i društvu što bi padalo pod kategoriju nagrade koja nije direktno vezana za performans, iako se može argumentirati da je napredak u fitnessu očekivan ishod bavljenja boulderingom, te se može smatrati kao ekstrinzičan cilj ili motivacijski faktor, koji može ili ne mora utjecati negativno na intrinzičnu motivaciju. Ako bi kazivači promatrali penjanje kao napornom aktivnosti koja ne donosi zadovoljstvo, na primjer integrirano reguliranom, gdje je glavni cilj postizanje određenog fizičkog stanja ili stjecanje društvenih odnosa, moglo bi se argumentirati da bi druge aktivnosti i lokacije poput teretane i javnih mjesta za druženje bi bile više učinkovite u postizanju tih ciljeva. Jasni i dohvatljivi ciljevi, prema Linder i Nilsson (usp. 2020:5-6) dozvoljavaju sportašu da razumije i preusmjeri usredotočenost na aktivnosti i radnje koje će pozitivno utjecati na postizanje tog određenog cilja. Deci i Ryan (usp. 2000:59) navode da prisutnost ciljeva koje donose vanjske nagrade, kao što su financijske nagrade i društveni status, utječu negativno na intrinzičnu motivaciju. Teorija očekivanja i

vrijednost (eng. *expectancy-value theory*) tvrdi da je za potpunu ili optimalnu motivaciju, potrebno pouzdanje u vlastitu kompetenciju i mogućnost uspjeha, te da je potrebno razumjeti vrijednost određene aktivnosti (Eccles 1983, Peters i Stefanek 2011, prema Szaynok 2020:8). Takav oblik ekstrinzičnog motivatora se prema Fischer, Malycha i Schaffman (usp. 2019:4) definira kao „relacijskim“, gdje ekstrinzični motivator djeluje pozitivno na intrinzičnu motivaciju. Negativan utjecaj na intrinzičnu motivaciju prema Locke i Latham (usp. 2002:708) izrazito imaju ciljevi koje pojedinac nije sam postavio, odnosno koje sportašu postavljaju drugi, kao što su treneri, roditelji, sportski klub ili momčad, te ciljevi iza kojih nedostaje racionalizacija, odnosno pojašnjenje i obrazloženje samoga cilja kojega pojedinac mora postići. Unutar rekreativnog boulderinga vrlo je rijetko da sportaš prati ciljeve koje nije sam sebi zadao, što je također slučaj kod kazivača. Željani Žac navodi da kao trener smatra da su ciljevi veoma bitni u penjanju, no navodi da je potrebno da penjač prvo sam dobije interes u penjanju i da definirani ciljevi koji se naknadno postavljaju moraju biti dohvatljivi. Vallerand (usp. 2007:67) navodi da treneri imaju znatan utjecaj na motivaciju sportaša, prvenstveno odnosom trenera prema sportašu, te načinom na koji trener definira, zadaje i demonstrira pozitivne učinke cilja kojega sportaš mora postići. Nedostatak definiranih ciljeva (u rekreativnom aspektu boulderinga) kod kazivača može ukazati da su prvenstveno autonomno motivirani putem intrinzične motivacije i da je osviještenost ekstrinzičnih ciljeva (iako ne strogo definirani), pretežito društva i fitnesa, djeluju kao dodatan motivator koji utječe na perzistentnost bavljenja sportom.

6. Uspjeh

Kako bi sportaš bio dugotrajno motiviran bavljenjem određenim sportom, potrebne su povremene povratne informacije u obliku uspjeha koje će sportašu ukazati napredak i isplatu uloženog truda i vremena (Horga 1993:173). Prema Vallerand (usp. 2007:64) sportaši koji osjete osjećaj pobjede ili imaju osjećaj uspjeha pokazuju veće razine intrinzične motivacije i veću usredotočenost prema zadatku. Prema Deci i Ryan (usp. 2000:59) mnoga istraživanja pokazuju da pozitivne povratne informacije vezane za performans utječu pozitivno na intrinzičnu motivaciju, dok negativne povratne informacije preusmjeruju usredotočenost sportaša, što smanjuje intrinzičnu motivaciju. Dodatno vrsta nagrade utječe na motivacijsku klimu, gdje nagrade bazirane na nečijem osobnom napretku potiču orijentaciju i usredotočenost prema zadatku, odnosno intrinzičnu motivaciju, gdje suprotno nagrade bazirane na nečijem rezultatu potiču usredotočenost na ekstrinzične faktore i posljedično povisuju razinu

ekstrinzične motivacije (Linder i Nilsson 2020:5). Kako bi se saznao kakav utjecaj uspjeh ima na kazivače, ispitani su kako se osjećaju kada uspiju riješiti određeni smjer:

Odličan (smijeh), najbolje je kada... najbolje je kada sam se borio s nekom i nisam ju uspio, tjedan dana, nego da sam uspio iz prve, čak i ako je teža ova koju uspijem iz prve, jer imaš taj neki neuspjeh onda taj neki napredak jel... (Filip Anđel)

Da da, definitivno, to je taj reward kojeg dobiješ, i pazi, još jedna stvar, i kad se onda vraćam s penjanja, ili na kraju treninga, onda mogu sebi reć, popeo sam danas nešto novo, cool, ja sam danas odradio dobar trening i budem sretan kad odem doma. (Krešimir Kozić)

Okej, nekad je ono najbolji osjećaj ikad, ono baš se osjećam izvrsno, ali nekad i dalje užasan, nekad mrzim ga i kažem "više ga nikad neću ni pogledat" (smijeh), popeo sam ga i zaboravim na njega, ali ovisi kakav je smjer, ovisi jel moj stil ili nije moj stil, nekad je stvarno ekstazija, a nekad je... Ovisi o smjeru, ali većinom bude ekstazija. (Roberto Punek)

Isto kao i drugi sportovi naravno, ali da, dok si ti na stijeni, pogotovo vani u prirodi, mislim ovo sad je bilo za boulder, ali kad si vani, to je totalno druga priča... u prirodi si, na pravoj stijeni, ne vidiš grifove, dođeš gore na dvadeset metara... i onda kad dođeš do kraja, kad pogledaš di si došao, ti si došao sa svojim tijelom tu, na nešto malo teže, nevjerovatno, kao da si osvojio medalju na olimpijskima, tako nekad zna biti osjećaj. (Željani Žac)

Filip Anđel navodi kako smjer kojeg ne može popeti duže vrijeme nosi veće zadovoljstvo nego smjer s kojim se borio kraće vrijeme. Krešimir Kozić ističe zanimljivu točku gdje navodi da uspjeh i zatim zadovoljstvom kojeg osjeća na penjanju nije samo prisutno tijekom sesije penjanja, nego osjećaj perzistira i nakon odlaska iz dvorane. Željani Žac navodi za bouldering na otvorenom prostoru da postizanje uspona osjeća izrazito zadovoljstvo, jer pruža veći izazov od boulderinga u zatvorenom prostoru. Roberto Punek ističe također zanimljivu točku, gdje navodi određeni smjerovi ne donose zadovoljstvo, gdje nakon uspješnog uspona više ne pokušava penjati isti smjer. Unutar teorije samoučinkovitosti (eng. *self-efficiency theory*) pretpostavka je da dvije osobe koje imaju istu razinu sposobnosti unutar određenog polja, ali s različitom razinom samoučinkovitosti (uvjerenja da je sposobna postići određen cilj), osoba s većom razinom samoučinkovitosti će imati bolji performans, posljedično bolju i pozitivniju povratnu informaciju (Bandura 1977, prema Szaynok 2007:8). Vallerand (usp. 2007:21) navodi

da osoba s većom razinom samoučinkovitosti često pokazuje veću perzistentnost i vjerojatnost daljnjim bavljenjem određenom aktivnosti. Ako se odgovori kazivača promatraju kroz okvir kakvog pretpostavlja teorija samoučinkovitosti, može se pretpostaviti da povratna informacija ovisi o naravi penjača i njegovom odnosu prema smjeru kojeg penje, gdje ako osjeća da je smjer popeo pošteno i da je savladao izazove i potrebne vještine, dobije pozitivnu povratnu informaciju, najčešće u obliku osjećaja napretka. Osjećaj napretka može se shvatiti kao indikator kompetencije koji utječe pozitivno na intrinzičnu motivaciju (Deci i Ryan 1985) i može se povezati s drugom potkategorijom intrinzične motivacije sa željom da se nešto postigne (Valleran 2007:60). Horga (usp. 1993:175) ističe da poraz i neuspjeh, često utječu negativno na intrinzičnu motivaciju, gdje poraz može prevrgnuti i zanemariti utjecaj ostali pozitivnih motivacijskih faktora. Deci i Ryan (usp. 2000:63) predstavljaju detaljniju metodu analiziranja i kategoriziranja vrste motivacije, prema načinu na koji sportaši nose s porazom ili nedostatkom napretka. Navode da se pojedinci koji su više potaknuti eksternom motivacijom, češće krive druge za vlastiti neuspjeh i loš napredak, gdje je introjicirana regulacija povezana pokazuje najveću razinu negativnog snalaženja s porazom i da je na drugu stranu intrinzična motivacija povezana s najpozitivnijim načinom snalaženja s porazom, gdje sportaš smatra da drugi sudionici nisu odgovorni za njegov nedostatak i često smatra poraz dodatnim poticajem za napredak (ibid.). O osjećaju nakon lošijeg performansa Filip Anđel je naveo iduće:

Pa taj dan mi se više ne da, taj dan mi je neka frustracija, to me nekako za slijedeći put da više volje, to sigurno, taj dan me frustrira ali slijedeći put kad dođem znam da sam taj dan bio slabiji i to me motivira dodatno da bolje odradim slijedeći tjedan. (Filip Anđel)

Kurten (usp. 209:44) navodi da u njegovom istraživanju kazivači navode da nakon neuspjeha ili poraza tijekom pokušaja obaranja određenog uspona dobe potrebu da se ponovno vrate i ponovno pokušaju. Pozitivan način nošenja s porazom je potreban kako bi sportaši mogli uspješno navigirati kroz napredak, gdje u drugim istraživanjima kao Beiskjaer i Küttel (usp. 2020:129) kazivači navode da je promatranje vlastitih nedostataka, preobrazba negativnih misli i prihvaćanje činjenica koje se ne mogu izmijeniti služe kao najvažniji faktori za nošenje s porazom.

7. Burnout

Jedan od pojmova koje je potrebno spomenuti je osjećaj „izgaranja“⁶ (eng. *burnout*), koji se može povezati s trećom kategorijom motivacije kakvu Deci i Ryan (usp. 2000:61) definiraju,

⁶ Ovaj rad će koristiti dirketnu posuđenicu „burnout“, koja se pretežito koristi među kazivačima.

odnosno stanjem nedostatka motivacije. Vallerand (usp. 2007:61) definira nemotiviranost kao nedostatak namjere i pritom nedostatak prisutnosti motivacije. Nemotiviranost je prema Deci i Ryan (usp. 2000:61) mogući rezultat necijenjenja određene aktivnosti, osjećaja da se aktivnost ne može uspješno obaviti, nedostatka osjećaja kompetencije i mišljenja da aktivnost neće donijeti željeni rezultat. Kada su kazivači ispitani jesu li se ikad suočili s burnoutom ili nedostatkom motivacije u boulderingu, dobiveni su idući odgovori:

To ne, nisam to imao tak nešto baš, mislim ono, mogu se iscrpiti jel, fizički, podlaktica mi se više ne želi držati, da stišćem šaku, ne mogu više se držati, al želim se penjati, nije burnout, samo je umor... (Filip Anđel)

Pa vidiš, zapravo, mislim da nije, na početku nisam bio siguran koliko ću se nastaviti baviti time, pa možda je to isto sve utjecalo, pa sam imao tu neku, pauzu, ali ne bi sad rekao, ali opet ne bi reko da je to neki burnout bio... (Krešimir Kozić)

Penjački burnout... mislim da nisam. (Roberto Punek)

Stran pojam, znači to još nisam vidio, ali na primjer kao trener u penjanju, kao trener da, ali kao penjač ne... (Željko Žac)

Kazivači navode da ne osjećaju burnout, odnosno amotivaciju prema penjanju, gdje Filip Anđel i Krešimir Kozić povezuju termin burnout u kontekstu penjanja s fizičkim umorom ili iscrpljenjem, te dodatnim pojašnjenjem (burnoutom kao nedostatkom motivacije) dolaze do odgovora koji su iznad zabilježeni. Promatranjem penjača u dvorani, može se često opaziti da penjači završavaju sesiju penjanja tog dana kada su kada dostignu vlastitu fizičku granicu ili nakon ozlijede, te se često može primijetiti određeno nezadovoljstvo ako penjač osjeća da bi mogao riješiti određene smjerove ako ga umor ili ponekad ozljeda ne bi sprječavale. Navedeni pristup i volja kazivača može se uzeti kao pozitivan indikator intrinzične motivacije i visoke razine samoučinkovitosti, kako ju Vallerand (usp. 2007:21) definira, gdje fizički umor ili iscrpljenost ne utječe negativno na volju i želju nastavkom bavljenjem određenom aktivnošću. Autori poput Hrušová i Chaloupská (usp. 2019:118) u istraživanju gdje proučavaju psihološko stanje i utjecaje studenata koji se bave sportskim penjanjem kroz rok od tri mjeseca, pronalaze da sportsko penjanje ima pozitivne psihološke utjecaje i predlažu da se penjanje u zatvorenom prostoru može koristiti kao metoda terapije i tretman za prevenciju i liječenje određenih fizičkih i psiholoških stanja. Istraživanja poput Karg et al. (usp. 2020) pokazuju da se bouldering kao fizioterapija može koristiti kao efikasan tretman depresije. Ako bouldering kao vrsta indoor penjanja ima terapeutske učinke, teško bi bilo povezati i pronaći slučaj burnouta, posebno ako

se promatraju rekreativni penjači koji dolaze svojevolumno, te bi se primjer mogao pronaći teoretski jedino unutar kompetitivnog boulderinga, gdje dolazak u dvoranu na penjanje nije determinirano samo voljom i odlukom penjača (autonomnim oblikom motivacije), nego i drugih pojedinaca kao trenera, roditelja i ostalih penjača (kontroliranim oblikom motivacije). Kako Szaynok (usp. 2020:45) ističe u svojem radu, participacija u boulderingu je dobrovoljna, što samo po sebi isključuje prisutnost nemotiviranosti. Željani Žac navodi da je osjetio burnout s njegovom ulogom kao trener, ali ističe da nije osjetio burnout u prema penjanju. Važno je navesti da ovaj rad neće tvrditi da je nemoguće osjetiti burnout ili nedostatak motivacije u rekreativnom boulderingu ili sportskom penjanju, budući da je nemoguće doći do takvog zaključka kvalitativnom metodom, no za daljnja istraživanja bi bilo korisno preispitati prisutnost burnouta kod kompetitivnih penjača kako bi se rezultati mogli usporediti.

8. Flow

Jedan od mogućih pozitivnih indikatora prisutnosti intrinzične motivacije tijekom bavljenja nekim sportom je prisutnost osjećaja „preplavlivanja“⁷ (eng. *flow*) (Horga 1993:176). Flow se može opisati kao psihološko stanje gdje je osoba uronjena u aktivnost s optimalnom razinom koncentracije, zadovoljstva i sudjelovanja, često praćeno s promjenom osjećaja toka vremena (Hrušová i Chaloupská 2019:120). Flow se može povezati s trećom potkategorijom intrinzične motivacije, odnosno intrinzičnom motivacijom s namjerom postizanja određenog podražaja. U penjanju svaki pokret je bitan te zahtjeva izrazitu pažnju sportaša kako bi se uspon mogao ostvariti s optimalnim performansom, gdje penjač potpunu pažnju obraća na svaki korak i svaki dio tijela, jer često jedna greška može dovesti do pada. Takva količina pažnje dozvoljava da se penjač osjeća u potpunosti uronjen u trenutnoj aktivnosti i dozvoljava penjaču da se osjeća „u trenutku“ (Hrušová i Chaloupská 2019:120). Kako bi se ispitalo da li kazivači osjete flow tijekom penjanja, postavljeno im je pitanje o čemu razmišljaju tijekom uspona⁸, na što daju iduće odgovore:

Ne znam ti reći, mislim da sam samo u trenutku, samo se ide, kako ću sad ovo napraviti, ali nije to baš sad neko razmišljanje, sad ja ono, sad ću ovaj pa onaj, nego više neki instinkt preuzme meni se čini... Mislim da dok sam na zidu, jer nekad mi poslije neko

⁷ Ovaj rad će koristiti direktnu posuđenicu „flow“, koja se pretežito koristi među kazivačima.

⁸ Pitanje je postavljeno kao takvo, kako bi se dobili odgovori koji se mogu ili ne mogu kategorizirati kao osjećaj flowa. Dodatno „flow“ kao termin se izbjegavao tijekom intervjua do nakon postavljenog pitanja, kako bi se vidjelo hoće li kazivači sami navesti flow kao osjećaj tijekom uspona, te kako se kazivači ne bi poticali na davanje odgovora ili konfirmacije koje misle da ispitivač očekuje.

kaže, e to si trebao ovak, a ja sam onak... Ne sjećam se šta sam točno ni napravio, ali dok sam gore, vidim što radim vidim gdje se držim... (Filip Anđel)

Da da, apsolutno, sto posto da, u trenutku kad planiram past ili skočit, planiram gdje ću skočit, kako ću skočit, da ne skočim na nekog, ali kad penjem, smo penjanjem, ne razmišljam o poslu ni najmanje. E vidiš, to je isto sad jedna prednost, ajmo reć da zaboravim na posao, na te neke stvari, ajmo reći probleme. (Krešimir Kozić)

Ako penjem nešto lagano, onda možda razmišljam nešto bez veze što mi pada na pamet, ali ako radim neki težak smjer koji je moj limit ili tu negdje blizu, onda razmišljam samo o smjeru penjanja... Opet ovisi o smjeru, ako je baš na mojoj granici, da ga jedva mogu, onda maximum flow, da ga taman mogu da ne moram previše, da moram ono, deset puta ponovno, ako ga mogu u dva tri pokušaja i mučeći se, onda definitivno osjetim taj flow, uđem u zonu. (Roberto Punek)

To je ustvari jedna od najljepših stvari kod penjanja, zapravo da... ti se samo fokusiraš na penjanje... rijetko tko kaže da se fokusira na školu na posao, na te neke stvari, penjanje je baš onako, u zoni je, jer ti moraš koristiti cijelo tijelo, i ruke i noge i moraš koristiti svoju glavu, onda imaš taj mali strah od visine, onda moraš paziti da ne padneš na nekoga i onda kad penješ zaboraviš na te neke stvari, i neki ljudi općenito dolaze samo zbog toga, zato ja isto volim penjanje, kao neka terapija. (Željani Žac)

Kazivači su na pitanje davali različite odgovore, no svi odgovori se mogu smatrati kao potvrda za prisutnosti flowa. Filip Anđel navodi da ne može opisati mentalni postupak kao „razmišljanjem“ kada je u procesu uspona, nego ističe da je proces donekle podsvjestan i navodi da se često ne sjeća detalja svojeg uspona. Krešimir Kozić navodi da tijekom uspona razmišlja samo o penjanju i da druge misli, poput posla i drugih briga, nisu prisutne tijekom penjanja ili do trenutka kada se mora spustiti sa zida. Željani Žac ističe da određena demografija ljudi dolazi na penjanje kako bi specifično iskusili osjećaj flowa. Flow se općenito može povezati s terminom situacijske motivacije kakvu definira Vallerand (usp. 2007:64), gdje fizički i psihološki osjećaj kretnje unutar neke aktivnosti služi kao motivacijski faktor. Dodatno Željani Žac navodi da penjanje djeluje poput terapije, što Krešimir Kozić također ističe u svojem odgovoru. Hrušová i Chaloupská (usp. 2019:120) navode da se osjećaj flowa tijekom uspona može usporediti sa stanjem koncentracije koji se često pokušava postići meditacijom. Željani Žac također ističe da količina usredotočenosti na tijelo i pokrete, te prisutnost straha od visine i pada preuzimaju um, gdje preuzimaju prednost nad ostalim mentalnim procesima. Roberto

Punek navodi da osjeća puno veću razinu flowa ako je uspon dosiže određenu razinu gdje nije pretežak ili prejednostavan. Prema Locke i Latham (usp. 2002:705) najveća količina truda se pojavljuje kada zadatak unutar neke aktivnosti posjeduje umjerenu razinu izazova, te da se količina uloženog truda smanjuje ako je zadatak percipiran kao previše jednostavan ili previše zahtjevan. Dodatno navode da ciljevi koji pružaju određenu količinu izazova dovode do boljeg performansa (ibid. 708). Ansari (usp. 2008:40) u svojem istraživanju pronalazi da su glavni motivacijski faktori u boulderingu postizanje određenih fizičkih granica, dodir s prirodom i osjećaj autentičnosti. Hrušová i Chaloupská (usp. 2019:120) navode dodatno da je istaknut osjećaj adrenalina, koji dolazi od percepcije opasnosti i rizika. Prema Hrušová i Chaloupská (usp. 2019:120) navode da kako bi se osjećaj flowa mogao postići, potrebna je određena ravnoteža razine sposobnosti (kompetencije) koje penjač osjeti i razine izazova koju smjer za penjanje penjaču postavlja, gdje ako penjač smatra da je izazov prevelik, može doći do straha i gubitka volje, a na drugu stranu ako izazov nije dovoljno velik, može doći do gubitka interesa, gubitka usredotočenosti na zadatak, te konačno i osjećaja flowa, kao što je u primjeru kojeg kazivač Roberto Punek ističe. Edgework se prema Lyng (usp. 1990:857) može definirati kao svojevoljna participacija u aktivnostima koje postavljaju životni rizik i psihološke ili fizičke traume. Budući da je bouldering jedan od sigurnijih oblika sportskog penjanja, teško je postaviti argument da je kategoriziran kao „edgework“ kakvog ga Lyng definira, no teži smjerovi zahtijevaju veću usredotočenost na zadatak i usput predstavljaju veću šansu pada što je jedna od varijabla koja može potencijalno utjecati na volju penjača. Kazivačima je postavljeno pitanje što je za njih izazov u penjanju i je li potrebno definirati, postaviti i gurati do određene granice u penjanju, na što daju iduće odgovore:

...granica nešto što ja mislim da ne mogu napraviti, to može biti ne mogu popest ovaj smjer, ili čak ne mogu napraviti ovaj move, doslovno kao, ne mogu se toliko ispružiti, čak ako misliš da ne možeš, guranje granice, probat to svejedno... (Filip Anđel)

Pa... ti smjerovi su napravljeni onakvi da ih... riješiš jedan smjer, ideš na drugi, pa ono, prema meni, trebao bi uvijek težiti prema tome da rješavaš sve teže i teže smjerove, ovaj... ili ako ti, recimo, kao meni sad, smjerovi dugo vrijeme su isti, onda pokušavat, ove koje možeš preći, ono, više smooth, laganije, i tako... (Krešimir Kozić)

Ako želiš postići neki bolji rezultat, moraš grist, moraš grist teško, jer to je zapravo probijanje zida i izlazak iz komfor zone, naravno da ne moraš, sad opet pričamo o introvertima, ali sad da probiješ, moraš postaviti zadatak, kad probaš taj težak smjer,

zadatak, onda shvatiš da on nije toliko težak, shvatiš što treba napraviti, pitaš trenera što trebaš napraviti da bi postigao to, ali dok ne probaš nećeš znati. (Željani Žac)

Krešimir Kozić ističe činjenicu da je dvorana za bouldering konceptualizirana kao skup većeg izbora smjerova za penjanje i navodi da je potrebno usmjeriti se prema težim smjerovima, gdje se u slučaju nedostatka novih smjerova usredotočuje na bolji performans na već obavljenim smjerovima. Filip Anđel definira granicu kao smjer ili pokret kojeg on smatra da ne može izvesti. Željani Žac ističe da se napredak i bolji rezultat može postići naporom i pokušajem rješavanja smjera kojeg penjač smatra težim. Beiskjaer i Küttel (ups. 2022:129) pronalaze među kazivačima slične odgovore, gdje ističu da je potrebno otkriti i identificirati vlastite slabe točke i usmjeriti se prema njima, te da je potrebno izlaziti iz „komfor zone“ i suočiti se porazom kako bi se postigao napredak. Vrlo sličan sentiment prema „komfor zoni“ se vidi u perspektivi kazivača Željani Žaca, gdje ističe da je izlazak iz „komfor zone“ potrebniji za introverte i da je potrebno pokušati riješiti teži smjer kako bi se uspostavile slabe točke na kojima penjač može raditi kako bi ostvario bolji uspon. Među kazivačima postoji osjećaj „granice“, no ne izražavaju negativan sentiment prema većem izazovu i pokazuju želju da penju smjerove koji zahtijevaju veći napor i usput veći rizik od pada ili ozlijede. Promatranjem penjača (i vlastitim sudjelovanjem) vrlo često može se opaziti da penjači većinu vremena penju smjerove koje smatraju njima izazovnim, gdje penju njima jednostavnije smjerove samo za zagrijavanje ili kako bi se podsjetili osjećaja užitka nekog smjera ili specifičnog pokreta koji im je bio zanimljiv ili donosi određeno zadovoljstvo. Važno je navesti da je za ovaj rad teško pronaći penjača ili potencijalno kazivača koji penje samo unutar vlastitih „granica“ i koji penje smjerove koje zna da može bez da redovito ubaci pokušaj uspona na njemu težem smjeru. Mogući razlozi su, kao što kazivač Krešimir Kozić ističe, dizajn prostora gdje su izmjenično postavljene različite težine smjerova koje zahtijevaju različite tehnike i metode, te potiču pojedinca na pokušaj i napredak. Prema informacijama kazivača i promatranjem ostalih penjača bi u ovom slučaju bi bio velik indikator prisutnosti intrinzične motivacije, gdje sama aktivnost i faktori unutar prostora, potiče pojedinca na penjanje, bolji performans i napredak.

9. Napredak i izazov

Napredak se može definirati kao proces usvajanja sposobnosti i znanja unutar određenog polja, često kao rezultat usredotočenosti i posvećenosti određenoj aktivnosti (Scott i Shafet 2001, prema Kurten 2009:18). Važno je navesti osjećaj napretka kao potencijalni motivator, jer napredak je vrlo prezentabilan i lako percipiran fenomen unutar boulderinga, budući da su svi

postavljeni smjerovi za penjanje ocijenjeni⁹ oviseći o razini sposobnosti koja je potrebna da se uspon postigne, te je jednostavnije postaviti definirane ciljeve u odnosu s ocijenjenim smjerovima i percipirati vlastiti napredak sposobnosti u odnosu s istim (Linder i Nilsson 2020:6). Dodatno ako je zadatak percipiran kao zanimljiv, veća usredotočenost pridodaje se zadatku, gdje je glavni oblik motivacije intrinzičan, na drugu stranu zadaci koji nisu percipirani kao zanimljivim češće su ekstrinzično motivirani, prvenstveno integriranom ili identificiranom regulacijom (Vallerand 2007:71). Kako bi sportaš bio svjestan svojeg napretka, potrebne su efektivne povratne informacije vezane za postavljeni cilj, kako bi sportaš mogao prilagoditi pristup, količinu truda i orijentaciju usredotočenosti oviseći o povratnoj informaciji (Latham i Locke 2002:708). Unutar boulderinga povratna informacija može se shvatiti kao količina truda uložena za uspon na određenom smjeru za penjanje, posebno kada se uspoređi s trudom uloženim prethodno na istom smjeru i dodatno može se promatrati kao rast količine i razine ocjene smjerova koje je penjač može popeti kroz određeni period vremena. Kazivači su ispitani u vezi njihovog osjećaja napretka i potrebom izazova, te navode iduće:

Pa sad prvih dva tjedna linearno (napredujem), vjerojatno, a trenutno ovako gore dole, sa laganom uzlaznom putanjom prema gore, jer jedan put mogu manje nego zadnji put, onda slijedeći put mogu sve živo, tak da stvarno ima, ide gore dolje, ali općenito ide prema gore... Nije lagano i fakat je dobro. I zato sam ostavio, zabavno je imati nekakav... kak bi reko, napredak, svaki put dođeš i želiš što više toga uspjeh popet. (Filip Anđel)

Tipa...Nekad evo kad sam došao, sam se znao razočarat, jer nema novim smjerova, jer recimo sam neke smjerove popeo i kažem, nemam više nekih smjerova koje bi volio toliko penjat, slažem se... dok stave nove, dok popenješ sve lakše, tek onda dođeš na novije, onda ne znam, bude bolje po meni... Ima više mogućnosti. (Krešimir Kozić)

Pa da, smatram da je važno dosta, ako je prelagano onda nemam želju za tim, onda je sve samo ko ljestve da popnem se... Dobro prije je znalo bit, popeo bi sve što bi mogao popet, pa bi se baš patio na onim stvarima koje ne mogu popet dok nije došlo nešto što je onako u mojoj granici, a sad konstantno imam nešto što je u mojoj granici za penjat i milijun izbora. (Roberto Punek)

⁹ <https://hardclimbs.info/bouldering-grades-explained/>
<https://www.99boulders.com/bouldering-grades>

Mene generalno motivira da idem dalje, da probavam nove probleme, jer ti si kad penješ imaš stalno neki problem koji moraš riješiti i u dvorani stalno imaš postavljачe smjerova koji postavljaju probleme... (Željani Źac)

Filip Anđel navodi da osjeti napredak kroz vrijeme (gdje za vrijeme snimanja intervjua se bavi boulderingom nekoliko mjeseci) i navodi da je izazov i količina smjerova za penjanje jedan od razlog dolaska na bouldering. Krešimir Kozić se nadovezuje na količinu opcija smjerova i navodi da ima veće zadovoljstvo kada je veća količina novih smjerova. Źeljani Źac ističe da prisutnost problema kojeg moraš riješiti u dvorani služi kao motivacije, gdje također navodi postavljачe smjerova i njihovu ulogu u postavljanju novih izazova za penjače. Intervju snimljen s Roberto Punekom je nakon premještanja dvorane *The Hive* u veći kompleks koji omogućuje veći izbor problema za penjače, gdje navodi da je zadovoljan s većom količinom smjerova koje smatra da su unutar njegove razine sposobnosti. Svi ispitani kazivači povezuju napredak i izazov u odnosu količinom i varijabilnosti mogućih smjerova za penjanje, te može se prema dobivenim odgovorima pretpostaviti da određeno zadovoljstvo proizlazi iz znanja da postoji određena količina smjerova ili izazova koje kazivač percipira kao „izazovnim“, odnosno na svojoj „granicu“. Horga (1993:176) ističe da je za veću količinu intrinzične motivacije potrebna varijacija sadržaja i redoslijeda vježbi, što bi moglo objasniti sentiment kazivača. Prema Locke i Latham (2002:708) postizanjem određenog cilja, često se postavlja viši i kompleksniji cilj, što je također prisutno kada se uzima u obzir odnos kazivača prema količini i izazovu uspona unutar dvorane.

10. Društvo

10.1. Prisustvo društva

Društveni faktori ne utječu na motivaciju direktno, nego prema Vallerand (usp. 2007:63) postoje određene potrebe ostvarene unutar društvenog konteksta koje pojedinac pokušava zadovoljiti. Prema Gagné i Deci (usp. 2005:12) potreba za povezanosti nije toliko bitna kao što je potreba samostalnosti i kompetencije, nego se smatra kao metoda za stvaranje holističnog okoliša koji potiče intrinzičnu motivaciju. Prema Beiskjaer i Küttel (usp. 2022:125) primjeri uspješnog društvenog okoliša su prisutnost uzora (drugih sportaša koji djeluju kao inspiracija i poticaj za postizanjem boljeg performansa), inkluzivne grupe koje prihvaćaju nove članove, treninzi koji dozvoljavaju diversifikaciju (različite načine treniranja) i poticanje razvijanja psiholoških sposobnosti u sklopu s fizičkim. Potreba za povezanosti potiče pojedinca da sudjeluje s ostalim sportašima i s njima surađuje i postiže zajedničke ciljeve (Szaynok 2020:14).

Kazivačima je postavljeno pitanje koliko je važno društvo u boulderingu, te daju iduće odgovore:

Pa prilično, ne znam koliko bi mi se dalo ići sam, nisam baš probao, bio sam možda jednom sam i to mi je.... Puno mi je bolje kad idem s nekim, čisto jer... ima dosta vremena kad se ne penje, kad se sjedi, odmara, i onda je super ne sjedit sam, plus ima taj aspekt da se motiviramo međusobno, onda neko ti može nešto pokazati, pomoć, uglavnom, dosta bitno ja bi reko. (Filip Anđel)

Koliko mislim da je društvo važno za penjanje i za mene... Pa svakako bolje ga imat nego ne imat. Ali opet, ne bi reko da je toliko važno... mislim, znao sam ja doć sam na penjanje i bilo mi je predobro, ali opet na kraju krajeva uvijek sam često bio tamo, popričao, o nekom smjeru ili nečemu. Pa više manje, ja sam općenito više društven, i više manje, uvijek se ajmo reći podružim... a sad koliko je to važno, ne znam, reko bi da nije previše važno, ali je onako, svakako bonus. (Krešimir Kozić)

Pa nisu, jer sam dosta često išo solo u dvoranu, ali onda opet se može upoznat nekog tamo, opet su okej. Ali dobro, mislim da su svi jadni na penjanju, ne bi penjao. (Roberto Punek)

Pa evo, sad, ti si mene pitao, kao prvo pitanje, za moje mišljenje, ali ću ti na ovo pitanje odgovoriti generalno, iz iskustva što su mi svi više manje rekli, što vidim, a to je da, to ti ovisi od osobe do osobe, ali generalno, je lakše povući, nekog motivirati, da kažeš, idemo zajedno penjati, ima ljudi koji sami penju, ali nakon nekog vremena im to dosadi, ali ima ljudi koji sami penju, pogotovo introverti, oni dođu, žele izaći iz komfor zone i onda im je to "e doći ću pa ću možda nekog upoznat", imat takvih ljudi ovdje dosta i to mi je jako zanimljivo, s obzirom da sam ja ekstrovert, ali generalno, generalno je penjanje zajedničko... penjanje, tu smo u dvorani, pričamo o boulderu, ali kad ideš penjati van, ti ne možeš ići penjati sam, mislim... možeš... tehnički možeš, ali to nećeš vidjeti nigdje... mislim em je opasnije, drugačije, em je toliko zabavno, ideš van, strpa vas se četiri u auto, uvijek bude tri-četiri auta, pa to bude cijela ekipa, upoznaš neke nove ljude... dobro, tak sam ja i došo ovdje... (Željko Žac)

Filip Anđel ističe nekoliko njemu važnih točaka prisutnosti društva na penjanju, gdje izražava veću motiviranost za dolazak u dvoranu ako je s društvom i navodi pozitivan utjecaj prisutnosti društva u trenucima odmora među pokušajima uspona. Dodatno ističe suradnju i pomoć koji može steći od drugih penjača što se može smatrati kao pozitivan utjecaj na performans.

Kazivači Krešimir Kozić i Roberto Punek ističu donekle suprotan stav, odnosno da društvo nije toliko potrebno i navode da ponekad dolaze sami u dvoranu. Svejedno ističu da je društvo ima određeni utjecaj, gdje Krešimir Kozić ističe da surađuje s ostalim penjačima u rješavanju problema i upoznaje nove ljude kada dolazi sam, te Roberto Punek ističe da ne bi dolazio na penjanje ako mu ne bi odgovaralo ponašanje ostalih penjača. Željšan Žac navodi da je važnost društva za penjača ovisi o njegovoj razini ekstrovertnosti, gdje izražava da penjači s većom razinom introvertnosti dolaziti sami na penjanje s željom da upoznaju druge penjače. Dodatno objašnjava da se u boulderingu van dvorane, odnosno u prirodi, ne može isključiti društvo radi sigurnosnih i logističkih razloga. Sport može služiti kao metoda stjecanja novih društvenih odnosa i može služiti kao snažan motivacijski faktor za sportaša (Ntoumanis 2001:227-228, prema Szaynok 2020:15). Szaynok (usp. 2020:21) u svojem radu navodi da organizirana društva i grupe koje dolaze zajedno na penjanje pružaju osjećaj pripadnosti, koji dodano može služiti kao metoda za ispunjavanje potreba povezanosti, kompetencije i samostalnosti. Prema informacijama kazivača može se zaključiti da društvo ima utjecaj na penjača i njegovu želju za penjanjem, no razina navedenog utjecaja je varijabilna oviseći o osobnosti penjača, gdje prisutnost, suradnja i upoznavanje ostalih penjača (poznatih i nepoznatih) nosi različite razine važnosti. Društvo, posebno želja za druženjem i upoznavanjem novih ljudi, kao takvo može shvatiti kao eksterni motivacijski faktor, no Deci i Ryan (usp. 2000:64) navode da osjećaj povezanosti unutar sporta služi kao pozitivan indikator za intrinzičnu motivaciju. Zanimljivo je promatrati da prisutnost ekstrinzičnog motivatora kao želja za novim društvenim odnosima ili poboljšavanjem postojećeg kao eksterni faktori ne moraju nužno utjecati negativno na intrinzičnu motivaciju. Također, može se predložiti mišljenje da je dolazak u dvoranu radi ostvarenja novih ili poboljšanja postojećih društvenih odnosa najvažniji cilj za određenog penjača, te da je penjanje preuzima nižu razinu važnosti, što bi motivaciju takvog penjača kategoriziralo kao eksterno motiviranom, točnije integriranom regulacijom, gdje penjače neće osjetiti otpor ili nedostatak želje za penjanjem, nego će penjanje integrirati u svoj način postizanja eksternog cilja. Istraživanja poput Beiskjaer i Küttel (usp. 2022:132) ističu utjecaj društva u sportskom penjanju kao jedan od glavnih motivatora koji potiču penjače da se nastave baviti penjanjem, što bi predložiti da penjači kroz vrijeme počinju biti više intrinzično motivirani, te izražavati veće zadovoljstvo prema penjanju. Prema Vallerand (ibid. 72) sportaši koji su motivirani samoodređeno (odnosno pokazuju veće razine autonomnosti i time intrinzične motivacije), izražavaju određenu količinu poštovanja i brige prema ostalim sudionicima u sportu kako bi stvorili ugodan i siguran društveni okoliš. Dodatno se prema

mnogim autorima, može se postaviti korelacija u odsutnosti osjećaja povezanosti unutar sporta s količinom sportaša koji odustaju od istog sporta (Szaynok 2020:14).

10.2. Kompeticija

Vallerand (usp. 2007:69) predstavlja koncept *motivacijske klime* koja se odnosi na ugođaj unutar kluba, udruge ili općenito društva koji utječe na sportaša i način na koji djeluje i promatra sport. Dodatno navodi da postoje dva oblika motivacijske klime, gdje je prvi oblik klima usmjerena na zadatak (eng. *task-oriented climate*), a drugi oblik klima koje uključuje ego (eng. *ego-involved climate*) (ibid.). Prvi oblik odnosi se na poticanje pojedinaca na djelovanje kako bi unaprijedili određene sposobnosti ili kako bi postigli određeni cilj. Drugi oblik se odnosi na ugođaj koji potiče pojedinca da postigne bolji performans od drugih sudionika, odnosno kompeticije (ibid.). Linder i Nilsson (usp. 2020:4) navode da sportaši usmjereni prema zadatku imaju veću usredotočenost na postizanje boljeg performansa, a manji interes u usporedbi performansa s drugima. Sportaši usmjereni na ego su prvenstveno ekstrinzično motivirani, gdje bolji performans služi kao metoda postizanja ekstrinzičnog cilja, odnosno boljeg rezultata od kompeticije (ibid.). Dodatno navode da orijentacija prema zadatku korelira s pozitivnim aspektima sporta kao što su duži period bavljenja sportom, željom za postizanjem određenih razina i vještina, bolji performans, bolje fizičko i psihološko zdravlje, te će orijentacija vezana za ego češće korelirati s odustajanjem od sporta, manjom sposobnosti i napretkom kroz vrijeme, izbjegavanja pomoći, suradnje s drugima i varanjem u kompetitivnim situacijama (ibid.). Prema Vallerand (usp. 2007:64) osjećaj kompeticije unutar sporta utječe negativno na intrinzičnu motivaciju, jer preusmjeruje usredotočenost s aktivnosti na ekstrinzičnu nagradu. Kako bi se ispitalo o kakvom se tipu ugođaja i motivacijske klime radi unutar dvorane za bouldering, kazivačima se postavilo pitanje osjećaju li da je penjanje kompetitivno, te daju iduće odgovore:

Pa onako, prijateljski, ne ozbiljno, ono kad mislim, kak bi reko, nije sad da moram biti bolji od nekog, da se osjećam lošiji, ako nisam bolji od prijatelja ili nekog tamo, ali opet je dobar osjećaj uspjeh... mislim više je kompetitivno sa samim sobom, želim biti bolji nego što sam bio, neovisno od drugih, ali ima uvijek lagano ono, ima zezanja, „ja mogu ovo, ti ne možeš“, i tak, ali to je sve onako neozbiljno, nije onako pravo natjecanje.
(Filip Anđel)

Je, ja bi reko da je kompetitivno, zato što onako, ako si s nekim, pokušavaš preći neki smjer koji možda on ne može preći, pa da možda sebi dokažeš, a ja to mogu, sam stvaram kompetitivnost često, ali opet sad ne mora nužno ić, u tom smislu, kompetitivnosti, nego

nekad gledam jednostavno ono, da je što onako, više smooth i da jednostavno više treniram, nekad da, nekad ne, jedno i drugo... (Krešimir Kozić)

Da, to nije vezano uz bouldering, nego je vezano uz mene, jer sam ja općenito jako natjecateljskog duha, volim pobjeđivati, ali više od toga volim se boriti s nekim i bit u toj tjeskobi ono ko će bit bolji... to nije ništa ozbiljno ozbiljno, ali bitno da ima neka motivacija, neka borba. (Roberto Punek)

Opet sličan odgovor, a to je da ovisi od osobe do osobe, ali za mene, pa je i nije, većinom nije, ali kad ono si na, kao nabrijemo se ekipa, ono "ja sam bolji, ja sam bolji" onda postane, da. Ja jesam kompetitivan tip, ali penjanje nije, iako sam ja trener natjecateljima, motiviram ih da naravno, moraš se natjecati, pa tu naravno ne možeš biti ne-kompetitivan, ali ima obje strane, mora to malo varirati, ali za mene, penjanje nije... (Željko Žac)

Filip Anđel ističe da postoji određena usporedba performansa koja potiče napredak i bolji performans unutar društva time što vlastitim performansom i prijateljskom provokacijom potiču druge sudionike na bolji performans i napredak, gdje navodi da je osjećaj kompeticije osjeća prema samom sebi kako bi postigao bolji performans. Pristup kojeg Filip Anđel ističe bi se mogao kategorizirati pod klimu usmjereni na zadatak, budući da je usredotočen na vlastiti performans i napredak, a manje na performans i usporedbu s drugim penjačima. Krešimir Kozić navodi da osjeti osjećaj kompetitivnosti i motiviranost kada postoji mogućnost rješavanja smjera kojega drugi penjač ne može, no također navodi da je to za njega osobno način postizanja boljeg vlastitog performansa i napretka, što bi njegov odgovor smjestilo između dvije klime kako ih Vallerand definira, budući da je prema kazivaču krajnji cilj postizanje vlastitog boljeg rezultata i napretka. Linder i Nilsson (usp. 2020:4) navode da pojedinci s motivacijom usmjerenom na ego, ne promatraju razinu izazova zadatka u odnosu s vlastitim sposobnostima, nego prema načinu na koji drugi ocjenjuju izazov zadatka. Kazivač (i trener) Željko Žac ističe da je penjanje za njega najčešće nekompetitivno (ako se promatra van natjecanja), a da je osjećaj kompetitivnosti ovisi o osobi, gdje ističe da je kompetitivna osoba, ali ne unutar (rekreativnog) penjanja. Njegov odgovor indirektno potvrđuje Roberto Punek svojim mišljenjem, gdje navodi da je kompetitivnost nije vezana za bouldering i da kompeticija i osjećaj „borbe“ za njega potiče bolji performans. Motivacijska klima promatra prostor i kakav oblik motivacije on potiče, te se prema odgovorima kazivača može donekle zaključiti da je bouldering nekompetitivan ako se kao aktivnost promatra sam za sebe, budući da se često ističe želja za napretkom i „neozbiljna“ kompeticija, no kao što kazivači Željko Žac i Roberto Punek ističu, količina osjećaja

kompetitivnosti i usporedbe s drugima ne proizlazi iz penjanja nego proizlazi iz osobe, što bi različiti odgovori i perspektive kazivača mogle potvrditi. Barić (usp. 2004:785-786) dijeli motivacijsku klimu na dva obrasca, odnosno motivacijsku klimu usmjerenu na učenje i razvoj vještina i motivacijsku klimu usmjerenu na demonstraciju superiorne izvedbe i rezultata. Prvi obrazac se odnosi na klimu gdje trener utječe podupiruće na sportaša, gdje se uz pozitivne povratne informacije i priznanje nečijih sposobnosti i truda podupire osjećaj sposobnosti i nadležnosti, što se može smatrati kao pozitivan utjecaj na intrinzičnu motivaciju (ibid.). Drugi obrazac podrazumijeva motivacijsku klimu gdje trener kažnjava i ističe negativne točke u performansu sportaša, gdje postoji nedostatak podrške i konstruktivnih povratnih informacija (ibid. 786). Kazivači se ne bave kompeticijskim oblikom boulderinga i nedostaje uloga trenera, no može se shvatiti da društvena kompeticija uz podršku i kao izvor povratnih informacija ispunjuje sličnu funkciju kao što je definirana unutar prvog obrasca motivacijske klime kakvoga Barić opisuje. Istraživanje Linder i Nilsson (usp. 2020:4) u kojemu ispituju je li usmjerenost na zadatak veća u boulderingu (gdje uspjeh ovisi prvenstveno o vlastitom performansu) nego u squashu (timskom sportu gdje uspjeh ne ovisi samo o vlastitom performansu, nego i performansu protivnika) autori dolaze do zaključka da nema znatne razlike u razinama kompetitivnosti, što također ukazuje da je bouldering (iako rekreativan) na određeni način manifestira kompetitivnost ili privlači kompetitivne sportaše. Kurten (usp. 2009:88) u svojem istraživanju navodi da mnogi kazivači ističu kompeticiju kao jedan od poticaja za penjanje, specifično kompeticije unutar vlastitog društvenog kruga ili čak protiv samoga sebe. Beiskjaer i Küttel (usp. 2022:132) u svojem istraživanju navode da kazivači osjećaju potrebu da ostvare bolji performans ako poznaju društvo s kojim penju, jer nisu samo upoznati s razinom vlastitih sposobnosti, nego i s razinom ostalih penjača u društvu, što služi kao referenca za vlastiti performans i napredak. Društvena i motivacijska klima „neozbiljne kompeticije“ koje se pojavljuje među kazivačima se može shvatiti kao „kultura učenja“ (eng. *learning culture*), gdje se kompeticija shvaća kao način za poticanje i inspiriranje boljeg performansa među sportašima i unutar vlastitog društva (ibid.). Dodatno navode da u njihovom istraživanju kazivači ističu da najveći napredak osjećaju kada osjećaju izazov od penjača koji su na sličnoj razini ili bolji i da općenito razina truda raste ako se penju u prisutnosti društva, što kazivači u ovom istraživanju ističu (ibid. 133). Može se također argumentirati da ekstrinzični motivator prijateljske kompeticije utječe pozitivno na intrinzičnu motivaciju i performans kazivača, odnosno da se pojavljuje sinergija motivacijskih oblika (Amabile i Pratt 2016:176-177). Barić (usp. 2004:785) navodi da se motivacijska klima može promatrati putem dva stanovišta, objektivnim i subjektivnim. Unutar objektivnog stanovišta situacijski faktori primjenjuje jednako na sve

sudionike, gdje suprotno unutar subjektivnog stanovišta situacijski faktori radi različitih iskustva i perspektiva pojedinca utječu različito (ibid.). Autori poput Szaynok (usp. 2020:2) navode da se unutar njihovih društvenih krugova penjača ne pojavljuje kompetitivnost i da nisu eksterno motivirani, što može dodatno potvrditi mišljenje kazivača da penjanje kao sport nije kompetitivno nego razina kompetitivnosti ovisi o individualnoj osobi i njenom iskustvu.

11. Identitet

Identitet kao tema vrlo je opširno područje unutar antropologije, no unutar ovog rada promatrat će se samo kao potencijalni motivacijski faktor, gdje se smatra da promatranje sebe kao „penjačem“ za kazivače nosi određenu važnost, te da potencijalno utječe na motivaciju, perzistentnost i performans. Unutar penjanja ili sporta općenito, identitet se može definirati kao percepcija „sebe“ unutar sporta kojim se sportaš bavi, gdje identificiranje i povezivanje sa sportom i njegovom supkulturom nosi određenu važnost za samog sportaša (Donnelly i Young 1988:225). Szaynok (usp. 2020:19) u svojem istraživanju navodi da razina zadovoljstva može potencijalno rasti ako sportaš uključuje u supkulturu sporta kojim se bavi i ako se smatraju njenim članovima. Dodano navodi da se razina intrinzične motivacije, odnosno zadovoljstva bavljenjem aktivnosti potencijalno povećava utjecajem povezanosti koju sportaš osjeti kada se promatra kao član određenog sportskog kluba, udruge ili zajednice (ibid. 43). Kako bi se ispitao utjecaj identiteta kao „penjača“, kazivačima koji sudjeluju u ovom istraživanju je postavljeno pitanje da li oni sebe promatraju penjačima, te daju iduće odgovore:

Teško, mislim da to prekratko i dalje, i mislim da je previše sve casual za sad, ali neko ko se tim bavi... pa, ne znam, teško je sad reći neke brojke, pola godine, godinu, dvije, pa ne znam... kad možeš već, teško je reći, treba neko iskustvo...mislim da se jednostavno osjećaš tako u tom trenutku, da imaš dovoljno iskustva, a da možeš već neke zahtjevnije stvari, teško je sad reći koje su to, nekima je zahtjevno, nešta lakše, nekima su zahtjevne stvari, popest se na najteži, jer su toliko uspješni do tad, mislim da nema neke granice, arbitrarno postavljene. (Filip Anđel)

Pa reko bi da nisam, zato ako se bavim nekom drugom aktivnošću, ne bi se osjećao, „a ne, napustio sam penjanje...“, nego jednostavno, ako naiđe, počnemo se baviti plivanjem, recimo, nije sad da sam izgubio svoj identitet nego sam se prebacio na nešto možda, praktično više zbog nečeg drugog. Znači odgovor je, da se ne smatram „penjačem“. (Krešimir Kozić)

Da, reko bi, zato što sam već godinu dana idem konstantno s pauzama preko ljeta i to, na penjanje, i idem sad već i vani na penjanje sa špagom na planine, smatram da jesam penjač. (Roberto Punek)

E to ti je sad, od osobe do osobe, meni to uopće nije bitno, to ti se gleda kao sportaš, ja bi reko, koji se bavi penanjem, ali ono "ja sam penjač", to ja mislim da je od osobe do osobe, ja sam primijetio da, kod osobe kojim je jači ego, onda one to moraju, istaknuti, pa bi reko da je to više kod starijih osoba, kod starijih koji imaju problem, pod navodnicima, s egom, znaš onda im je ono dokazivanje, „ja sam penjač”, na primjer, meni je to smiješno, jer ti si sportaš ko nogometaš i rukometaš, to je opet od osobe do osobe i sporta do sporta, meni to uopće nije bitno. (Željani Žac)

Kazivač Filip Anđel smatra kako bi se mogao identificirati i osjećati kao penjač potrebna je određena količina vremena i kompetencije i da su granice za identificiranje sebe kao penjača arbitrarno postavljene, te se radi navedenih razloga ne smatra „penjačem“. Vremenski aspekt se također javlja u odgovoru Roberta Puneka, gdje navodi da se u trenutku snimanja intervjua već se bavi boulderingom godinu dana, gdje dodatno navodi ostale oblike penjanja, kao što je penjanje na otvorenom kao dodatan razlog da se percipira penjačem. Na drugu stranu kazivači Krešimir Kozić i Željani Žac smatraju da je identitet penjača nije toliko bitan, gdje Krešimir Kozić navodi da se ne identificira kao takav i da ako promijeni sport kojim se bavi neće utjecati na njegov identitet i osjećaj „sebe“. Željani Žac promatra da je potreba za identificiranjem sebe kao penjača više izražena kod starijih penjača, gdje je potreba za isticanjem vlastitog identiteta kao penjača vezana za ego. Kurten (usp. 2009:48) navodi da se unutar njegovog istraživanja (kvalitativnog tipa) većina kazivača povezuje s identitetom „penjača“, gdje većina penjača povezuje navedeni identitet s posvećenošću sportu. Sentiment kojeg Kurten u svojem istraživanju navodi je znatno drukčiji od dobivenih odgovora u ovom istraživanju, te bi se moglo objasniti kulturološkim razlikama i motivacijskom klimom koja je prisutna u raznim penjačkim dvoranama i zajednicama, gdje je potreba i percepcija identiteta kao penjača nosi veću važnost za određenu demografiju. Dobiveni odgovori se donekle više slažu s rezultatima i zaključkom kojeg Szaynok (usp. 2020:23) promatra u svojem istraživanju, gdje zaključuje da samopercepcija pojedinca kao „penjača“ ne nosi znatnu razliku u sportaša prema sportskom penjanju. Donnelly i Young (usp. 1998:234-235) navode da je za potvrđivanje identiteta i „sebe“ kao člana određene supkulture potrebno sudjelovanje, prihvaćanje i priznanje drugih članova, no takav sentiment se ne pojavljuje među kazivačima. Prema dobivenim odgovorima može se

pretpostaviti da identitet „penjača“ postoji kao koncept koji je osviješten i moguć, no kao (ekstrinzični) motivator ne nosi dovoljnu količinu važnosti za sve kazivače.

12. Zaključak

Istraživanje je pokazalo da u uzorku od četiri kazivača, s različitim razinama iskustva i bavljenjem istim oblikom sporta unutar istog prostora, kvalitativnim pristupom može se dobiti znatan broj podataka o motivatorima i uvidi u različite utjecaje i perspektive. Prema dobivenim informacijama o motivacijskim faktorima može se predložiti da su kazivači, kao uzorak penjača, motivirani putem oba oblika motivacije, intrinzično i ekstrinzično, što je moguće ako se uzima u obzir mogućnost međusobnog pozitivnog poticaja motivacijskih oblika, odnosno sinergije, gdje ekstrinzični motivatori ne utječu negativno na intrinzičnu motivaciju (Amabile i Pratt 2016:176). Definirani ciljevi nisu izrazito prisutni među kazivačima, što bi se moglo objasniti nedostatkom potrebe i funkcije koje definirani i unaprijed određeni ciljevi prema Locke i Latham (usp. 2002:705) ispunjuju, te može služiti kao indikator intrinzične motivacije, gdje su kazivači prvobitno potaknuti pozitivnim podražajem koja aktivnost nosi, manje ekstrinzičnim poticajima. Fitnes i društvo se ističu kao najčešći ekstrinzični motivatori, iako kazivači često ističu da je glavni cilj zadovoljstvo koju aktivnosti donosi, što bi značilo da se ne radi o integriranoj regulaciji, kao najinternaliziranijem obliku ekstrinzične motivacije, nego više o intrinzičnoj motivaciji (Gagné i Deci 2005:10). Kazivači ističu različite osjećaje prema uspjehu i obaranju uspona, gdje često izražavaju veće zadovoljstvo kada izazov veći. Burnout, odnosno nedostatak motivacije, nije evidentiran među kazivačima, gdje izražavaju da je teško povezati osjećaj burnouta s boulderingom. Može se argumentirati da je bouldering kao autonomni oblik motivacije kakvoga Deci i Ryan (usp. 1985) definiraju nemoguće povezati s nedostatkom motivacije. Svi kazivači izražavaju iskustvo tijekom uspona kao doživljaj koji se može usporediti s osjećajem flowa, što prema Vallerand (usp. 2007:64) služi kao pozitivan indikator intrinzične motivacije. Zanimljivo je navesti da mnogi kazivači povezuju temu izazova, napretka i granice s količinom postavljenih ruta u dvorani, a određeni kazivači definiraju sam napredak kao cilj. Izazov kao motivator je također izražen kod kazivača, gdje kazivači često izražavaju da je potrebno gurati određene granice kako bi se postigao napredak, koji služi kao pozitivna povratna informacija i dodatan motivator. Društveni faktor je najviše izražen tijekom intervjua s kazivačima, gdje stjecanje novih društvenih odnosa i kompeticija se također kao eksterni motivatori ne moraju nužno značiti da je intrinzična motivacija smanjena, gdje prema kazivačima navedeni faktori služe kao dodatan pozitivan utjecaj i motivator za češći dolazak u dvoranu i bolji performans i zadovoljstvo. Većina kazivača ne ističe identitet kao

jedan od motivatora, gdje je određeni kazivači sebe smatraju sportašima, gdje se često javlja vrijeme bavljenja boulderingom kao odlučujući faktor da li se netko smatra penjačem. Pred kraj važno je istaknuti da je istraživanje provedeno s muškim kazivačima sličnih godišta, te bilo bi izrazito korisno istražiti utjecaj istih motivatora unutar različitih demografija kako bi se rezultati mogli usporediti. Za daljnja istraživanja bilo bi korisno ispitati koji konkretni faktori koji utječu na identitet unutar boulderinga, je li moguće evidentirati burnout unutar boulderinga i odnos motivacijskih faktora unutar natjecateljskog boulderinga i ostalih oblika sportskog penjanja.

13. Literatura

- ANSARI, Miller Amy. 2008. "Understanding the motivations of rock climbers: A social worlds study". Diplomski rad, Sveučilište Las Vegas.
- AMABILE, M. Theresa i Michael Gerard PRATT. 2016. „The dynamic componential model of creativity and innovation in organizations: Making progress, making meaning“. *Research in Organizational Behavior* 36:157-183. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191308516300053> (pristup 5.3.2024.).
- BARIĆ, Renata. 2004. „Motivacijska Klima u Sportskoj Ekipi: Situacijske i Dispozicijske Determinante“. *Društvena istraživanja : časopis za opća društvena pitanja* 14(4-5):78-79. <https://hrcak.srce.hr/17977> (pristup 4.2.2024.).
- BEAL, Peter. 2011. *Bouldering: Movement, Tactics, and Problem Solving*. Seattle: The Mountaineers Books.
- BEISKJAER, Nikita i Andreas KÜTTEL. 2022. "Towards New Heights - An Interview Study on Psychological Characteristics in Danish Elite Climbing". *Journal of Applied Research & Practice* 6(3): 118-126. https://www.researchgate.net/publication/365366615_Towards_New_Heights_An_Interview_Study_on_Psychological_Characteristics_in_Danish_Elite_Climbing (pristup 10. 10. 2023.).
- DECI, L. Edward i M. Richard RYAN. 1985. *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum Press.
- DECI, L. Edward i M. Richard RYAN. 2000. "Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions". *Contemporary Educational Psychology* 25:54–67.
- DECI, L. Edward i M. Richard RYAN. 2004. *Handbook of Self-determination Research*. Rochester: University Rochester Press.
- DECI, L. Edward i M. Richard RYAN. 2008. „Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health“. *Canadian Psychology* 49(3):182–185. https://www.academia.edu/24470439/Self_determination_theory_A_macrotheory_of_human_motivation_development_and_health (pristup 20.1.2024.).
- DONNELLY, Peter i Kevin YOUNG. 1988. „The Construction and Confirmation of Identity in Sport Subcultures“. *Sociology of Sport Journal* 5:223-240.

- FISCHER, Carmen, Charlote P. MALYCHA i Ernestine SCHAFFMAN. 2019. „The Influence of Intrinsic Motivation and Synergistic Extrinsic Motivators on Creativity and Innovation“. *Frontiers in Psychology* 10:137. https://www.researchgate.net/publication/330851169_The_Influence_of_Intrinsic_Motivation_and_Synergistic_Extrinsic_Motivators_on_Creativity_and_Innovation (pristup 12.2.2024.).
- HORGA, Smiljka. 1993. „Motivacija“. U *Psihologija Sporta*. Zagreb: Reprografika, 133-183.
- HRUŠOVÁ, Dagmar i Pavlína CHALOUPSKÁ. 2019. „Experiencing In Climbing And Psychological Effects Of Sport Climbing“. *Journal of Applied Research & Practice* 6(3):118-126.
- GAGNÉ, Marylène i Edward L. DECI. 2005. „Self-Determination Theory and Work Motivation“. *Journal of Organizational Behavior* 26(4):331 – 362. https://www.researchgate.net/publication/227619111_Self-Determination_Theory_and_Work_Motivation (pristup 20.1.2024.).
- KARG, Nina, Lisa DORSCHT, Johannes KORNHUBER i Katharina LUTTENBERGER. 2020. „Bouldering psychotherapy is more effective in the treatment of depression than physical exercise alone: results of a multicentre randomised controlled intervention study“. *BMC Psychiatry* 20(116). <https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-020-02518-y> (pristup 2.2.2024.).
- KURTEN, Jason Henry. 2009. “Who Are Climbing The Walls? An Exploration Of The Social World Of Indoor Rock Climbing”. Diplomski rad, Sveučilište A&M u Texasu.
- LINDER, John i Björn NILSSON. 2020. “Sport Structure and Goal Oriented Motivation”. Završni rad, Sveučilište Umeå.
- LOCKE, A. Edwin i Gary P. LATHAM. 2002. “Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey”. *American Psychologist* 57/9:705–717.
- LOURENS, Tony. 2005. *Guide to Climbing*. London: New Holland.
- LYNG, Stephen. 1990. “Edgework: A Social Psychological Analysis of Voluntary Risk Taking”. *The American Journal of Sociology* 95/4:851-886.
- MARSHALL, Catherine i Rossman B. GRETCHEN. 2006. *Designing Qualitative Research*. Thousand Oaks - London – New Delhi: SAGE Publications.

SILVERTHORNE, P. Colin. 2005. „Work Motivation“. U *Organizational Psychology in Cross Cultural Perspective*. New York – London: New York University Press. 98-121.

SZAYNOK, M. Magdalena. 2020. “Motivation and rock climbing: A quantitative study examining differences in motivation among rock climbers in the light of Self-Determination Theory”. Diplomski Rad, Sveučilište Jugoistočne Norveške.

VALLERAND, J. Robert. 2007. “Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future”. U *Handbook of sport psychology*, ur. G. Tenenbaum i R. C. Eklund. Washington: John Wiley & Sons, Inc. 59–83.

14. Izvori

https://hivebouldering.com/?gad_source=1

<https://hardclimbs.info/bouldering-grades-explained/>

<https://www.99boulders.com/bouldering-grades>

15. Popis kazivača

Filip Anđel (24, član kluba The Hive)

Krešimir Kozić (25, član kluba The Hive)

Roberto Punek (23, član kluba The Hive)

Željko Žac (28, trener u sklopu penjačkog kluba The Hive)

16. SAŽETAK

Motivacija i ciljevi u penjačkim sportovima

Tema i cilj ovog rada je evidentiranje i dokumentiranje mogućih motivatora i ciljeva koji mogu potaknuti sportaša na bavljenje boulderingom. Bouldering kao fizički zahtjevna aktivnost i kao zaseban oblik sportskog penjanja koji se pojavljuje tijekom 20. stoljeća nosi određene razloge i ciljeve za sportaše koji se njime bave. Dokumentiranjem motivatora ne može se samo utvrditi o kakvim se motivacijskim oblicima radi, nego mogu se otvoriti vrata prethodno nerazmatranim utjecajima na performans i zadovoljstvo sportaša prema određenoj aktivnosti. Intervjuom s kazivačima koji se bave boulderingom i korištenjem teorijskog okvira baziranim na prethodnim promatranjima motivacije i ciljeva, odgovori su kategorizirani u poglavlja koja pokušavaju približiti i pojasniti evidentirane motivacijske utjecaje.

Ključne riječi: motivacija, motivatori, ciljevi, bouldering, penjanje

17. ABSTRACT

Motivation and goals in climbing sports

The topic and goal of this research is to record and to document possible motivators and goals that can influence a person to participate in bouldering. Bouldering, as a physically intense activity and as a unique type of climbing sport carries specific reasons and goals for the athletes who participate in it. By documenting these motivators, we can not only determine which motivational types are present, but we can also open the doors to previously unconsidered influences on the performance and satisfaction that an athlete can have towards a specific activity. By interviewing athletes who participate in bouldering, and by using previously established theoretical frameworks and observations of motivation and goals, the given answers were categorized into chapters which try to elaborate and explain the documented motivational influences.

Keywords: motivation, motivators, goals, bouldering, climbing