

UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

MAGISTRSKO DELO

**MOTIVACIJA POSAMEZNIKOV V KOŠARKARSKIH KLUBIH
PRED IN PO PANDEMIJI COVID-19**

Ljubljana, december 2022

TINA MORE

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Tina More, študentka Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtorica predloženega dela z naslovom Motivacija posameznikov v košarkarskem klubu pred in po pandemiji COVID-19, pripravljenega v sodelovanju s svetovalcem red. prof. dr. Tomažem Čaterjem

IZJAVLJAM

1. da sem predloženo delo pripravila samostojno;
2. da je tiskana oblika predloženega dela istovetna njegovi elektronski obliki;
3. da je besedilo predloženega dela jezikovno korektno in tehnično pripravljeno v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, kar pomeni, da sem poskrbela, da so dela in mnenja drugih avtorjev oziroma avtoric, ki jih uporabljam oziroma navajam v besedilu, citirana oziroma povzeta v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani;
4. da se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del (v pisni ali grafični obliki) kot mojih lastnih – kaznivo po Kazenskem zakoniku Republike Slovenije;
5. da se zavedam posledic, ki bi jih na osnovi predloženega dela dokazano plagiatorstvo lahko predstavljalo za moj status na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani v skladu z relevantnim pravilnikom;
6. da sem pridobila vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v predloženem delu in jih v njem jasno označila;
7. da sem pri pripravi predloženega dela ravnala v skladu z etičnimi načeli in, kjer je to potrebno, za raziskavo pridobila soglasje etične komisije;
8. da soglašam, da se elektronska oblika predloženega dela uporabi za preverjanje podobnosti vsebine z drugimi deli s programsko opremo za preverjanje podobnosti vsebine, ki je povezana s študijskim informacijskim sistemom članice;
9. da na Univerzo v Ljubljani neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve predloženega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico dajanja predloženega dela na voljo javnosti na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani;
10. da hkrati z objavo predloženega dela dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v njem in v tej izjavi.

V Ljubljani, dne _____

Podpis študentke: _____

KAZALO

UVOD	1
1 MOTIVACIJA	3
1.1 Opredelitev motivacije	4
1.2 Teorije motivacije	5
1.3 Dejavniki, ki vplivajo na motivacijo	8
1.4 Notranja in zunanja motivacija	11
1.5 Vpliv motivacije na uspešnost posameznika	15
2 EKIPNI ŠPORT	17
2.1 Psihološki vidik ekipnih športov	19
2.2 Ovire v ekipnem športu	21
2.3 Mutacija športnikov pri prehodu klubov	22
3 KOŠARKA	24
3.1 Kratka zgodovina košarke	25
3.2 Košarka na mednarodni ravni	26
3.3 Košarka na regionalni ravni	27
4 MOTIVACIJA POSAMEZNIKOV V KOŠARKARSKIH KLUBIH PRED IN PO PANDEMIJI COVID-19 – EMPIRIČNA RAZISKAVA	30
4.1 Namen in cilji raziskave	31
4.2 Metodološko ozadje raziskave	32
4.3 Analiza podatkov in interpretacija ugotovitev	34
4.3.1 Dejavniki, ki pri športu najbolj vplivajo na motivacijo	34
4.3.2 Pomembnost motivacije pri skupinskem športu	36
4.3.3 Odvisnost motivacije od finančne nagrade, športnega uspeha ali obojega	37
4.3.4 Spremljanje občutkov na treningih in tekmah in kako se le-ti spreminjajo glede na dosežen rezultat na tekmi v primerjavi z osebno rastjo	38
4.3.5 Motivacija pri posameznikih in ekipe kot celote	39
4.3.6 Spopadanje s spremembami med trajanjem pandemije COVID-19 in glavni vir motivacije med pandemijo COVID-19	41
4.3.7 Motivacijski pristop posameznih trenerjev med trajanjem pandemije COVID-19	42
4.3.8 Mnenje posameznikov o vodstvu kluba in trenerjih o njihovem delu, med potekom pandemije COVID-19	43
5 DISKUSIJA	46
5.1 Teoretične implikacije	48

5.2	Praktične implikacije in priporočila	50
	SKLEP	51
	LITERATURA IN VIRI	52
	PRILOGA	59

KAZALO TABEL

Tabela 1: Izkupiček tekem	20
Tabela 2: Sociodemografski podatki intervjuvancev	34
Tabela 3: Povzetek ugotovitev	45

KAZALO SLIK

Slika 1: Notranja in zunanja motivacija	11
-----------------------------------------------	----

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Intervjuji	1
-----------------------------	---

SEZNAM KRATIC

angl. – angleško

COVID-19 – koronavirusna bolezen

MOK – Mednarodni Olimpijski komite

NBA – (angl. National Basketball Association); Nacionalna košarska zveza v Ameriki

SDT – (angl. Self Determination Theory); teorija samoodločanja

ZTKS – Zavod za turizem, kulturo in šport

FIBA – (angl. The International Basketball Federation); Mednarodna košarkarska zveza

KZS – Košarkarska zveza Slovenije

ZDA – Združene države Amerike

UVOD

Motivacija in zadovoljstvo, ter posledično s tem uspešnost, sta dandanes dve izmed najpomembnejših vodil vsake organizacije. Treba je dobro poznati dejavnike, ki vplivajo na motivacijo, istočasno pa poznati želje, cilje in potrebe zaposlenih oz. v našem primeru igralcev. Učinkovita motivacija vodi do boljših rezultatov in uspehov posamezne organizacije, s tem pa tudi do boljših medsebojnih odnosov in počutja. Razumevanje motivacije nam omogoča številne dragocene vpogled v človeško naravo. Pojasnjuje, zakaj si postavljamo cilje, si prizadevamo za dosežke in mentalno moč, zakaj imamo želje po psihološki intimnosti in biološki spolnosti, zakaj doživljamo čustva, kot so strah, jeza in sočutje. Spoznavanje motivacije je dragoceno, saj nam pomaga razumeti, od kod motivacija izvira, zakaj se spreminja, kaj jo povečuje in zmanjšuje, katere njene vidike lahko spreminjamo in katerih ne, ter nam pomaga odgovoriti na vprašanje, zakaj so nekatere vrste motivacije koristnejše od drugih. Motivacija odraža nekaj edinstvenega v vsakem od nas in nam omogoča, da dosežemo določene rezultate. Slednji se lahko kažejo kot boljša učinkovitost, boljše počutje, osebna rast ali občutek namena. Motivacija je človekova želja po odličnosti in konstantnem učenju. Uspešnost mladih športnikov je povezana z užitkom in odnosom, zgrajenim v športni praksi, dojemanjem konkurence in učenjem. K vzdrževanju športne prakse prav tako prispevajo družbeni in okoljski dejavniki. Vplivajo na predanost športu in treningom, ki jo športniki razvijejo med svojo športno kariero (Vieira, Beuttemuller, Piovani, Costa & Both, 2020).

Razvoj zanimanja za šport se lahko začne v zgodnjih šolskih letih z začetkom športa in sčasoma lahko športniki začnejo sodelovati pri formalnih in institucionaliziranih tekmovanjih v šolskem okolju ter izven njega. Na ta način je motivacija eden najpomembnejših vidikov. Uvedba konkurence je pomembna, vendar jo je treba vpeljati na ustrezen način, brez preobremenitve, da ne pride do demotivacije. Hkrati pa lahko ravno odsotnost tekmovanj povzroči demotivacijo, s katero so se športniki v času pandemije COVID-19 srečevali (Vieira, Beuttemuller, Piovani, Costa & Both, 2020).

Motivacija in njene povezave s športnim vedenjem ostajajo zaradi nekaterih razlogov manj razumljive s strani nekaterih psiholoških konstrukтов, saj so posledica interakcije številnih različnih dejavnikov. Poleg tega bi lahko motivacija delovala kot posrednik, saj igra vlogo pri prepletu med perfekcionizmom in izgorelostjo ter med podporo avtonomije trenerja/staršev in blaginjo (Vieira, Beuttemuller, Piovani, Costa & Both, 2020).

Marca 2020 je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila COVID-19 za globalno pandemijo. Pandemije obstajajo že več kot stoletje in še vedno negativno vplivajo na človeštvo. Skozi zgodovino je človeštvo doživljalo pandemije različnih razsežnosti, kot sta npr. kuga in ebola, in v obeh primerih so bile ugotovljene posledice za fizično in psihično zdravje. Zaradi visoke okuženosti in dejstva, da se je virus hitro širil, so bili predpisani varnostni ukrepi, vse od higienskih smernic do izvajanja ukrepov socialne distance in izolacije (Soares, Ferreira-Goedert & Ferreira-Vargas, 2022). Zaradi svetovne pandemije

COVID-19 je prišlo do številnih sprememb, ki so vplivale na osebne, delovne in psihološke dejavnike ter s tem posledično na način življenja ljudi (Leyton-Roman, de la Vega & Jimenez-Castuera, 2021).

Pandemije povzročajo ogromno negativnih gospodarskih, družbenih in varnostnih vplivov na svetovno skupnost, vendar je njihov psihološki vpliv komaj prepoznan. Pred kratkim je svet začel doživljati še eno pandemijo, ki jo je povzročil COVID-19, ki je izviral iz Wuhana na Kitajskem (Uroh & Adewunmi, 2021). Svetovno širjenje COVID-19 je prisililo vlade po celem svetu, da so sprejele izjemne odločitve za omejitev vpliva pandemije in zasičenosti svetovnih zdravstvenih sistemov (Javelle, Laborde, Hosang, Metcalfe & Zimmer, 2021).

COVID-19 je predstavljal velik izziv za košarkarsko tekmovanje v smislu organizacije, določanja prioritet, vzdrževanja telesne pripravljenosti in odločanja. Pri pripravi ustreznega programa vrnitve košarke kot športa je zdravje igralcev glavna prioriteta. Zaradi pandemije so morali neprofesionalni in poklicni športniki, vključno s košarkarji, voditi omejen življenjski slog, ločeno od svojih ekip, in slediti individualnim protokolom treningov. Kriza COVID-19 je imela očiten družbeno-ekonomski vpliv na šport, tudi na košarko na vseh ravneh. Države so imele različne posledice glede vrnitve v košarko, saj so se omejitve oz. karantene po vsem svetu spreminjale. S tem pa je pričakovana nižja stopnja telesne pripravljenosti, kar povzroča zmanjšanje zmogljivosti med igro ter daljša okrevanja po treningih ali tekmah in povečano tveganje za nastanek poškodb (Bourdais, Zacharakis, Travlos & Souglis, 2021).

Glavni namen magistrskega dela je košarkarskim klubom in posameznikom, ki delujejo znotraj njih, pomagati bolje razumeti pomen motivacije pri skupinskih športih. Želim razkriti glavne razloge za demotivacijo posameznikov in vodstvom klubov predlagati ustrezne smernice za povečanje motivacije posameznih igralcev po udaru COVID-19. Moje predloge bodo košarkarski klubi lahko uporabili tudi v prihodnosti, če bi se ponovno pojavil večji upad motivacije pri posameznikih.

Cilji magistrskega dela so:

- Podrobno preučiti koncept motivacije in opredeliti dejavnike, ki najbolj vplivajo na posameznikovo motivacijo.
- Na osnovi sorodnih raziskav preučiti vpliv motivacije pred in po pandemiji COVID-19.
- Ugotoviti, ali obstajajo razlike v motivaciji posameznika pred in po pandemiji COVID-19.
- Podrobno analizirati motivacijo pri posameznikih in izpostaviti, kako se le-ta kaže v ekipnem športu.
- Pripraviti konkretne predloge za dvig motivacije pri posameznikih.

Raziskovalna vprašanja, na katerih temelji raziskovalni del:

- Kakšen vpliv je imela pandemija COVID-19 na motivacijo v košarkarskih klubih?

- Kako se je spreminjala motivacija posameznika v klubu med pandemijo COVID-19?
- Kako so se spreminjali zunanji dejavniki motivacije v primerjavi z notranjimi dejavniki motivacije v času pandemije COVID-19?

Magistrsko delo je sestavljeno iz dveh delov, prvi je teoretični, drugi pa raziskovalni. V prvem delu teorije so združena mnenja in spoznanja strokovnjakov in raziskovalcev s področja motivacije in ekipnega športa, medtem ko je drugi del teorije namenjen ekipnemu športu, psihološkemu vidiku ekipnih športov ter morebitnim oviram v ekipnem športu. Prek javnih baz znanstvene literature se uporabljajo že zbrani podatki. Pri tem so uporabljene najnovejše raziskave in dodani starejši viri, ki zajemajo osnovno teorijo motivacije in ekipnega športa.

Empirični del magistrskega dela temelji na raziskavi, kjer je uporabljen kvalitativni pristop.

1 MOTIVACIJA

Raziskovalci managementa že dolgo verjamejo, da so organizacijski cilji nedosegljivi brez učinkovite uporabe motivacijskih konceptov. Eden ključnih elementov vodenja je sposobnost, da druge pripravimo do tega, da nekaj storijo, in tako ustvarimo vpliv. Vodja mora biti sposoben motivirati druge za doseganje in uresničevanje ciljev ter opravljanje nalog. Motivacija je eden ključnih kazalnikov vedenja. Obnašamo se tako, da bomo zadovoljili motiv, ki temelji na potrebi. Vendar si ne moremo vedno privoščiti razkošja, da bi vedeli, kakšni so naši motivi ali potrebe. Poznavanje potencialnih področij motivacije je lahko vodilo pri delu z drugimi in razpravljanju o težavah z njimi. Motivacija je opredeljena kot proces, ki sproži, usmerja in ohranja ciljno usmerjeno vedenje. Motivacija je tisto, kar nas spodbudi k dejanjem, pa naj gre za to, da vzamemo kozarec vode, da bi zmanjšali žejo, ali za branje knjige, da bi pridobili znanje. Vključuje biološke, čustvene, socialne in kognitivne sile, ki aktivirajo vedenje. V vsakdanji rabi se izraz motivacija pogosto uporablja za opis, zakaj oseba nekaj počne. Motivi so »razlog« vedenja potrebe ali želje, ki spodbujajo vedenje in pojasnjujejo, kaj počnemo. Motiv je notranje stanje, ki poživlja, aktivira ali premika in usmerja vedenje k ciljem. Motiva dejansko ne opazujemo, temveč na podlagi opazovanega vedenja sklepamo, da obstaja. Različne vrste motivacij se pogosto opisujejo kot zunanje ali notranje. Zunanji motivi so tisti, ki so zunaj posameznika in pogosto vključujejo nagrade, kot so trofeje, denar, družbeno priznanje ali pohvala. Notranji motivi so tisti, ki izhajajo iz posameznikove notranjosti, npr. reševanje zapletene križanke zgolj zaradi osebnega zadovoljstva ob reševanju problema (Goyal, 2015).

Motivacija povzroča ciljno usmerjeno vedenje. Potreba je osnova za motivacijo, ki je nekakšen duševni občutek posameznika, da nekaj potrebuje. Potreba po nečem ustvarja napetost v posameznikovem umu. Posameznik jo poskuša premagati tako, da se vključi v vedenje, s katerim zadovoljuje svoje potrebe. To je ciljno usmerjeno vedenje, ki vodi od izpolnitve cilja, posameznik pa uspe zadovoljiti svoje potrebe in s tem premagati napetost v ugodnem okolju. Vedenje se konča v trenutku, ko se napetost sprosti. Vendar pa se po

zadovoljitvi ene potrebe, bodisi iste potrebe po določenem času bodisi drugačne potrebe, ciljno usmerjeno vedenje nadaljuje, zato je to neprekinjen proces. Če pa potreba zaradi nekaterih razlogov ni zadovoljena, lahko oseba občuti frustracijo, ki jo lahko opredelimo kot kopičenje napetosti zaradi neizpolnjevanja potreb. Na tej stopnji bo posameznik poskušal spremeniti svoje vedenje, da bi odpravil dejavnik za neizpolnjevanje svojih potreb (Goyal, 2015).

Veliko različnih avtorjev se ukvarja z opredelitvijo splošnega pojma motivacija. En izmed virov pravi, da je motivacija stalen proces stremenja in želje človeka k izpolnitvi svojih zastavljenih ciljev. Veda, kot je psihologija, se prav tako ukvarja z motivacijo, razlago pa dopolnjujeta še sociologija in filozofija. Kadar preučujemo človekovo vedenje, lahko motivacijo uporabljamo kot orodje (Musek & Pečjak, 1992).

Uspešnost je odvisna tudi od značaja posameznika. Z ocenjevanjem in opazovanjem samega sebe sta povezani tudi samoučinkovitost in samokonfiguracija glede na določene naloge ali cilj. Obstajajo ljudje, ki konstantno potrebujejo spodbudo za doseganje določenih ciljev, medtem ko imamo na drugi strani ljudi, ki so visoko motivirani že sami od sebe in bi za dosego določenega zastavljenega cilja naredili vse, kar je v njihovi moči. Izzivanje človekove aktivnosti sprožijo motivacijski procesi. Nekdo bo videl smisel v doseganju cilja in v tem, da nekaj naredi zase. Spol, starost, izobrazba, družbeno okolje, organizacijske spremembe, podpora organizacije, želja po napredku in napredovanju ter višji dohodek so eni izmed večjih dejavnikov, ki vplivajo na motivacijo (Stirling, 2013).

1.1 Opredelitev motivacije

Avtorji s psihološkega vidika opredeljujejo motivacijo na različne načine:

- »Motivacija je eden izmed najpomembnejših psiholoških procesov. Ta se spreminja in uravnava človekove aktivnosti k cilju oz. k zadovoljevanju potreb« (Levine & Crom, 1995).
- »Motivacija je proces, ki se pojavi ob nezadovoljeni potrebi in se nadaljuje z določenim vedenjem, da bi dosegli zeleni cilj ter s tem zmanjšali ali v celoti zadovoljili potrebo« (Luthans 1995; Treven 1998).
- »Motivacija vključuje dejavnike, ki usmerjajo in uravnavajo vedenje ljudi in drugih organizmov« (Feldman 1996; Treven 1998).
- »Motivacija je povezana s posameznikovim duševnim stanjem in se nanaša na sprejem, vztrajnost, intenzivnost, usmeritev in konec določene oblike vodenja« (Landy, Becker 1987; Treven 1998).

Motiviranost pomeni, da smo odločni, da bomo nekaj storili. Oseba, ki nima spodbude ali navdiha za delovanje, je nemotivirana, medtem ko oseba, ki je spodbujena ali aktivirana za dosego cilja, velja za motivirano. Praktiki vseh vrst se soočajo z večno nalogo spodbujanja večje ali manjše motivacije pri ljudeh okoli sebe. Večina teorij motivacije odraža te skrbi,

saj motivacijo obravnava kot enoten pojav, ki variira od zelo majhne motivacije za delovanje do velike. Motivacija ne velja za enoten pomen. Posamezni človek ima tako različne vrste motivacije kot tudi različne količine motivacije. To pomeni, da se ljudje ne razlikujejo le po stopnji motivacije, temveč tudi po usmerjenosti le-te (Ryan & Deci, 2000).

Usmerjenost motivacije se nanaša na temeljna stališča in cilje, ki povzročajo dejanja, to pomeni, da se nanaša na razloge za posamezna dejanja. Npr. učenec je lahko zelo motiviran za opravljanje domače naloge zaradi radovednosti in zanimanja ali zato, ker želi pridobiti odobravanje učitelja ali staršev (Ryan & Deci, 2000).

Raziskave izpred treh desetletij so pokazale, da sta lahko kakovost izkušenj in uspešnost zelo različni. Notranja motivacija je postala pomemben pojav za vzgojitelje – naravni vir učenja in dosežkov, ki ga lahko sistematično spodbujajo ali spodkopavajo prakse staršev in učiteljev (Ryan, Stiller & Lynch, 1991).

Notranja motivacija vodi h kakovostnemu učenju in ustvarjalnosti, zato je še posebej pomembno podrobno opisati dejavnike in sile, ki jo spodbujajo in spodkopavajo. Vendar je poleg tega pregleda pomembna tudi razlaga zelo različnih vrst motivacije, ki spadajo v kategorijo zunanje motivacije. V klasični literaturi je bila zunanja motivacija običajno opredeljena kot bleda in osiromašena oblika motivacije, ki je v nasprotju z notranjo motivacijo (Ryan, Stiller & Lynch, 1991).

1.2 Teorije motivacije

Motivacija, sistem nagrajevanja in zadovoljstvo z delom so vključeni v eno od področij organizacijske teorije. Najmočnejši vpliv s tega področja ima motivacija, saj se prekriva z obema, tako sistemom nagrajevanja kot tudi zadovoljstvom. Pregled klasične literature in novejša teorije o motivaciji razkriva štiri glavna področja (Ryan, Stiller & Lynch, 1991):

- Maslowa teorija motivacije,
- hierarhija potreb,
- McGregorjeva teorija X in Y,
- McClellandova teorija potreb po dosežkih.

Maslow (1943) navaja, da ljudi motivirajo nezadovoljene potrebe, ki so v hierarhičnem zaporedju. Motivirajo nas potrebe na nižjih ravneh, ki še niso bile zadovoljene.

McClellandova potreba po dosežkih je podlaga za Maslowo aktualizacijo. Motivacijo lahko opredelimo tudi kot gonilno silo v posamezniku, ki ga žene k zadovoljevanju želja in potreb. Abraham Maslow je verjel, da je človek po naravi dober, in trdil, da imajo posamezniki konstantno notranje gonilo, ki ima za vsakega velik potencial. Hierarhija potreb je splošno uporabljena shema hierarhije potreb, ki jo je oblikoval Maslow (1954) za razvrščanje človeških motivov. Shema vključuje pet kategorij motivov, razvrščenih na nižji ravni, nato ji sledijo potrebe na višji ravni. Hamner in Organ (1978) sta opisala pet splošnih ravni potreb:

- fiziološke potrebe: hrana, voda, spolnost in zavetje,
- varnostne potrebe: potrebe po varnosti v delovnem razmerju, zaščita pred nevarnostjo ali pomanjkanjem,
- socialne potrebe: sprejemanje in dajanje ljubezni, naklonjenosti, prijateljstva, pripadnosti,
- ego potrebe: potrebe po samostojnosti in neodvisnosti; to so potrebe po samospoštovanju oz. samovrednotenju,
- potrebe po samouresničevanju.

Iz Maslowovih potreb lahko izpeljemo dve glavni definiciji: zadovoljena potreba ni motivator vedenja, in kolikor potrebe nižjega reda postanejo zadovoljene, lahko pride do povečanja potrebe po zadovoljevanju potreb višjega reda (Hamner & Organ, 1978).

Najvišja kategorija potreb, ki jo je opisal Maslow, je bila samouresničitev. To prepričanje je služilo kot osnova za predpostavke McGregorjeve teorije Y, ki govori o motivaciji in temelji na samokontroli, zrelosti, samousmerjanju in motivaciji. Herzbergovo teorijo motivacije imenujemo tudi teorija dveh dejavnikov in se osredotoča na tiste vire motivacije, ki so pomembni za doseganje delovnih rezultatov. Herzberg meni, da so dejavniki, ki vodijo k zadovoljstvu pri delu, predvsem notranji, medtem ko so dejavniki, ki vodijo k nezadovoljstvu pri delu, predvsem zunanji. Skupek notranjih dejavnikov vključuje dosežke, priznanje, napredovanje, odgovornost in delo samo, medtem ko skupek zunanjih dejavnikov vključuje delovne pogoje, medosebne odnose in nadzor. Igralec, ki doživlja stanje notranje motivacije, je po navadi predan delu in samouresničevanju (Maslow, 1943).

McClelland je predlagal teorijo motivacije, ki je tesno povezana s koncepti učenja. Njegova glavna tema je, da se naučimo spoprijemati se z lastnimi potrebami (Pardee, 1990). McClelland je na podlagi rezultatov raziskav razvil deskriptivni nabor dejavnikov, ki odražajo visoko potrebo po dosežkih:

- posamezniki imajo radi situacije, v katerih imajo osebno odgovornost za iskanje rešitev na določeno temo težav,
- nagnjeni so k postavitvi ciljev in sprejemanju »preračunavanja tveganja«,
- želijo povratne informacije o tem, kako jim gre.

Če je v posamezni organizaciji ravnanje z zaposlenimi razmeroma dobro, vendar je opaziti premalo izražanja pozitivnega odnosa do svojega dela in niso pripravljeni vložiti dodatnega truda za organizacijo, potem imajo probleme z motivacijo (Pardee, 1990). Ljudje so visoko motivirani, če verjamejo:

- da bo njihovo vedenje privedlo do določenih nagrad in uspešnosti,
- da so nagrade dragocene in vredne,
- da so sposobni delovati na točki, ki jih bo kasneje privedla do teh nagrad.

Zadovoljevanje potreb nižjega reda zgolj zmanjšuje nezadovoljstvo, ne zagotavlja pa zadovoljstva (Pardee, 1990). Biti motiviran pomeni biti spodbujen, da nekaj narediš. Oseba, ki ne dobi nobene spodbude ali navdih za delovanje, je tako označena kot nemotivirana, medtem ko oseba, ki je spodbujena ali aktivirana za nek cilj, velja za motivirano. Večina vseh, ki delajo ali se igrajo z drugimi, se v skladu s tem ukvarja z motivacijo in se sooča z vprašanjem, koliko motivacije imajo ti drugi. Večina teorij motivacije odraža te skrbi, saj motivacijo obravnava kot enoten pojav, ki variira od zelo majhne motivacije za delovanje do velike (Deci & Ryan, 1985).

Ljudje imajo ne le različne količine, ampak tudi različne vrste motivacije. To pomeni, da se ne razlikujejo le po stopnji motivacije, temveč tudi po usmerjenosti le-te. Usmerjenost motivacije se nanaša na temeljna stališča in cilje, ki povzročajo dejanja. To pomeni, da se nanaša na razloge za dejanja. Npr. učenec je lahko zelo motiviran za opravljanje domače naloge zaradi radovednosti in zanimanja ali zato, ker želi pridobiti odobravanje učitelja ali staršev (Deci & Ryan, 1985).

Učenec je lahko motiviran, da se nauči novih spretnosti, ker razume njihov potencial. V teh primerih ni nujno, da se količina motivacije spreminja, ampak se spreminjata narava in usmerjenost motivacije. V teoriji samoodločanja (Deci & Ryan, 1985) razlikujemo različne vrste motivacije, ki temeljijo na različnih razlogih ali ciljih. Najosnovnejše razlikovanje je med notranjo motivacijo, ki se nanaša na to, da nekaj počnemo, ker je to po naravi zanimivo in prijetno, in zunanjo motivacijo, ki se nanaša na to, da nekaj počnemo, ker vodi k določenemu rezultatu. Raziskave izpred treh desetletij so pokazale, da sta lahko kakovost izkušenj in uspešnost zelo različni (Deci & Ryan, 1985).

Model notranje in zunanje motivacije je nadgradnja teorije samoodločanja, ki obravnava razloge za vedenje posameznika ter njegove posledice. Je najvplivnejša teorija na področju motivacije za športna tekmovanja. Teorija samoodločanja vključuje izvajanje dejanj po lastni izbiri, ne zaradi zunanje obveznosti ali notranjega pritiska (Sheehan, Herring & Campbell, 2018).

Teorija samoodločanja (angl. self-determination theory, v nadaljevanju SDT) pravi, da imajo ljudje tri prirojene potrebe: neodvisnost, strokovnost in povezanost. Maslow (1954) pojasnjuje, da je samouresničitev redka, tudi v odrasli dobi. Notranje motivacije ne bo, dokler posamezniki ne bodo dobro nahranjeni in varni v svojem okolju ter bodo spoštovali osebe okoli sebe. Teorija samoodločanja poudarja, da so lahko posamezniki pasivni glede na družbene razmere, v katere so vključeni. Različne okoliščine lahko spodbujajo ali zavirajo posameznikovo motivacijo. Teorija samoodločanja razlikuje dve glavni vrsti motivacije, v skladu z idejo, da bi bila vrsta ali kakovost motivacije osebe pomembnejša od skupne količine motivacije za napovedovanje psihološkega zdravja in dobrega počutja. Ugotavljanje ravni motivacije posameznikov in določanje vpliva posameznega konteksta, povezanega z njihovim vedenjem in odločitvami, lahko izboljšata grožnje, ki so namenjene spreminjanju zaznavanja samoučinkovitosti in zavezanosti športni vadbi, kot kažejo rezultati

študij z uporabo SDT v povezavi z zdravjem (Leyton-Roman, de la Vega & Jimenez-Castuera, 2021).

Deci in Ryan (2008) opredeljujeta avtonomno in nadzorovano motivacijo. Slednja je sestavljena iz zunanje in introjekcijske regulacije nekaterih vidikov, kot so izogibanje sramu, pogojno samospoštovanje in vključevanje v ego. Avtonomna motivacija običajno zagotavlja boljše psihološko zdravje in učinkovitejše delovanje. Drug pomemben vidik teorije se nanaša na priznavanje psiholoških potreb posameznika. Obstaja niz univerzalnih potreb, ki sta ga definirala avtorja in morajo biti zadovoljene za učinkovito delovanje in psihološko zdravje. Kompetenca je sestavljena iz občutka, da smo sposobni delovati v okolju in doseči želeni cilj. Avtonomija se nanaša na možnost osebnega odločanja o tem, kaj je najboljše zase. Potreba po sorodnosti zadeva potrebo po ohranjanju in vzpostavljanju odnosov v socialnem okolju. Vitalnost osnovnih psiholoških potreb ljudem omogoča, da delujejo bolj avtonomno in vztrajajo pri pomembnih dejavnostih. V skladu s teorijo samoodločanja lahko različne situacije spremenijo posameznikovo delovanje v skladu s psihološkimi potrebami po priznavanju kompetenc, avtonomije in povezanosti. Te potrebe postanejo pomembne, ko posameznik sprejema pomembne odločitve (Migliorini, Cardinali & Rania, 2019).

1.3 Dejavniki, ki vplivajo na motivacijo

V Telesna dejavnost in telesna vadba se že desetletja uporabljata za izboljšanje razpoloženja in uravnavanje kroničnega stresa pri ljudeh vseh starosti, spolov, narodnosti in kultur. Dokazano je, da akutna telesna dejavnost in vadba izboljšata razpoloženje in povzročata prilagodljivo odpornost na stres s povečanjem nevroaktivnih molekul (Conti in drugi, 2019). Telesna nedejavnost je resen problem, ki se pojavlja na svetovni ravni. Zasedimo ga že v otroštvu in mladostništvu (6–18 let). Neaktivnost je povezana z resnimi telesnimi boleznimi, kot so duševne motnje ter prekomerna telesna teža (Sierra-Diaz, Gonzalez-Villora, Pastor-Vicedo & Lopez-Sanchez, 2019).

Mednarodno združenje za psihologijo športa je objavilo tri ključne komentarje v povezavi z vplivom pandemije COVID-19 na šport. Izpostavljeno je bilo, da preložitev olimpijskih in paraolimpijskih iger lahko privede do velike motnje v karieri. Potencialno lahko vodi do izgube identitete, motivacije in pomena. Potencialni odzivi na stres s strani igralcev so lahko zmanjšana spanje in apetit, povečana osamljenost ter strah pred negotovo prihodnostjo (Samuel, Tenenbaum & Galily, 2020).

V Franciji je bila konec leta 2020 izvedena študija (Ruffault, Bernier, Fournier & Hauw, 2020), ki je preučevala anksioznost in motnje razpoloženja v splošni populaciji. Takrat je francoska vlada zaprla prebivalstvo za več kot dva meseca. Karantena je športnikom preprečevala, da bi trenirali v svojih običajnih okoljih, večina tekmovalj tako na regionalni kot na nacionalni ravni pa je bila odpovedana ali prestavljena do nadaljnjega. Zaradi zaprtja sta pri posameznikih nastala negotovost in stres, povezana s treningi in prihodnjo vrnitvijo na tekmovalja, kar je posledično privedlo do večje tesnobe športnikov in hkrati oslabilo

posameznikovo motivacijo za vrnitev v šport. Dve psihološki spremenljivki, povezani s tveganjem za poškodbe in slabšo učinkovitostjo ob vrnitvi v šport, sta anksioznost in motivacija. Omenjeni psihološki spremenljivki sta tudi motivacijski stanji iz teorije samoodločanja. Dolga obdobja počitka in odsotnost tekmovanj predstavljajo veliko tveganje za zdravje in dosežke posameznega športnika (Ruffault, Bernier, Fournier & Hauw, 2020).

V Italiji (Conti in drugi, 2019) je bila opravljena študija na temo psiholoških in vedenjskih dejavnikov z desetimi italijanskimi profesionalnimi košarkarji moškega spola. Opravili so intervju za tri časovna obdobja:

- od začetka rehabilitacije do prve uradne tekme v ligi,
- prva uradna tekma,
- šest mesecev po prvi tekmi po poškodbi.

Med prvim časovnim obdobjem so intervjuvanci poudarili, da jim vrnitev v šport omogoča realistična pričakovanja glede zmogljivosti, osredotočenosti, pozitivna čustva, motivacijo ter vzburjenost. Hkrati pa so izpostavili prevlado dejavnikov, ki so ovirali njihovo vrnitev na raven, kjer so bili pred poškodbo. Raven uspešnosti med drugim časovnim obdobjem, torej prvo uradno tekmo, so opisali kot podstandardno. V šestih mesecih po prvi tekmi po poškodbi so poročali o izboljšanju izvedbe spretnosti in poudarili pomen spretnosti obvladovanja, motivacije in socialne podpore. Proces vračanja samozavesti v sposobnost uspešnega kariernega nadaljevanja je po njihovem mnenju ključen. To pomeni, da so se vrnili k visoki uspešnosti in dosegli raven znanja, ki je enaka ali pa celo presega pretekle standarde uspešnosti. Vrnitev k športu po poškodbi je kritičen trenutek v življenju športnika in pogosto predstavlja vrhunec večtedenskih do večmesečnih rehabilitacijskih prizadevanj. Vrnitev na raven, ki je bila pred poškodbo zapleten in večfaktorski proces, na katerega tako direktno kot indirektno vpliva več vrst fizičnih, psiholoških in družbenih dejavnikov. Proces psihološkega odziva po poškodbi je ciklični in dinamičen. Vrhunski športniki so zaradi svoje močne usmerjenosti k dosežkom, osredotočenosti na naloge in sposobnosti obvladovanja bolečine vzor drugim (Conti in drugi, 2019).

Psihološke posledice prejšnjih pandemij, ki so jih preučevale študije, so pokazale, da je ukrep, kot je npr. socialna distanca, še posebej škodljiv za psihološko zdravje. Simptomi, kot je posttravmatski stres, se poslabšajo zaradi strahu pred okužbo ali daljšega trajanja karantene, frustracij in finančne izgube. Športniki so izrazili veliko žalost in razočaranje kot odziv na obdobje izolacije, motnje običajnih rutin treninga in odpovedi tekmovanj. Po podatkih Svetovne zdravstvene organizacije (World Health Organization, 2004) je duševno zdravje opredeljeno kot »stanje blaginje«, v katerem se posameznik zaveda svojih zmoglosti, se lahko spopada z običajnim življenjskim stresom in lahko produktivno dela. Raziskave v Veliki Britaniji kažejo (Leyton-Roman, de la Vega & Jimenez-Castuera, 2021), da se razširjenost simptomov in motenj duševnega zdravja pri moških elitnih športnikih giblje od 5 % pri izgorelosti in zlorabi alkohola do skoraj 45 % pri anksioznosti in depresiji. Pri športnicah se motnje duševnega zdravja gibljejo 10–25 % pri depresiji in motnjah

hranjenja. Obstajajo tudi dokazi, ki kažejo, da je pojavljanje duševnih motenj v taki obliki med vrhunskimi športniki povezano s pogostejšimi poškodbami, z operacijami, neugodnimi življenjskimi dogodki, višjo stopnjo kariernega nezadovoljstva in nižjo stopnjo socialne podpore (Leyton-Roman, de la Vega & Jimenez-Castuera, 2021).

Glede na vse večje število težav z duševnim zdravjem, o katerih poročajo športniki, in izzive, ki so jih predstavljale pandemija in nedavne raziskave. Zaprtost javnega sistema, ki ga je povzročila pandemija COVID-19, je imela na večino ljudi negativen psihološki učinek. Ta vpliv je prizadel tudi ljudi, ki so bili pred zaprtjem fizično aktivni. Posledično je zmanjšal njihove možnosti za izvajanje običajne športne vadbe, včasih so vadbo izvajali doma, v najslabšem primeru pa trening tudi izpustili, kar je privedlo do poškodovanja posameznikovega imunskega sistema (Leyton-Roman, de la Vega & Jimenez-Castuera, 2021).

Ryan in Deci (2000) ugotavljata, da človekovo vedenje motivirajo tri osnovne psihološke potrebe. Avtonomija, ki odraža željo po možnosti izbire dejavnosti in izvor samega vedenja. Kompetenca, ki predstavlja željo po doseganju različnih rezultatov v praksi. Odnosi z drugimi, ki se nanašajo na prizadevanje za odnose z drugimi in za občutek, da imajo drugi dober odnos z nami. Bolj ko so te BPN zadovoljene, bolj bo posameznik odločen za telesno dejavnost. Poleg tega pa lahko ta samoopredeljena motivacija hkrati sproži tudi druge pozitivne psihološke vidike, kot sta npr. večja predanost športni vadbi in višja raven samoučinkovitosti (Ryan & Deci, 2000).

Dojemanje samoučinkovitosti se nanaša na zaznano sposobnost osebe, da premaga svoje strahove in zaupa svojim zmožnostim ter se odločno in pozitivno sooča z neugodnimi situacijami, kar posledično vpliva na razmišljanje, občutke in delovanje. Zavezanost športni vadbi pa predstavlja posameznikovo željo, potrebo in odločitev, da se še naprej ukvarja s športom. Le-ta pa je pogojena oz. se razvija z odraščanjem in se nanaša na zaznavanje in vztrajnost posameznega športnika glede na svoje zmožnosti. Visoko zaznavanje samoučinkovitosti je pomembno tudi v primerih zaprtja države, saj je več študij dokazalo, da je zaznavanje samoučinkovitosti pomemben dejavnik. Poleg tega je pomemben dejavnik tudi predanost športni vadbi. Posledično bo predanost, ki jo oseba izkaže, pripomogla k temu, da bo vadba trajala dlje časa. Motivacija je ključni pojem za doseganje teh dveh psiholoških vidikov, ki sta bistvena za neprekinjeno vadbo (Leyton-Roman, de la Vega & Jimenez-Castuera, 2021).

Spanje je pomembno tako za fiziološko kot za psihološko stanje športnikov. Zmanjšana kakovost spanja lahko negativno vpliva na športnikovo zmogljivost. Nekatere študije so pokazale, da se je kakovost spanja športnikov med pandemijo poslabšala, število ur spanja pa povečalo (Keemss, Sieland, Pfab & Banzer, 2022). Vedenje in motivacija se lahko skozi čas spreminjata, kar posledično vpliva na posameznikovo uspešnost. Zato je treba kategorizirati vrste motivacij, ki vplivajo na človekovo vedenje. Ryan in Deci (2000) sta predlagala tri različne vrste motivacijskih konstruktov glede na stopnjo samoodločanja:

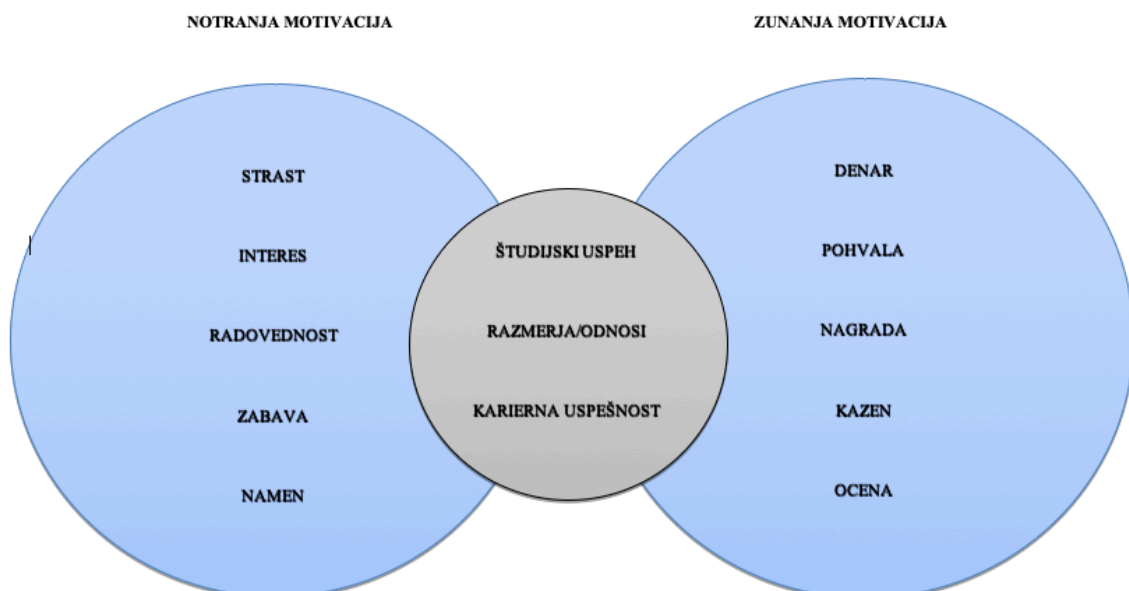
notranja motivacija, zunanja motivacija in amotivacija. Notranja motivacija je najbolj odločna motivacija. Prisotna je takrat, kadar posameznik opravlja neko dejavnost iz osebnih in notranjih razlogov, zaradi zadovoljstva, ki ga prinaša praksa. Posameznik je notranje motiviran, kadar uživa pri vadbi določenega športa. Zunanja motivacija se pokaže takrat, ko obstajajo zunanji oz. okoljski dejavniki, ki pogojujejo vedenje ljudi (Sierra-Diaz, Gonzalez-Villora, Pastor-Vicedo & Lopez-Sanchez, 2019).

Nedavne študije pandemije COVID-19 in njenega vpliva na športno oz. telesno dejavnost so ugotovile, da so številni družbeni dejavniki (fitnes centri, osebni trenerji itd.) uvedli mehanizme za olajšanje telesne vadbe od doma. Vendar pa je veliko ljudi med odvzemom prostosti zmanjšalo ali povsem prenehalo s telesno dejavnostjo. Razlogi so bili različni, eden izmed ključnih pa je bilo pomanjkanje motivacije (Leyton-Roman, de la Vega & Jimenez-Castuera, 2021)

1.4 Notranja in zunanja motivacija

Zaradi dolgoletnega in razširjenega zanimanja za motivacijo so raziskovalci razvili teorije, ocenili dejavnike družbenega okolja in preučili morebitne druge povezane spremenljivke, da bi razumeli motivacijo (Sheehan, Herring & Campbell, 2018). Notranje in zunanje vrste motivacije so bile podrobno raziskane in razlikovanje med njimi je pomembno osvetlilo razvojne in izobraževalne prakse. Na sliki 1 je prikazana notranja in zunanja motivacija (Reena & Bonjour, 2010).

Slika 1: Notranja in zunanja motivacija



Vir: Ryan & Deci (2000).

Notranja motivacija ostaja pomemben konstrukt, ki odraža naravno človekovo nagnjenost k učenju. Ta motivacija je opredeljena kot opravljanje dejavnosti zaradi notranjega zadovoljstva, in ne zaradi neke ločljive posledice. Notranja motivacija ostaja pomembna konstrukcija, ki odraža naravno človekovo težnjo po učenju in osvajanju. Zunanja motivacija naj bi se precej razlikovala po svoji relativni neodvisnosti, zato lahko odraža zunanji nadzor ali resnično samoregulacijo (Reena & Bonjour, 2010).

Oseba je notranje motivirana, kadar deluje zaradi zabave ali izziva, ki ga ta izziv prinaša, ne pa zaradi zunanjih spodbud, pritiskov ali nagrad. Pojav notranja motivacija je bil prvič prepoznan v eksperimentalnih študijah obnašanja živali, kjer so odkrili, da se številni organizmi obnašajo igrivo, radovedno, tudi če ni okrepitve ali nagrade (White, 1959). Pri ljudeh notranja motivacija ni edina oblika motivacije ali celo volonterskega delovanja, vendar je vseprisotna in pomembna. Od rojstva naprej so ljudje v najbolj zdravem stanju dejavni, vedoželjni, radovedni in igrivi, ki so vsepovsod pripravljeni na učenje in raziskovanje, za to pa ne potrebujejo zunanjih spodbud. Ta naravna motivacijska težnja je ključni element kognitivnega, socialnega in telesnega razvoja, saj se človek razvija na podlagi svojih prirojenih interesov, znanja in spretnosti. Nagnjenost k zanimanju za novosti, aktivnemu ustvarjanju in ustvarjalni uporabi naših spretnosti ni omejena na otroštvo, ampak je pomembna značilnost človeške narave, ki vpliva na uspešnost, vztrajnost in dobro počutje v vseh življenjskih obdobjih. V nekem smislu notranja motivacija obstaja v posameznikih, v drugem smislu pa v odnosu med posamezniki in dejavnostmi (Oudeyer, 2007).

Ljudje so notranje motivirani za nekatere dejavnosti in ne za druge, prav tako pa niso vsi notranje motivirani za določeno nalogo (Reena & Bonjour, 2010). Notranja motivacija je bistvenega pomena za kognitivni razvoj v celotnem življenjskem obdobju. Jasno je vidna pri dojenčkih, ki nenehno želijo prijeto, ugrizniti, zmečkati ali kričati na nove predmete ali ljudi, ki jih srečajo. Z odraščanjem je to manj pomembno, a so odrasli še vedno pogosto notranje motivirani, ko rešujejo križanke, opravljajo delo na vrtu ali pa samo ob gledanju filmov (Oudeyer, 2007).

Zunanja motivacija posameznika spodbudi, da opravi določeno nalogo, tudi če se ne zanima zanjo. Vendar to ne pomeni, da oseba ne uživa pri delu ali opravljanju naloge. Zunanja nagrada podaljša trajanje pričakovanega učinka. To posamezniku omogoča, da si zastavi cilje. S tem, ko se usmeri k nagradi, se posameznik strinja z igranjem po pravilih in celo razvije veliko mero vztrajnosti za pridobitev te nagrade. Zunanji motivatorji lahko sprostijo stres. Pomanjkanje zunanje motivacije ga ne more odvrniti od pritiska, ki ga doživlja pri svojem delu. Tovrstna motivacija ni trajna, saj počasi izgine, če kazni ali nagrada ostaneta na enaki ravni (Reena & Bonjour, 2010). Popolno razumevanje notranje motivacije mora vsekakor vključevati optimalne ravni vzburjenosti. Raziskave na področju psihologije in nevroznanosti zagotavljajo pomembne elemente, ki potrjujejo obstoj sistemov notranje motivacije. Računalniški modeli omogočajo raziskovanje različnih metod, ki so potrebne za različne elemente sistema notranje motivacije in hkrati omogočajo raziskovanje njihovega strukturnega učinka na vedenje in razvojne vzorce (Kaplan, 2007).

Poznamo hierarhični model notranje in zunanje motivacije, ki ga sestavljajo: Motivacijska klima, osnovne psihološke potrebe, motivacija in rezultati mentalnega zdravja. Zagotavlja okvir za razumevanje na osebni, kontekstualni in situacijski ravni. Natančneje, predvideva stopnjo, do katere so osnovne psihološke potrebe zadovoljene z dejavniki družbenega okolja, ter vpliva na stopnjo, do katere motivacija velja za samouresničeno, kar pa vodi do kognitivnih ali vedenjskih posledic (Sheehan, Herring & Campbell, 2018). Kot smo govorili že v prejšnjem poglavju, se zunanja motivacija pokaže, kadar obstajajo zunanji ali okoljski dejavniki, ki pogojujejo vedenje ljudi. Razdelimo jo na štiri vrste ravni oz. regulacije. Prva raven, ki je najbližja notranji motivaciji, se imenuje integrirana regulacija. Prisotna je takrat, ko se ljudje zavedajo pomena izvajanja določenega vedenja v skladu z osebnimi vrednotami. Npr. ko se posameznik odloči za določen šport, ker je prepoznal koristi njegovega izvajanja (Sierra-Diaz, Gonzalez-Villora, Pastor-Vicedo & Lopez-Sanchez, 2019).

Druga raven se imenuje identificirana regulacija. Prisotna je, kadar motivacija ljudi izhaja iz prepričanj, da je izvajanje določenega vedenja pomembno ali koristno. Kot primer lahko navedemo učenca, ki med šolskimi odmori trenira določen šport (Sierra-Diaz, Gonzalez-Villora, Pastor-Vicedo & Lopez-Sanchez, 2019).

Tretjo raven imenujemo introjekcijska regulacija. Vedenje posameznika je usmerjeno tako, da se izogne občutku krivde. Dejavnost ni sprejeta kot vedenje. Npr. ko se neusposobljeni učenci vključijo v spretnostno igro pri športni vzgoji zato, da ne bi razočarali svojih vrstnikov ali učiteljev. Zunanja regulacija pa je, kadar ljudje izvajajo dejavnost zgolj zaradi tega, da bi za opravljanje dobili nagrado ali se izognili kazni. To je najmanj samoumevna vrsta motivacije (Sierra-Diaz, Gonzalez-Villora, Pastor-Vicedo & Lopez-Sanchez, 2019).

Notranja motivacija obstaja v povezavi med osebo in nalogo, zato so nekateri avtorji motivacijo opredelili v smislu zanimivosti naloge, drugi pa v smislu zadovoljstva, ki ga posameznik dobi z nalogo. Različne opredelitve izhajajo iz dejstva, da je bil koncept notranje motivacije predlagan kot kritičen odziv na dve vedenjski teoriji, ki sta prevladovali v empirični psihologiji od 40. do 60. let prejšnjega stoletja (Harackiewicz, 1979).

Raziskovalci so preučevali, katere značilnosti naredijo dejavnost zanimivo. Teorija učenja (Hull, 1943) trdi, da so vsa vedenja motivirana s fiziološkimi nagoni in so notranje motivirane dejavnosti tiste, ki zagotavljajo zadovoljitev prirojenih psiholoških potreb. Obstaja praktična koristnost, če se osredotočimo na lastnosti nalog in njihove potencialne notranje zanimivosti, saj to vodi k boljšemu načrtovanju ali izbiri nalog, da bi povečali motivacijo. Notranja motivacija je bila operativno opredeljena na različne načine, čeprav se najpogosteje uporabljata dve merili. Osnovne eksperimentalne raziskave (Deci, 1971) so temeljile predvsem na vedenjskem merilu notranje motivacije, imenovanem »merilo svobodne izbire«. Drugi pogost pristop za merjenje notranje motivacije je uporaba samoporočanja o zanimanju in veselju do dejavnosti kot take. Eksperimentalne študije se običajno zanašajo na ukrepe, ki so specifični za posamezno nalogo (Harackiewicz, 1979).

Kljub dokazom, da so ljudje bogato obdarjeni z notranjo motivacijo, se zdi, da se ta nagnjenost izraža le pod določenimi pogoji. Teorija samoodločanja je posebej zasnovana v smislu družbenih in okoljskih dejavnikov, ki spodbujajo ali slabijo notranjo motivacijo. Teorijo kognitivnega vrednotenja sta predstavila Deci in Ryan (1985), da bi opredelila dejavnike v družbenih kontekstih, ki povzročajo spremenljivost v notranji motivaciji. Teorijo kognitivnega vrednotenja, ki velja za podteorijo teorije samoodločanja, trdi, da medosebni dogodki, nagrade in komunikacija pripomorejo k občutkom kompetentnosti med delovanjem, lahko celo povečajo notranjo motivacijo za to delovanje, ker omogočajo zadovoljitev osnovne psihološke potrebe po usposobljenosti (Deci & Ryan, 1985).

Če želijo ohraniti ali okrepiti notranjo motivacijo, morajo ljudje poleg zaznane sposobnosti svoje vedenje doživljati kot samoodločeno. Za visoko raven notranje motivacije morajo ljudje doživljati zadovoljitev potreb po usposobljenosti in avtonomiji. Čeprav je notranja motivacija nedvomno pomembna vrsta motivacije, večina dejavnosti, ki jih ljudje opravljajo, strogo gledano ni notranje motivirana. V šolah se zdi, da je notranja motivacija z vsakim razredom slabša. Zunanja motivacija je konstrukt, ki se nanaša na vsako dejavnost, ki se opravlja zato, da se doseže določen rezultat. Zunanja motivacija je torej v nasprotju z notranjo, ki se nanaša na opravljanje dejavnosti preprosto zaradi užitka v dejavnosti sami, ne zaradi njene instrumentalne vrednosti (Ryan & Deci, 2000).

Bolj avtonomna ali samoopredeljena oblika zunanje motivacije je uravnavanje z identifikacijo. V tem primeru se oseba poistoveti z osnovnim pomenom nekega vedenja in zato sprejme njegovo regulacijo kot svojo lastno. Deček, ki si zapomni pravopisne sezname, ker se mu to zdi pomembno za pisanje, ki ga ceni kot življenjski cilj, se je poistovetil z vrednostjo te učne dejavnosti. Nazadnje je najbolj avtonomna oblika zunanje motivacije integrirana regulacija. Do integracije pride, ko so prepoznane regulacije v celoti. To se zgodi s samopregledovanjem in prinašanjem novih predpisov v skladu z drugimi vrednotami in potrebami. Integrirane oblike motivacije imajo veliko skupnih lastnosti z notranjo motivacijo, saj so avtonomne in nekonfliktne (Ryan & Deci, 2000).

Glede na široko razumevanje med notranjo in zunanjo motivacijo so psihologi poskušali oblikovati različne teorije o tem, katere značilne dejavnosti so za specifične ljudi – nagoni za manipuliranje, nagoni za raziskovanje. Ta pristop poimenovanja nagonov je podrobno kritiziral White (1959) in trdil, da imajo notranje motivirane raziskovalne dejavnosti bistveno drugačno dinamiko (Oudeyer, 2007).

Trenutno vemo zelo malo o razvojnem zaporedju notranje in zunanje motivacije za odzivanje brez predsodkov. Preučevanje tega, kako se ljudje odzivajo brez predsodkov, se sčasoma spreminja. Notranja motivacija je pomembna za odzivanje brez predsodkov. Izziv je spodbuditi spremembo vedenja, ne da bi pri tem povečali odpor. Raziskovalci predsodkov se vse bolj ukvarjajo z razlogi, ki so podlaga za prizadevanja za odzivanje brez predsodkov. Preprečljivi normativni ali zunanji razlogi za odzivanje brez predsodkov so prevladujoča težnja, da se ne upošteva notranjih razlogov (Plant & Devine, 1998).

1.5 Vpliv motivacije na uspešnost posameznika

Duševno trdnost opredeljujejo (Ying, Mutz, Clough & Papageorgiou, 2017) kot krovni pojem, ki vključuje pozitivne psihološke vire, ki so ključnega pomena v številnih kontekstih dosežkov in na področju duševnega zdravja. Negativni življenjski dogodki, krize, izzivi in stresne situacije predstavljajo velik del človeških izkušenj, ki se jim preprosto ne moremo izogniti. Na Kitajskem so sistematično pregledali študije, ki so preučevale povezave med konceptom duševne trdnosti in individualnih razlik v učenju, delovno uspešnostjo, med drugim pa tudi psihološko počutje posameznika. Velik del človeških izkušenj predstavljajo vsakdanji izzivi, stresne situacije, krize in negativni življenjski dogodki, ki se jim pogosto ne moremo izogniti. Pri mnogih posameznikih posledice nesreč negativno vplivajo na telesno in duševno zdravje ter so pogosto povezane z motnjami v socialnem, poklicnem in izobraževalnem delovanju. Raziskovalci so se začeli zanimati za razumevanje dejavnikov in procesov zaradi razlik v odzivanju med posamezniki, ki se bolje odrežejo kot drugi in se bolje spopadajo s težavami. Duševna trdnost je bila proučevana kot pomemben dejavnik individualne razlike, ki posameznikom omogoča učinkovito spoprijemanje z izzivi in vztrajanje pod pritiskom. Najbolj je prepoznavna v športu (Ying, Mutz, Clough & Papageorgiou, 2017).

Vključuje pozitivne psihološke vire, ki so pomembni v različnih primerih dosežkov. Duševna trdnost ne odraža le učinkovitega sistema spoprijemanja kot odziva na stresne okoliščine, temveč posamezniku omogoča tudi iskanje priložnosti za osebno rast zaradi visoke ravni zaupanja v svoje sposobnosti. Duševna trdnost je ključnega pomena za visoko učinkovitost v stresnih situacijah in konkurenčnih okoljih. Duševno trdi posamezniki so po navadi družabni, saj znajo ostati mirni in sproščeni, so tekmovalni v številnih situacijah in imajo nižjo stopnjo anksioznosti kot drugi. Z visokim občutkom samozaupanja in neomajno vero, da sami nadzorujejo svojo usodo, lahko ti posamezniki ostanejo razmeroma nedotaknjeni zaradi tekmovalnosti ali nesreč (Ying, Mutz, Clough & Papageorgiou, 2017).

Študija v Nigeriji (Uroh & Adewunmi, 2021) je preučevala vpliv športne identitete in športne udeležbe na psihološko počutje športnikov med pandemijo. Cilj študije je bil razumeti psihološki vpliv ukrepa zaprtja zaradi koronavirusa na športnike, ki niso mogli opravljati svojih običajnih dnevnih opravil. Športniki iz devetih različnih športov so izpolnili spletno anketo v šestem tednu popolnega zaprtja v Nigeriji. Rezultati so pokazali, da kategorija športa in športna identiteta do določene mere napovedujeta psihološko stisko. Nekaj športnikov individualnih športov in športnikov z nizko športno identiteto je nagnjenih k višji stopnji psihološke stiske kot športniki ekipnih športov. Športniki individualnih športov so poročali o višjih stopnjah psihološke stiske v primerjavi s športniki ekipnih športov (Uroh & Adewunmi, 2021).

Večina študij se je osredotočila na psihološke posledice pandemij za splošno prebivalstvo, le redke pa so se v zadnjem času posvečale skupinam prebivalstva, kot so športniki. Nedavne raziskave o zaprtju zaradi koronavirusa so pokazale, da imajo športniki negativne psihološke

učinke (Uroh & Adewunmi, 2021). Pravzaprav so nekatere študije po svetu razkrile, da se športniki soočajo z izzivi na področju duševnega zdravja tako kot splošna populacija in zato niso imuni. Po drugi strani pa evropske študije navajajo, da šport zagotavlja zaščitni učinek, ki preprečuje psihične motnje. Tako je bila npr. izvedena študija (Uroh & Adewunmi, 2021), ki je primerjala splošno zdravje pri športnicah in nešportnicah. Le-ta je pokazala, da se športnice od nešportnic razlikujejo po anksioznosti in hudi depresiji, pri čemer so bili povprečni rezultati pri športnicah nižji kot pri nešportnicah. Podobno je tudi druga evropska študija pokazala, da ima telesna dejavnost v pravi količini potencial za zmanjšanje simptomov anksioznosti in depresije. Zdi se, da ni soglasja glede obstoja težav z duševnim zdravjem med športniki zaradi prepričanja, da šport preprečuje slabo duševno zdravje (Uroh & Adewunmi, 2021).

Vendar so nedavne študije o duševnem zdravju v športu med vrhunskimi športniki pokazale, da so športniki v primerjavi s splošno populacijo slabše diagnosticirani, kultura duševne trdnosti pa to stanje spodbuja. Številni športniki, pri katerih se kažejo slabi simptomi duševnega zdravja, kot so stiska, izgorelost, depresija ali motnje spanja, škodljiva čustva ali misli, to skrivajo pred soigralci in trenerji zaradi kulture duševne trdnosti, ki preveva ozračje. Poleg tega športniki, ki trpijo zaradi teh bolezni, o tem ne obvestijo trenerja ali soigralcev, ker se bojijo, da bodo izgubili igralni položaj. Če tekmujejo v individualnih športih, morda ne želijo biti prikrajšani za tekmovanje z nasprotnikom (Uroh & Adewunmi, 2021).

Študije so pokazale, da je pri športnikih v individualnih športih tveganje za psihološko stisko večje kot pri športnikih v ekipnih športih. Izzivi na področju duševnega zdravja naj bi bili zaradi narave individualnih športov pogostejši pri športnikih v individualnih športih v primerjavi s športniki v ekipnih športih. Natančneje, športniki v individualnih športih se morajo sami spopasti tako z uspehom kot z neuspehom, medtem ko športniki v ekipnih športih uživajo skupno odgovornost (Uroh & Adewunmi, 2021).

Ekipni športi zagotavljajo več družabnih priložnosti v primerjavi z individualnimi športi, pri katerih ni vrstniške podpore. Ta položaj je lahko težji za mlajše in neizkušene športnike. Mladi športniki, ki se ne morejo spopasti z zaznanim neuspehom, namreč raje opustijo športno udejstvovanje, s čimer doživijo izčrpanje svoje športne identitete. Podobno je študija o odzivu kolegijskih športnikov na poraz razkrila, da so nezadovoljni športniki v primerjavi s športniki, ki so bili zadovoljni s svojim dosežkom, nagnjeni k zmanjšanju svoje športne identitete. Športniki so kot odziv na slabo uspešnost zmanjšali samoidentifikacijo s svojo športno vlogo (Miller & Hoffman, 2009).

Športna identiteta se nanaša na stopnjo, do katere posameznik pripisuje ali se identificira s športno vlogo. Čeprav se razvija prek socialne interakcije in potrjevanja, jo spremljajo tako negativne kot pozitivne posledice. To poistovetenje s športnikovo vlogo potrjujejo drugi, hkrati pa motivira vključenega posameznika, da je bolj predan treningu in doseganju športnih ciljev. Športniki z visoko športno identiteto izkazujejo vedenje, kot je redno obiskovanje telovadnice in športnega igrišča ter celo kupovanje večinoma športne opreme

in pripomočkov. Vendar pa lahko pretirano poudarjanje športne identitete privede do negativnih posledic. Zmanjšanje možnosti za športno udejstvovanje škoduje duševnemu zdravju športnikov in ravni njihove športne identitete (Miller & Hoffman, 2009).

Kadar športniku ni redno omogočeno, da bi se izražal, obstaja velika verjetnost, da bo doživljal zmanjšano športno identiteto. Ta pojav je bolj pričakovan pri mladih športnikih, ki lahko opustijo športno udejstvovanje, kot pri elitnih profesionalnih športnikih, ki se lahko spopadejo s takšno situacijo. Športniki z visoko športno identiteto, ki zaradi poškodb ne morejo opravljati vsakodnevnih opravil, se začnejo upirati svoji identifikaciji kot športniki. Zaradi tega je športna identiteta ključni dejavnik, ki bi ga bilo treba upoštevati zlasti pri športnikih, ko gredo skozi obdobje domače zaprtosti med pandemijo (Uroh & Adewunmi, 2021).

Pri mnogih posledice nesreč ali izzivov, kot je pandemija, lahko negativno vplivajo na telesno in duševno zdravje ter so pogosto povezane z motnjami v socialnem, izobraževalnem in poklicnem delovanju (Ying, Mutz, Clough & Papageorgiou, 2017).

Študija, izvedena v Nigeriji (Uroh & Adewunmi, 2021), je iskala razlike v psihološki stiski med poklicnimi in nepoklicnimi športniki, med športniki individualnih in ekipnih športov ter med športniki, ki zaslužijo s športnim udejstvovanjem, in tistimi, ki ne zaslužijo s športnim udejstvovanjem med pandemijo COVID-19. V tej študiji sta bili predstavljeni dve pomembni ugotovitvi. Prva je, da so se individualni športniki v svojem psihološkem odzivu na blokado zaradi pandemije COVID-19 pomembno razlikovali od športnikov v ekipnih športih. Ugotovili so, da je športna identiteta pomembno povezana s psihološko stisko, in sicer individualni športniki so doživljali visoko psihološko stisko v primerjavi z ekipnimi športniki, ki so doživljali nizko psihološko stisko. Športniki individualnih športov so izpostavljeni večjemu tveganju doživljanja psihološke stiske zaradi pandemije, ki onemogoča udeležbo pri rednih športnih dejavnostih. Študije so pokazale, da so individualni športniki izpostavljeni večjemu tveganju za psihološko stisko kot športniki v ekipnih športih. Športniki v individualnih športih neuspeh bolj pripisujejo sebi kot športniki v ekipnih športih, kjer je odgovornost razpršena, zaradi česar so v primerjavi s športniki v ekipnih športih bolj nagnjeni k psihološki stiski (Uroh & Adewunmi, 2021).

2 EKIPNI ŠPORT

Ko se športniki ukvarjajo s tekmovalnim športom, njihove osebne značilnosti neizogibno prispevajo k vedenju. Tekmovalnost je prisotna tako v individualnih športih kot v ekipnih. Pri ekipnem športu pa je sodelovanje pogostejše kot pri individualnem. Predvsem ekipni športniki morajo tekMOVATI in hkrati sodelovati s soigralci za ekipni uspeh. V Nemčiji sta bili na to temo izvedeni dve študiji. Druga študija je pokazala, da doživljanje tekmovalnosti v primerjavi z nadzorom manj ogroža izmenjavo informacij pri ekipnih športnikih kot pri individualnih. Ekipni športniki so lahko boljši pri tekMOVANJU, ne da bi prenehali sodelovati (Landkammer, Winter, Thiel & Sassenberg, 2019).

Motivacija za dosežke je bila na področju športa že velikokrat obravnavana. Vendar do sedaj večina teh raziskav ni upoštevala, da je motivacija lahko specifična za dva konteksta športa, treninga in tekmovanja. Oba konteksta imata pomembno vlogo v športnikovem življenju. Organiziran trening je kontekst, v katerem športniki razvijajo svoje športne spretnosti. Tekmovanje je sestavni del športa, ena od njegovih značilnih lastnosti pa je negativna soodvisnost rezultatov, kar pomeni, da lahko ljudje dosežejo svoj cilj izključno na račun drugih. Trening in tekmovanje lahko vplivata na posameznikovo motivacijo prek ciljev dosežkov, ki jih podpirajo v vsakem kontekstu (Van de Pol & Kavussanu, 2012).

V skladu s teorijo ciljev dosežkov je osrednji motiv posameznikov za sodelovanje v kontekstih dosežkov razvijanje ali dokazovanje sposobnosti. Vendar lahko ljudje za ocenjevanje kompetenc uporabljajo različna merila, ki so osnova za dve različni ravni doseganja cilja, in sicer naloge in ego. Posameznik se počuti uspešnega, ko se nekaj nauči ali obvlada določeno spretnost. Na drugi strani pa imamo posameznike, vključene v ego, ki ocenjujejo svojo usposobljenost z uporabo meril, ki se nanašajo na druge, in se počutijo uspešne, ko dosežejo normativno premoč (Van de Pol & Kavussanu, 2012).

Pomembna prelomnica, povezana z ameriško nacionalno ligo (v nadaljevanju NBA), se je zgodila marca 2020. Rudy Gobert iz ekipe Utah Jazz je bil prvi igralec v ligi, ki je bil pozitiven na testu za COVID-19, zato so se guvernerji zveznih držav odločili, da je čas, da se ustavijo številne vsakodnevne dejavnosti. Dogodek, zaradi katerega so Američani spoznali, da COVID-19 ne bo izginil v tednu ali dveh, ni bila napoved Donalda Trumpa, da bo tistega dne delno zaprl nebo za lete iz Evrope, temveč odločitev komisarja lige NBA Adama Silverja, da ustavi sezono lige NBA (Galily, 2021).

Nekatere države so se hitreje vrnile v ustaljeno rutino kot druge in njihova gospodarstva so za to plačala ceno. Leto 2020 si bomo zapomnili kot leto, v katerem je bila pandemija prava prelomnica. Zdravje igralcev znotraj mehurčka ni bila edina prioriteta, ki so si jo želeli ohraniti v upravi lige NBA, temveč so omogočili, da se izrazijo v meri, kakršne še ni bilo (Galily, 2021).

Kot trdijo številni raziskovalci športa, slednji ne deluje ločeno od širše družbe. Namesto tega šport služi kot mesto, kjer se družbene neenakosti, kot so rasizem, seksizem, ekonomska stratifikacija in druge oblike zatiranja, reproducirajo, zastrujejo ali ignorirajo. Vendar je šport, tako kot druga kulturna področja, razpet med duhom in materijo. Po eni strani gre pri športu predvsem za vrednote, osebne zgodbe tekmovalcev, prizadevanje za odličnost, predanost ekipi in sledenje cilju. Po drugi strani pa zakoni posla določajo, da se mora predstava nadaljevati za stotine milijonov gledalcev po vsem svetu. NBA ima na sezono več kot 10 milijard prometa in v takem poslu ni veliko prostora za napake ali spremembe (Galily, 2021).

Čeprav je v ameriški košarki veliko deležnikov (lastniki, oglaševalci in prodajalci, delavci na terenu in mediji), je liga na koncu v lasti igralcev. Navijači se zanašajo nanje, njihov

poseben status pa jim daje ogromno moč, da vplivajo na realnost in jo spreminjajo (Galily, 2021). Narava košarkarske dejavnosti izpostavlja športnikovo telo stresu in lahko s tem povzroči motnje v homeostazi, posledice tega pa so poškodbe mišic, ki jih povzroča vadba, in zakasneni pojavi bolečin v mišicah ter zmanjšan obseg gibanja (Pernigoni in drugi, 2022).

2.1 Psihološki vidik ekipnih športov

Obremenitev, ki jo doživijo športniki na tekmovanjih, je ena najpomembnejših raziskovalnih tem v športni znanosti. Poznavanje fizičnih in fizioloških zahtev športnega tekmovanja je ključno za določitev optimalnih postopkov treninga. Fizične zahteve ekipnih športov je težko količinsko opredeliti zaradi nepredvidljive in občasne narave športa. V košarki se intenzivne akcije prepletajo z obdobji počitka, brez nekih zaporednih časovnih vzorcev. Obstajajo različni načini za lažje opisovanje in analizo obremenitev, ki jih športniki prenašajo med treningi in tekmami. Uporaba tehnologije na uradnih tekmovanjih omogoča natančnejši nadzor nad obremenitvijo športnika med tekmo, kar je pomembna referenca za predpisovanje treningov določenemu igralcu, poleg tega pa trenerjem in znanstvenikom omogoča ugotavljanje stopnje utrujenosti z zaznavanjem sprememb mehanike gibanja posameznega igralca (Reina Roman, Garcia-Rubio & Ibanez, 2019).

V drugih ekipnih športih se prav tako dogajajo eksplozivne akcije, kot so spremembe smeri, skoki, gibi večje intenzivnosti ter nekatere specifične igralne akcije, kot so streli, doseganje neoznačenega položaja ali dribling. V ekipnih športih je ključnega pomena to, da se določi najprimernejša vadba za spodbujanje najboljših prilagoditev zmogljivosti posameznika in ekipe kot celote. Zato je izredno pomembno razlikovanje med posameznimi igralnimi položaji. Zunanja obremenitev pri košarki je razdalja, ki jo opravi posamezni igralec na tekmi. Ta razdalja je dolga približno 5–7 km v povprečju na tekmo. Obstajajo pa razlike med kategorijami glede intenzivnosti. Psihološki dejavniki, kot so motivacija, stres in utrujenost, so pri športni uspešnosti izredno pomembni (Reina Roman, Garcia-Rubio & Ibanez, 2019).

Trenerji uporabljajo tehnologijo za spremljanje igralcev skozi celotno sezono, le-to pa zagotavlja ustrezne podatke za zmanjšanje dejavnikov, kot sta utrujenost in tveganje za poškodbe. Duševna utrujenost je psihobiološko stanje, ki ga povzročijo daljša obdobja zahtevne dejavnosti, zanj pa so značilni subjektivni občutki utrujenosti in pomanjkanja energije, ki lahko posledično vodijo do zmanjšanja zmogljivosti. V Španiji je bila leta 2019 izvedena študija (Reina Roman, Garcia-Rubio & Ibanez, 2019), ki je preučevala razlike v ženski košarki na treningih in tekmah. Izkazalo se je, da je obremenitev, ki jo igralke prenesejo med tekmovanjem, večja. Igralke opravijo več skokov in korakov na minuto kot v povprečju na treningih. Tekmovanje postavlja večje fiziološke zahteve kot trening. Na treningih košarke morajo igralci doživljati podobne zahteve, kot jih doživljajo na tekmovanju, zato jih morajo trenerji poznati in znati reproducirati (Reina Roman, Garcia-Rubio & Ibanez, 2019).

Več primerov vključuje povezavo med uspešnostjo, anksioznostjo, motivacijo in čustvi. Pri raziskovanju področja športa se vse pogosteje uporabljajo dejanske mere rezultatov, kot so dosežene točke in uvrstitev na lestvici. Uporaba objektivnega rezultata je lahko ustrezna, če so si vse ekipe podobne po fizičnih, tehničnih, taktičnih in mentalnih sposobnostih. Vendar je v ekipnem športu to bolj redko. Vse ekipe začnejo sezono brez točk ter brez odstotka zmag in porazov. Sposobnosti ekip niso enake, zaradi česar lahko objektivni rezultati napačno prikazujejo osnovne informacije in s tem posledično pričakovanje ekip glede uspešnosti. Ni mogoče predpostavljati enakih osnovnih zmogljivosti, zato je potrebno upoštevati tudi zaznano uspešnost (Gershgoren, Blatt, Sela & Tenenbaum, 2021).

Športna tekmovanja so zelo povezana z duševnim bremenom posameznika. Športniki morajo javno pokazati svojo premoč nad drugimi športniki. Fizične podobnosti športnikov so pogosto na podobni ravni, zato domnevajo, da sta odločilna dejavnika pri zmagi njihovi osebnost in odločnost. Lastnosti posameznega športnika so bistvenega pomena za trenerje, saj lahko na ta način svoje varovance vodijo na ustrezen in najbolj koristen način. Zato je pri samouresničevanju potrebno ravnovesje med telesnimi in duševnimi vrednotami, ki ne sme biti nikoli porušeno. Športniki so po navadi dobro organizirani, vztrajni in motivirani. V tabeli 1 je prikazan izkupiček tekem za sezono 2021/2022 v prvi slovenski ženski ligi, povzeto iz Košarkarske zveze Slovenije (v nadaljevanju KZS, 2022).

Tabela 1: Izkupiček tekem

ŠT.	EKIPA	Tekme	Točke	Povprečje
1.	Cinkarna Celje	31	2687	86.68
2.	Triglav	31	2275	73.39
3.	Derby Ježica	20	1421	71.05
4.	Akson Ilirija	28	1935	69.11
5.	VBO Maribor	26	1705	65.58
6.	Pro-Bit Konjice	26	1637	62.96
7.	Tosama Ledita	20	1250	62.50
8.	Domžale	20	1238	61.90
9.	Grosuplje	28	1703	60.82

Vir: KZS (2022).

Kot je razvidno iz zgornje tabele, imamo prikazanih devet najboljših ekip v prvi slovenski ženski ligi. V zadnjem stolpcu imamo zapisano povprečje točk posamezne ekipe, ki ga je dosegla v celotnem izkupičku tekem, ki jih imamo zapisane v tretjem stolpcu. Če primerjamo prvi dve uvrščeni ekipi Cinkarno Celje in Triglav, lahko razberemo, da imata enako število odigranih tekem, medtem ko ima Cinkarna Celje večje povprečje doseženih točk na posamezni tekmi (86,68). Razlika v povprečju doseženih točk na tekmi med prvouvrščeno ekipo Cinkarna Celje in zadnjeuvrščeno ekipo Grosuplje znaša 25,86 točk. Ta

razlika bi bila nekoliko manjša, če bi imela ekipa Grosuplja enako število odigranih tekem (KZS, 2022).

Na podlagi statističnih podatkov, tako skupinskih kot individualnih, se znotraj kluba pred, med in po sezoni pogovarjajo ter dogovarjajo o morebitnih spremembah, napakah in nadgradnjah znotraj kluba. Pred sezono naredijo plan morebitnih izboljšav na podlagi prejšnje sezone. Oblikuje se strategija za prihajajočo sezono (KZS, 2022).

Strategija s trenerji in igralci je izrednega pomena. Trener mora biti v prvi fazi tako vzor kot opora igralcem, hkrati pa mora imeti enako vizijo in poslanstvo kot vodstvo kluba. Zato je pomembno, koga postavijo na mesto trenerja. Dejavniki, kot so statistika, trenerji, vodstvo kluba in soigralci, so eni izmed glavnih dejavnikov v povezavi s psihološkim vidikom (KZS, 2022).

2.2 Ovire v ekipnem športu

V sodobnem profesionalnem športu je konkurenca vedno večja. V profesionalnih športnih klubih in upravnih organih se za doseganje uspeha vloga mnogo. Ta uspeh se kaže bodisi v finačnih nagradah na posameznih tekmovanjih ali pri visokih uvrstitvah na ligaški lestvici. Vsaka ekipa strmi k čim višji uvrstitvi (Till & Baker, 2020).

Eden najbolj znanih pristopov je sistem prepoznavanja in razvijanja športnih talentov, ki se je v zadnjih 20 letih v športu močno razširil in pogosto odraža visoke finančne naložbe. Realnost v športu je takšna, da sta prepoznavanje in izbira talentov pogosto potrebna zaradi omejenih razpoložljivih kadrovskih, finančnih ali prostorskih virov. Zato je sistem prepoznavanja in razvoja talentov eden najbolj učinkovitih, saj se organizacije zavedajo omejitev in posledic, povezanih z zgodnjim izbiranjem športnikov (Till & Baker, 2020).

Sistem z omejenimi viri zahteva selekcijo na celotni razvojni poti glede na šport in okoliščine. Kljub visokim finančnim naložbam v sistem prepoznavanje in razvoj talentov ni enostaven proces. Slednji je še bolj zapleten pri mladih športnikih, kjer lahko številni fiziološki, psihološki in socialni dejavniki vplivajo na razumevanje, razvoj in prepoznavanje prihodnjega športnega talenta. Sistem vključuje pet ključnih korakov pri doseganju športne odličnosti (Till & Baker, 2020):

- odkrivanje talentov,
- prepoznavanje talentov,
- razvoj talentov,
- izbor talentov,
- prenos talentov.

Teh pet korakov je ključnih pri vseh športih in se jih uporablja v vsakdanji praksi (Till & Baker, 2020).

Če pogledamo kariero igralcev v ekipnih športih, so njihovi prestopi med klubi ključna točka uspešnosti. Nenavadno in skoraj nemogoče je, da igralec vso športno kariero preživi v istem klubu. Poleg ekonomskih vprašanj in učinkov prestopov ostajajo odprta vprašanja, kako se posameznikovo športno življenje prilagodi novim soigralcem, trenerjem, oblikam treninga ter novi kulturi in geografskemu okolju. Presenetljivo je to, da je vpliv novih odnosov, ki jih povzročijo mutacije med klubi, v športni psihologiji doslej več ali manj spregledan. Večina igralcev, ki se s športom ukvarjajo profesionalno, se med kariero seli iz kluba v klub. Omenjeni prehodi niso vedno povsem uspešni in lahko močno vplivajo na razvoj igralcev (Owiti & Hauw, 2021).

V študiji, izvedeni v Švici konec leta 2021 (Owiti & Hauw, 2021), so ugotovili, da primanjkuje znanja o psiholoških procesih, ki so prisotni, ko se igralci srečujejo s težavami pri prilagajanju selitve iz enega kluba v drugega. Trajanje njihovega prilagajanja in psihosocialna dinamika še nista bila poglobljeno raziskana. Cilj te raziskave je bil preučiti psihološke procese, povezane s prilagoditvami med mutacijo igralcev v klubu. Predpostavljali so, da je to prilagajanje psihosocialni proces, ki zahteva posebne veščine, saj je učinkovito prilagajanje in doseganje uspešne mutacije kompetenca, vgrajena v posebnosti profesionalnega športnega okolja (Owiti & Hauw, 2021). V zadnjih letih se je v vrhunskem športu povečalo zanimanje za psihološko varnost. »Psihološka varnost opisuje prepričanje, da tako formalne kot neformalne posledice medosebnih tveganj, kot sta prošnja za pomoč ali priznanje neuspeha, ne bodo kaznovalne. V psihološko varnih okoljih ljudje verjamejo, da se drugi ne bodo slabo odzvali, če bodo naredili napako ali prosili za pomoč.« (Edmondson, 2004).

2.3 Mutacija športnikov pri prehodu klubov

Mutacija spremeni odnos igralcev do njihovega športnega okolja. Združuje različne komponente, ki jih lahko opredelimo znotraj mikro, makro in ekosistemov, v katere je oseba nenehno vpeta. Pri mutaciji ne gre za nenormativni prehod, saj jo je mogoče predvideti. Imamo vrsto normativnih prehodov med športnikovo kariero, ob koncu kariere in nenormativnih prehodov, kot je poškodba (Owiti & Hauw, 2021).

Športni znanstveniki so preučili številne dejavnike, ki vplivajo na pridobivanje in izražanje visoke ravni uspešnosti. Razdelimo jih lahko na spremenljivke, ki imajo primarni vpliv na strokovnost. Na drugi strani pa imamo spremenljivke, ki imajo sekundarni vpliv na interakcije z drugimi spremenljivkami. Primarni vplivi na strokovnost vključujejo psihološke, genetske in vadbene dejavnike, medtem ko sekundarni vplivi vključujejo družbeno-kulturne in kontekstualne elemente (Baker & Horton, 2004).

Mutacije med klubi se zdijo še posebej zapletene za preučevanje zaradi odnosa igralcev do spreminjajočega se okolja, ki vključuje ljudi, kulturo, interakcije in povezave z družbenim okoljem. Na spremembe v okolju pri prehajanju igralcev med klubi vplivajo še drugi dejavniki: struktura kluba, pod katero lahko upoštevamo filozofijo, opremo in tudi samo

vodstvo kluba, trenerji, soigralci, družina, prijatelji in kultura. Druga kultura so lahko drugi ljudje, navade, jeziki, podnebje in geografija. Mutacije opredeljujemo kot menjave iz kluba v klub, ki se zgodijo v karieri profesionalnega igralca v fazi kariernega vrhunca, saj so redko vključene v fazo razvoja nadarjenih igralcev (Owiti & Hauw, 2021).

Mutacije imajo lahko različne ravni rezultatov, razvrščamo jih od popolnega uspeha do popolnega neuspeha. Igralec je pogosto v najboljšem položaju, da oceni samega sebe, ko odloča o uspešnosti mutacije. Drugi imajo lahko svoje mnenje, vendar ne poznajo vedno vseh razsežnosti, ki so v igri pri tej oceni. Težko je vedeti, kako posamezen igralec živi v smislu svojega dojemanja oddaljenosti od doma, saj te vrste intimnih izkušenj ne razkrijejo v profesionalnem delovnem okolju, poleg tega pa lahko predvidevajo, da bodo zaradi tega v nevarnosti ali da bodo kaznovani. Analiza težavnih strani mutacije lahko razkrije, kaj je potrebno za uspešne rezultate, saj opozarja na različne vrste motenj, s katerimi se morajo igralci soočiti v teh razmerah in ostanejo skrite, kadar klubske mutacije potekajo dobro (Owiti & Hauw, 2021).

Igralci so opisali svoje ukrepe, ki so jih uporabljali za premagovanje težkih situacij. Nanašajo se na sedem veččin prilagajanja: postavljanje ciljev, samodisciplina, motivacija/zaupanje, samostojnost, samoorganizacija, medosebne veščine ter pozitivno razmišljanje. V študiji, ki je bila opravljena konec leta 2021 (Owiti & Hauw, 2021), so igralci opisovali problematične izkušnje s trenerji, ki so izhajale predvsem iz pričakovanj trenerja in njegovega sloga. Igralci so priznali, da so za prilagajanje v ekipi razvili in upoštevali posebne pristope k izpolnjevanju ukazov oz. upoštevanju navodil (Owiti & Hauw, 2021).

Dobro vzpostavljen odnos v ekipi je doprinesla tudi učinkovita komunikacija med trenerji in igralci. Slednji so poročali, da je skrajšanje igralnega časa povzročilo negativne učinke, vključno s čustvenimi reakcijami, kot sta občutek frustracije in jok. Posledično so občutili nizko samospoštovanje in tesnobo. Nekateri izmed igralcev so se znašli v situaciji, ko so se pogajali med športnim razvojem in napredovanjem ter študijem. Izpostavili so, da so se nekateri trenerji osredotočali izključno na rezultate, zato so igralci doživljali pritisk, da morajo dosegati dobre rezultate. Ameriški igralec je opisal, kako se je počutil: »Vedno sem bil razočaran, ker sva bila samo dva profesionalna igralca v ekipi. Trener je od nas pričakoval, da bomo na igrišču naredili vse, pa naj bo to doseganje točk ali pa maksimalno igranje v napadu ali obrambi. Poleg tega si moral doseči večje število točk, če si želel, da bi klub naslednje leto ohranil sodelovanje in ti podaljšal pogodbo.« (Owiti & Hauw, 2021).

Problematične izkušnje s soigralci in spoštovanje sta dve izmed glavnih stvari, ki lahko ovirajo napredovanje posameznika v klubu. Igralci se lahko počutijo nelagodno v klubu bodisi zaradi nezaželenosti bodisi zaradi tega, ker je novinec, kar pa upočasni proces prilagajanja. V raziskavi so omenjali tudi problematične izkušnje zaradi družine in prijateljev, kulturni šok in podnebne spremembe. Eden izmed intervjuvancev je izpostavil, da je bila za njega ključna težava ta, da ni mogel komunicirati z družino in prijatelji zaradi časovne razlike. Ko je bilo govora o samodisciplini, so igralci poročali, da so se osredotočali

na upoštevanje pravil in načrtov, ignorirali so negativne izkušnje in bili osredotočeni na zastavljene cilje (Owiti & Hauw, 2021).

Pri motivaciji in samozavesti pa je eden izmed igralcev izpostavil notranjo motivacijo in tekmovalnost. Frustracija, toleranca in odprtost za nove izkušnje so najprej povezane z osebnostjo igralcev. Odločilno vlogo imajo pri lažjem prilagajanju mutacijskim omejitvam, saj če ljudje pri teh vidikih dosegajo visoke ocene, kažejo lahkotnost pri soočanju s tovrstnimi izzivi, tudi če se z njimi še nikoli prej niso srečali (Owiti & Hauw, 2021).

Na koncu raziskave so prišli do dejstva, da je potrebno skrbno upravljati igralčevo neposredno okolje, da se spodbudi razvoj spretnosti prilagajanja, ki bodo igralcu pomagale premagovati izzive. Poleg tega je potrebno razviti boljše izobraževalne programe, ki se osredotočajo na to, kako razviti in oceniti te veščine, ki so potrebne pri prilagajanju, in jih vključiti v programe prepoznavanja in razvoja talentov prek formalnega ali neformalnega psihosocialnega usposabljanja. Dosedanje raziskave so prispevale k boljšemu razumevanju procesa kariernega prehoda igralcev na makroravni, vendar so potrebne nadaljnje raziskave na mikroravni (Owiti & Hauw, 2021).

3 KOŠARKA

Košarka je ekipni šport, katerega glavni cilj je dosežati točke z metanjem žoge v koš in preprečiti nasprotni ekipi, da bi storila enako. Od leta 1891, ko je bila košarka ustanovljena v Združenih državah Amerike (ZDA), se je razvila v enega najbolj priljubljenih in gledanih športov na svetu. Igra je postajala skozi leta vse bolj globalizirana in zato postala pomembno središče za različne kulturne vplive. Oblikuje jo seveda tudi njen odnos do skupnosti, s katerimi se prepleta, npr. spol, rasa, politika in etnična pripadnost (Lindner, Tingle & Walker, 2022).

Košarka je grob šport, čeprav je uradno priznana kot brezkontaktna igra. Igralec lahko poda ali odbija žogo v položaj, v katerem lahko on sam ali njegova ekipa poskuša zadeti koš. Napaka je storjena, kadar igralec z nasprotnikom vzpostavi takšen stik, da je le-ta v slabšem položaju. Vsako ekipo petih igralcev sestavljajo dva napadalca, dva branilca in center, za katerega običajno velja, da je najvišji igralec v ekipi (Donald, Mokray & Logan, 2022).

Z razvojem košarke so različni trenerji in igralci zasnovali zapletene igre in napadalne akcije. Nekateri izmed sistemov poudarjajo hitrost ter spretno vodenje žoge in hitro doseganje točk, medtem ko drugi poudarjajo nadzor nad žogo, počasnejše gibanje in nižje število točk. Nekatera moštva, ki sledijo splošnemu načrtu igre ali kot alternativo, kadar nimajo priložnosti za hiter napad, uporabljajo bolj premišljen slog napada. Igra je zasnovana tako, da so vsi igralci v ekipi nenehno v gibanju in izvajajo dejanja, ki enemu izmed soigralcev omogočijo ugoden met, hkrati pa enega ali več soigralcev postavijo v dober položaj, da v primeru zgrešenega meta ali odbite žoge dobijo novo možnost za napad (Donald, Mokray & Logan, 2022).

Z leti so se razvili tudi obrambni sistemi. Lahko govorimo o obrambi ena na ena, kjer je točno določeno, kdo krije koga. Drug pomemben obrambni sistem se imenuje conska obramba. V primerjavi s sistemom ena na ena se razlikuje v tem, da pri conski obrambi vsak igralec pokriva določeno območje na igrišču. Namen conske obrambe je preprečiti nasprotnikom, da bi prišli do lahkega koša, in jih hkrati prisiliti do igranja dolgih napadov. Ekipe, ki so na vrhunskem nivoju, so sposobne spreminjati svoje napadalne in obrambne strategije glede na spreminjajoče se okoliščine in glede na prednosti in slabosti nasprotnikov (Donald, Mokray & Logan, 2022).

3.1 Kratka zgodovina košarke

Zgodovina košarke sega v leto 1891/1892. Prvič so jo igrali v Ameriki, nato pa se je postopoma začela širiti po celem svetu. Leta 1936 pa je postala del olimpijskih iger. Košarka je ekipni šport, za katerega je značilno izvajanje raznolikih spretnosti v različnih situacijah, ki se pojavijo tekom igre. Pri košarki je zahtevana visoka stopnja koordinacije, gibljivosti, stabilnosti ter eksplozivnosti posameznika (Shuai & Zhang, 2022). Košarka je bila vedno v ospredju sprememb in ukrepov na svetovni ravni. Konec 50. let prejšnjega stoletja je trener John McLendon začel z brezplačnimi klinikami v Afriki. V 60. letih je Red Auerbach storil enako v Evropi. Ameriške univerzitetne ekipe so v 70. letih obiskale države sovjetskega bloka. Povezovanje univerzitetnih ekip se je začelo konec 30. let prejšnjega stoletja. Ustanovitev močne ameriške lige NBA sega v leto 1946 (Klores, 2019).

NBA je leta 1946 začela delovati kot košarkarska zveza Amerike in pod tem imenom obstajala tri leta. Leta 1949 se je združila z Nacionalno košarkarsko ligo in se preimenovala v NBA. V 80. letih prejšnjega stoletja sta se tako liga kot košarka močno razmahnila. V veliki meri je bil ta razmah povezan z rivalstvom med Magicom Johnsonom in Larryjem Birdom. Oba sta postala definicija rivalstva, njuni ekipi pa sta prevladovali v tem desetletju. Zaradi tega se je v Ameriki povečalo zanimanje za ligo NBA (Klores, 2019).

Takrat so se začele podpisovati prve večje televizijske pogodbe. V 90. letih prejšnjega stoletja je nastopilo obdobje Jordana. Nobena oseba v ekipnih športih ni imela takšnega vpliva, ki bi se tako razširil tudi zunaj igre. Po Jordanovem nastopu v ligi NBA se je liga začela mednarodno širiti. Leta 2000 so se ji začeli pridruževati igralci z vseh koncev sveta, med njimi tudi Dirk Nowitzki (NBA Hoops Online, brez datuma).

Je šport, v katerem se razmere hitro in nenehno spreminjajo zaradi kombinacije dejavnikov, kot so npr. položaj nasprotnikov na igrišču, položaj žoge in čas ter taktika napadalnih gibov. Zato je izredno pomembno, da se igralci odločijo za ustrezen odziv z ustreznim časom in ga izvesti v pravilnem časovnem intervalu. Igralci so pogosto podvrženi obrambnemu pritisku in bolj spretni in izkušeni igralci lahko zaradi izboljšane spretnosti »branja igre« predvidijo dogodke. V tem kontekstu ima izvedba uspešnosti podaje v košarki ključni pomen. Pri analizi tega tehničnega dejanja asistenca dejansko zahteva kombinacijo dobrega odločanja

na igrišču, koordinacije, predvidevanja, časa in dobre izvedbe (Lorenzo, Lorenzo, Conte & Gimenez, 2019).

Prejšnje raziskave so pokazale, da sta asistenca in odstotek prostih metov dva izmed najpomembnejših dejavnikov za zmago na tekmi. Imamo pozitivno povezavo med številom asistenc ekipe in boljšim izkupičkom zmag in porazov skozi igralno sezono. Statistični podatki, povezani z igro, so temeljnega pomena, tako individualno za posameznega igralca, saj na tem temelji njegova kariera, kot tudi ekipno, saj to vpliva na uspešnost ekipe. Večina statističnih podatkov, povezanih z igro, je odvisna od več dejavnikov, ki določajo zapleten dinamičen sistem med igro, ki ga je težko nadzorovati v celoti (Lorenzo, Lorenzo, Conte & Gimenez, 2019).

Uporaba analize uspešnosti v športu z določanjem najpomembnejših statističnih podatkov, povezanih z igro, je namenjena izboljšanju uspešnosti ekipe s povečanjem znanja o uspešnosti vsakega igralca. Ključno orodje vsakega trenerja pa so prav omenjeni statistični podatki, saj zagotovijo ključne informacije o uspešnosti ekipe in posameznih igralcev. Uspešnost igralca v njegovi karieri bi lahko imela temeljno vlogo pri razlikovanju med elitnimi in neelitnimi igralci. S pridobivanjem igralnih izkušenj bi igralci lahko imeli boljše učinkovitost zaradi zahtev košarkarske igre, ki zahteva visoke sposobnosti predvidevanja v težkih situacijah. Te sposobnosti se prenesejo v spremenljivke, ki so povezane z doseganjem točk, s podajami ter skoki in se nanašajo na statistične podatke o igri (Lorenzo, Lorenzo, Conte & Gimenez, 2019).

Profesionalni košarkarji bolje zaznavajo informacije, ki jim jih ponuja okolje, in so bolj sposobni ustrezno prilagoditi svoje vedenje glede na situacijo ter posledično dosegajo boljše rezultate v primerjavi z drugimi neprofesionalnimi košarkarji. Bistvenega pomena pri izboljšanju predvidenih sposobnosti igralcev in njihove uspešnosti v igri so igralne izkušnje. Uspešnost posameznega igralca se zmanjšuje, ko igralec doseže vrhunsko obdobje kariere. Ziegler in Baker (2013) sta ugotovila, da je povprečna košarkarska kariera trajala približno 11 let, najdaljša preučevana kariera pa je bila dolga 22 let in pripada Američanu Vinceu Carterju. Vendar pa ni jasno, kako se uspešnost spreminja skozi igralčevo kariero in kakšen je njen trend (Lorenzo, Lorenzo, Conte & Gimenez, 2019).

3.2 Košarka na mednarodni ravni

Mednarodna košarkarska zveza (angl. International Basketball Federation, v nadaljevanju FIBA) je svetovni vrh košarke. Leta 1932 jo je ustanovilo osem držav, danes pa združuje 212 nacionalnih košarkarskih zvez iz celega sveta, tudi Slovenije. Njihovo poslanstvo je razvijati in spodbujati košarko ter združevati širšo košarkarsko skupnost, ki šteje več kot 450 milijonov igralcev in navijačev iz celega sveta. FIBA je edini organ v košarki, ki ga priznava Mednarodni olimpijski komite (v nadaljevanju MOK). Mednarodna košarkarska zveza, bolj znana pod francosko kratico FIBA, je združenje nacionalnih organizacij, ki ureja tekmovanja na mednarodni ravni (FIBA, brez datuma a).

FIBA je bila ustanovljena 18. junija 1932 v Ženevi, dve leti po tem, ko je MOK uradno priznal ta šport. Argentina, Grčija, Češkoslovaška, Italija, Portugalska, Latvija, Švica in Romunija je bilo osem držav, ki veljajo za ustanovitvene članice. Leta 1936 na poletnih olimpijskih igrah je FIBA za svojega častnega predsednika imenovala Jamesa Naismitha, ki je veljal za ustanovitelja košarke. FIBA od leta 1950 organizira svetovni pokal v košarki, od leta 1953 pa tudi svetovni pokal v ženski košarki. Leta 1989 je odprla vrata tudi profesionalnim košarkarjem ameriške lige NBA. Takrat se je Mednarodna amaterska košarkarska zveza preimenovala v Mednarodno košarkarsko zvezo, vendar je ohranila kratico FIBA. Leta 1956 se je sedež federacije preselil v München, leta 2002 pa se je vrnil v Ženevo. Ob 81. obletnici delovanja je bila 18. junija 2013 v mestu Mies na obrobju Ženeve slovesno odprta hiša košarke (FIBA, brez datuma a).

Za obdobje 2019–2023 je bila oblikovana strategija z jasnimi cilji in načrtom izvajanja za doseg te ciljev. Prav tako je bilo razširjeno njihovo poslanstvo, tako da vključuje združevanje skupnosti, promocijo in razvoj športa. Določili so osem strateških ciljev za obdobje 2019–2027 ter tri strateške prednostne naloge za obdobje 2019–2023, in sicer (FIBA, brez datuma b):

- opolnomočenje nacionalnih zvez,
- povečati družino FIBA,
- skrbeti za nenehen razvoj v ženski košarki.

Košarko in zvezo FIBA združujejo skupne vrednote, ki temeljijo na odgovornosti, pametnem ravnanju in odprtosti (FIBA, brez datuma b). Svetovno košarkarsko prvenstvo FIBA je eno najbolj priljubljenih košarkarskih tekmovanj na svetu, pri katerem se elitni košarkarji in košarkarice pomerjajo za različne naslove. Analiza tega tekmovanja je koristna za analitike uspešnosti in trenerje, saj jim omogoča globlje razumevanje novih trendov taktičnega in tehničnega vedenja v košarki (Xu, Zhang & Yi, 2022).

3.3 Košarka na regionalni ravni

Košarkarska zveza Slovenije, znana tudi pod kratico KZS, je vodilni organ košarke v Sloveniji. Njeni začetki segajo v leto 1950, kjer je bila članica večje košarkarske zveze Jugoslavije. Leta 1992 se je KZS samostojno pridružila Mednarodni košarkarski zvezi. Med košarko na regionalni ravni sodi tudi jadranska liga oz. liga ABA, ki se je začela leta 2001. Sestavljajo jo klubi iz nekdanje Jugoslavije (Bosna in Hercegovina, Hrvaška, Črna gora, Severna Makedonija, Srbija in Slovenija). V različnih obdobjih so bili vključeni tudi klubi iz Bolgarije, Češke, Madžarske in Izraela (FIBA, brez datuma c).

V času pandemije COVID-19 so bile dodeljene smernice klubom iz strani KZS-ja za nadaljnje delo v času pandemije COVID-19.

S strani KZS so v sodelovanju z Zavod za kulturo, turizem in šport (ZKTS) v vsakem klubu tako v Sloveniji kot drugje po Evropi prejeli smernice vračanja v trenajni proces po

epidemiji COVID-19. Poudarili so, da so »spodaj zapisane smernice samo usmeritve za klube ter njihove trenerje, namenjene lažjemu nadaljevanju trenažnega procesa, varnosti pri vračanju v trenažni proces ter postopnosti obremenitve. Vsekakor je potrebno upoštevati variabilne spremenljivke, kot so količina, vsebina ter intenzivnost treningov po epidemiji, morebitna pretekla okužba s COVID-19, starostna selekcija ter poškodbe posameznikov« (KZS, 2020):

- »Če niste niste seznanjeni z zgoraj zapisanimi spremenljivkami (aktivnost igralcev med epidemijo, morebitna okužba s COVID-19 ter poškodbe v času epidemije), je to potrebno preveriti,
- potrebno se je zavedati, da se v takšni situaciji odsotnosti s košarkarskih igrišč igralci še niso znašli, kar pomeni, da je potrebno izbrati previden pristop pri načrtovanju treninga, bolj pogosto komunicirati z igralci tako med kot tudi izven treninga,
- tekmovanja se ne bodo nadaljevala prej kot v štirih tednih od začetka trenažnega procesa, zato imajo strokovni delavci dovolj časa, da ekipo ustrezno pripravijo za nadaljevanje sezone,
- ob že zapisanem je potrebno upoštevati tudi spremembe dnevnega urnika ter večjo količino obremenitev za športnike tudi v šoli. Igralci in igralko bodo zaradi sprostitve ukrepov obremenjeni tudi v drugih vsakdanjih zadevah.«

V nadaljevanju so sledile tudi splošne smernice glede na tedne povratka v trenažni proces (smernice so razdeljene na štiri tedne).

V prvem tednu izogibati se (KZS, 2022):

- maksimalnih obremenitev (upoštevati lestvico napora 1–10; optimalna obremenitev: 7),
- velike količine sprememb gibanja ter smeri,
- velike količine skokov ter pristankov (predvsem enonožnih),
- kontaktnih situacij (tudi za kategorije, ki jim je dovoljeno tekmovati),
- prevelike količine tekmovanja znotraj treninga,
- vajam obrambe, kjer je prisotnega veliko lateralnega gibanja.

V prvem tednu poudariti (KZS, 2022):

- izvajanje osnovnih vaj za moč (krepitev trupa, stegenskih mišic, mišic okoli gležnjev, mišic okoli kolkov),
- izvajanje vaj statičnega ravnotežja (npr. stoja na eni nogi),
- kontrolirane vaje dinamičnega ravnotežja ter pristankov,
- dovolj dolgo in postopno ogrevanje (vsaj 20 minut),
- začetek razvoja vzdržljivosti z neprekinjenim tekom (ne sme biti preveč sprememb smeri),

- izvajati vaje za ohranjanje gibljivosti na koncu treninga.

Ostale smernice (KZS, 2022):

- intenzivnost treninga naj bo v primerjavi s treningi pred epidemijo za približno 50 % nižja,
- ni smiselno izvajati več kot en trening na dan,
- upoštevati ciklizacijo treningov – kljub temu da treningi ne bodo maksimalno intenzivni, je priporočljivo po dveh zaporednih dneh še dodatno zmanjšati intenzivnost treninga,
- poskrbeti za ustrezno umirjanje in sproščanje po treningu,
- upoštevati lastni občutek ter mnenje igralcev in na podlagi tega prilagoditi trening,
- poskrbeti za ustrezno hidracijo.

V drugem tednu – poleg prej zapisanih smernic upoštevajte še dodatno (KZS, 2022):

- povečanje obremenitve za približno 20 % (tukaj se upošteva število skokov, sprememb gibanja, intenzivnost ter količina treninga),
- še vedno smiselno omejiti količino doskokov in maksimalnih sprememb gibanja,
- dodajanje kontaktnih, vendar predvidljivih vsebin (nekje dvakrat na teden po 20 minut), velja zgolj za kategorije, ki jim je z odlokom dovoljeno tekmovali (člani: 1. SKL, 2. SKL, članice: 1. SKL, MU19: 1. SKL in 1. B SKL, ŽU19: 1. SKL),
- še vedno smiselno izvajanje vaj za krepitev, ravnotežje ter podaljšanega ogrevanja,
- intenzivnost treningov naj bo v primerjavi s treningi pred epidemijo za približno četrtno nižja,
- smiselno dodajati tudi kontrolirane in predvidljive vaje obrambe tako v frontalni kot lateralni smeri,
- v trening vzdržljivosti se lahko dodajajo tudi spremembe smeri, vendar naj ne bo hitrost teka še maksimalna (sklepi in mišice se v tem času še niso prilagodili),
- v tem tednu se lahko izvedejo tudi različna testiranja na področju vzdržljivosti.

V tretjem tednu – Poleg prej zapisanih smernic upoštevajte dodatno (KZS, 2022):

- postopno povečanje obremenitve treningov za 20 % (določeni treningi so lahko že maksimalno intenzivni z vidika gibanja),
- v tem tednu smiselno dodajanje bolj specifičnih košarkarskih vsebin, kot je več sprememb smeri (lateralno, frontalno), skokov ter sprintov (še vseeno pa je potrebno za to imeti občutek glede količine). To pomeni, da je smiselno pred izvedbo takšnih vsebin imeti dovolj dolgo ogrevanje, dovolj dolge pavze med serijami ter izvesti manj ponovitev omenjenih vaj (nekje do 10 ponovitev na trening – v to kvoto se upoštevajo tudi igralne situacije),

- smiselno dodajati kontaktne vsebine tudi v nepredvidljivih okoliščinah oz. organizirati tekmovanja na kontakt znotraj treninga (nekje trikrat na teden do 30 minut), velja zgolj za kategorije, ki jim je z odlokom dovoljeno tekrovati (člani: 1. SKL, 2. SKL, članice: 1. SKL, MU19: 1. SKL in 1. B SKL, ŽU19: 1. SKL),
- še vedno ni priporočljivo igranje različnih prijateljskih tekem,
- večja obremenitev pri izvajanju vaj za moč,
- v vadbo vzdržljivosti vključiti tudi več sprememb gibanj in višje hitrosti,
- še vedno poskrbeti za ustrezno ogrevanje pred treningom ter umirjanje po treningu,
- v tem tednu se lahko izvedejo tudi različni testi hitrosti in agilnosti.

V zadnjem, četrtem, tednu – poleg prej zapisanih smernic upoštevajte dodatno (KZS, 2022):

- izvajanje maksimalnih in specifičnih gibanj (spremembe smeri v nepredvidljivih situacijah, vaje agilnosti, vaje hitrih sprintov in zaustavljanj, vaje maksimalnih skokov, doskokov ipd.). Še vedno velja, da količina specifičnih gibanj ne sme biti prevelika (okvirne smernice: nekje 15 doskokov, 10 sprintov ali vaj agilnosti, trikrat na teden),
- še naprej izvajati vaje za moč,
- povečati kontaktne vsebine, vendar ne zapostavljati osnovnih vsebin v kontroliranih pogojih (trening na kontakt na dnevni bazi, do 30 minut), velja zgolj za kategorije, ki jim je z odlokom dovoljeno tekrovati (člani: 1. SKL, 2. SKL, članice: 1. SKL, MU19: 1. SKL in 1. B SKL, ŽU19: 1. SKL),
- poskrbeti za ustrezno ogrevanje in umirjanje,
- po štirih tednih priprav so ekipe ob upoštevanju progresije obremenitev pripravljene na igranje košarkarskih tekem, velja zgolj za kategorije, ki jim je z odlokom dovoljeno tekrovati (člani: 1. SKL, 2. SKL, članice: 1. SKL, MU19: 1. SKL in 1. B SKL, ŽU19: 1. SKL).

4 MOTIVACIJA POSAMEZNIKOV V KOŠARKARSKIH KLUBIH PRED IN PO PANDEMIJI COVID-19 – EMPIRIČNA RAZISKAVA

Zdravstvena kriza, ki jo je povzročila pandemija COVID-19, je v svetu športa sprožila veliko vrsto doslej neznanih okoliščin. Na udeležbo ljudi v športu in telesno dejavnost posameznikov je imela pandemija COVID-19 velik vpliv. Zaradi določenih vladnih ukrepov po celem svetu je moralo veliko športnih klubov in rekreacijskih centrov zapreti svoje storitve, kar je povzročilo omejitve izvajanja treningov ali kakršnih koli oblik športne in psihične sprostitve. Profesionalni športniki športu posvečajo tudi do 40 ur na teden, kar pomeni, da ima športno treniranje ključno vlogo v njihovem življenju. Učinki zaprtja so bili za njih še toliko večji. V športni karieri se je treba zavedati prehodov, s katerimi se športnik lahko potencialno sooča. Posebno pozornost je treba nameniti nenormativnim prehodom zaradi visoke stopnje negotovosti, kot so razmere v primeru pandemije COVID-19 in njenih nepričakovanih posledic. Učinki, ki jih ima lahko neprostovoljna prekinitve na poklicno življenje športnikov, so podobni učinkom poškodbe. Situacija, ki jo je povzročila pandemija

COVID-19, za športnike predstavlja zahtevno obdobje z možnimi učinki na njihovo življenje in poklicno kariero, kar lahko privede do sprememb na več področjih (Conde in drugi, 2021).

Motorična in fizična sposobnost, samoidentiteta, odnosi, motivacija, uspešnost in želje so področja, na katerih se lahko zgodijo opazne razlike. Znanstvena literatura o vrhunskih športnikih in njihovem duševnem zdravju v obdobju socialne izolacije je pokazala veliko zaskrbljenost športnikov, ki so načrtovali treninge za kvalifikacijska tekmovanja in olimpijske igre, ki so bile prestavljene. Menijo, da so te spremembe povečale občutek negotovosti, zmedenosti in razočaranja. Otežile so postavljanje konkretnih ciljev. Izguba rutine v življenju športnikov vpliva tako kot na njihovo telesno kot tudi duševno stanje (Conde in drugi, 2021).

Odsotnost tekmovanj pa negativno vpliva na tekmovalno in športno uspešnost športnikov. V zvezi z dobrim počutjem športnikov je treba izpostaviti študije, ki raziskujejo zaznani vpliv na športnike zaradi ukrepov socialne distance in duševne, socialne, čustvene ter telesne komponente, ki so povezane z dobrim počutjem in bi lahko bile v tem primeru prizadete. Ugotovljene so bile nižje ravni telesne dejavnosti. Športniki individualnih športov so lahko ob uvedbi omejitve telesne razdalje še naprej izvajali svoje aktivnosti, zato niso bili prizadeti v enaki meri kot športniki ekipnih športov (Conde in drugi, 2021).

4.1 Namen in cilji raziskave

COVID-19 je predstavljal velik izziv za košarkarsko tekmovanje v smislu organizacije, določanja prioritet, vzdrževanja telesne pripravljenosti in odločanja. Pri pripravi ustreznega programa vrnitve košarke kot športa je zdravje igralcev glavna prioriteta. Zaradi pandemije so morali neprofesionalni in profesionalni oz. poklicni športniki, vključno s košarkarji, voditi omejen življenjski slog, ločeno od svojih ekip, in slediti individualnim protokolom treningov. Kriza COVID-19 je imela očiten družbeno-ekonomski vpliv na šport, tudi na košarko na vseh ravneh. Države so imele različne posledice glede vrnitve v košarko kot športa, saj so se omejitve oz. karantene po vsem svetu spreminjale. S tem pa je pričakovana nižja stopnja telesne pripravljenosti, kar povzroča zmanjšanje zmogljivosti med igro ter daljša okrevanja po treningih ali tekmah in povečano tveganje za nastanek poškodb (Bourdas, Zacharakis, Travlos & Souglis, 2021).

Eden od znanih trenerjev v zgodovini lige NBA je vsem svojim igralcem omogočil igranje ne glede na uspešnost in izkušnje, za razliko od drugih trenerjev, ki so zaupali v bolj izkušene igralce na igrišču. Ta strategija, ki je motivirala vse igralce v njegovi ekipi, je prinesla večjo uspešnost, saj so nadigrali velika imena in osvojili prvenstvo. Ameriške študije so pokazale, da pri vsaki motivacijski strategiji obstajajo izzivi, s katerimi se trenerji srečujejo, ko izvajajo treninge. Ti izzivi trenerjem otežujejo izvajanje motivacijske strategije. Zaradi tega je težko doseči vrhunsko uspešnost svojega športnika (Vieira, Beuttemmuller, Piovani, Costa & Both, 2020).

Glavni namen magistrskega dela je košarkarskim klubom in posameznikom, ki delujejo znotraj njih, pomagati bolj razumeti pomen motivacije pri skupinskih športih. Želim razkriti glavne razloge za demotivacijo posameznikov in vodstvom klubov predlagati ustrezne smernice za povečanje motivacije posameznih igralcev po udaru COVID-19. Moje predloge bodo košarkarski klubi lahko uporabili tudi v prihodnosti, če bi se ponovno pojavil večji upad motivacije pri posameznikih. Za preučevanje motivacije pri posameznikih v košarkarskih klubih pred in po pandemiji COVID-19 sem izbrala metodo kvalitativnega pristopa. Raziskavo sem opravila na osmih posameznikih, ki se s košarko ukvarjajo na profesionalni ravni. Štirje izmed njih profesionalno igrajo v tujini, preostali štirje pa profesionalno v domačem okolju, v Sloveniji.

Na začetku pisanja sem si zastavila pet ključnih ciljev magistrskega dela:

- podrobno preučiti koncept motivacije in opredeliti dejavnike, ki najbolj vplivajo na posameznikovo motivacijo,
- na osnovi sorodnih raziskav preučiti vpliv motivacije pred in po pandemiji COVID-19,
- ugotoviti, ali obstajajo statistično značilne razlike v motivaciji posameznika pred in po pandemiji COVID-19,
- podrobno analizirati motivacijo pri posameznikih in izpostaviti, kako se le-ta kaže v ekipnem športu,
- pripraviti konkretne predloge za dvig motivacije pri posameznikih.

Glavni koncepti motivacije so bili analizirani in predstavljeni na podlagi teorije, poleg tega pa je bil raziskan še vpliv pandemije COVID-19 na posamezne športnike. S tem so bili doseženi zastavljeni cilji.

Zaključek je bil izpeljan na podlagi empiričnih in praktičnih ugotovitev, ki bo kasneje opredeljen v empiričnem delu.

4.2 Metodološko ozadje raziskave

Pred začetkom pisanja magistrskega dela sem si zadala, da bom izvedla anketo, z vprašanji zaprtega tipa, vendar sem skozi pisanje teoretičnega dela ugotovila, da mi bo pri empiričnem delu bolj v pomoč intervju s posameznimi igralci. Ugotovila sem, da bi le tako lahko dobila konkretne rezultate merjenja motivacije pred in po pandemiji COVID-19. Za preučevanje motivacije posameznika pred in po pandemiji COVID-19 sem izbrala metodo kvalitativnega pristopa.

Za bolj kakovostno razumevanje izbrane teme je kvalitativna metoda omogočila dodatna poglobljena vprašanja. Pri tem sem uporabila najpogosteje uporabljen instrument za zbiranje informacij v kvalitativnih raziskavah, in sicer intervju. Individualni in delno strukturirani intervjuji so mi omogočili bolj poglobljeno razumevanje in lažjo fleksibilnost, saj sem na ta način pridobila tudi kakšno informacijo več, ki jo pri drugi metodi ne bi. Na začetku sem oblikovala začetni protokol vprašanj. Slednja so bila sestavljena (ali izdelana) na podlagi

teoretične zasnove in so temeljila na sintezi literature. Za doseganje zelenih ugotovitev sem oblikovala vprašalnik, ki je temeljil na pregledu tako strokovne domače kot tudi tuje literature.

Glavni namen je bil, da z intervjuji pridobim odgovore na vprašanja, ki sem si jih zastavila v uvodu. Ključno vodilo za oblikovanje vprašalnika je bilo zanimanje o motivaciji posameznika pred in po pandemiji COVID-19 in sestaviti morebitna priporočila vodstvu klubov za boljšo motivacijo igralcev. Hkrati pa sem želela ugotoviti, če obstajajo statistično značilne razlike v motivaciji posameznika pred in po pandemiji COVID-19.

S pomočjo intervjuja sem želela ugotoviti, zakaj je za igralca/-ko pomembna motivacija. Intervjuje sem opravila prek spletne platforme Zoom, nato pa naredila transkript posameznih intervjujev.

V začetni fazi sem opravila šest intervjujev. Trije intervjuvanci košarko igrajo profesionalno v domačem okolju, medtem ko drugi trije igrajo na profesionalni ravni v tujini. Naknadno sem izvedla še dva intervjuja, dodala sem enega posameznika, ki igra profesionalno v tujini, in še eno posameznico, ki igra profesionalno v domačem okolju. Želela sem pridobiti čim več informacij, da bi lahko ugotovila, če se je posameznikova motivacija razlikovala pred in po pandemiji COVID-19, in hkrati poskušala dobiti informacije o spremembah motivacije med potekom pandemije COVID-19.

Zavedala sem se potencialnega problema zaradi majhnega vzorca, vendar menim, da je slednji še vedno dovolj velik za kvalitativno raziskavo in da bom lahko odgovorila na raziskovalna vprašanja in do konca izpeljala raziskavo.

Za lažje razumevanje delovanja posameznega kluba sem stopila v stik z ženskim košarkarskim klubom Triglav Kranj in moškim klubom iz Domžal Helios Suns, kjer so mi opisali samo delovanje kluba med pandemijo COVID-19 in posamezne funkcije, hkrati pa mi posredovali smernice, ki so jih dobili s strani Košarkarske zveze Slovenije med potekom pandemije COVID-19. Funkcije v košarkarskem klubu (KZS, 2022):

- predsednik kluba,
- podpredsednik kluba,
- športni direktor,
- sekretar,
- oseba za stike z javnostmi (klubi na višji ravni),
- upravni odbor,
- strokovni odbor,
- disciplinska komisija.

Vsi intervjuvanci so imeli enaka vprašanja. Pri nekaterih sem zaznala živčnost, pri drugih pa absolutno sproščenost. Za nekatere izmed njih je bila to malce občutljiva tema, saj niso

vsi posamezniki navajeni odprto govoriti o svojih občutkih. Vprašalnik je bil sestavljen tako, da so bila na začetku zastavljena lažja oz. manj zahtevna vprašanja, proti koncu pa so sledila kompleksnejša vprašanja. Za konec pa sta sledili še dve vprašanji na temo pristopov vodstev klubov, saj sem želela ugotoviti, koliko so se posvečala posameznemu igralcu/-ki v bolj kriznih situacijah in kako so reševala zaplete med potekom same pandemije COVID-19. V tabeli 2 so prikazani sociodemografski podatki intervjuvancev.

Tabela 2: Sociodemografski podatki intervjuvancev

Demografski podatki	Spol	Starost	Država igranja	Čas igranja (v letih)	Datum intervjuja	Trajanje intervjuja (v min)
Zala	ženski	22	Madžarska	15 let	24. 06. 2022	45
Eva	ženski	29	Nemčija	18 let	28. 06. 2022	25
Tina	ženski	29	Belgija	22 let	26. 06. 2022	30
Ajda	ženski	21	Slovenija	12 let	11. 09. 2022	30
Milan	moški	26	Kitajska	15 let	14. 09. 2022	50
Peter	moški	24	Slovenija	12 let	24. 06. 2022	20
Žan	moški	23	Slovenija	10 let	25. 06. 2022	15
Blaž	moški	25	Slovenija	7 let	08. 07. 2022	20

Vir: lastno delo.

Kot je razvidno iz tabele, je najstarejša intervjuvanka stara 29 let, najmlajša pa 21 let. Med moško populacijo imamo najstarejšega intervjuvanca starega 26 let, najmlajšega pa 23 let.

Poleg tega imamo prikazan tudi čas igranja v letih posameznega igralca/-ke. Povprečen čas igranja (v letih) je 13,8 leta. Dodana sta bila še datum ter trajanje intervjuja posameznih igralcev.

4.3 Analiza podatkov in interpretacija ugotovitev

To poglavje bodo sestavljala vprašanja, ki so bila zastavljena intervjuvancem. Na podlagi pridobljenih odgovorov in analize primarnih podatkov želim razumeti celostno delovanje kluba. Tako lažje razumemo posameznika in njegovo voljo oz. željo do igranja. Sledi analiza podatkov in interpretacija ugotovitev.

4.3.1 Dejavniki, ki pri športu najbolj vplivajo na motivacijo

Pri izvedbi intervjuja se je prvo vprašanje nanašalo na dejavnike, ki jih najbolj motivirajo pri športu:

- želja po uspehu,
- želja po zmagi,
- dejstvo, da se s športom radi ukvarjajo,

- zaslužek,
- dosegati boljšo igro od svojih nasprotnic,
- soigralke/soigralci,
- tekmovanje s samim seboj (spremljanje svojega napredka iz sezone v sezono),
- tekmovalnost,
- želja po uspehu v športu,
- ekipa,
- trener,
- status,
- občutek po uspešno opravljeni nalogi (pred tekmo dobijo določeno nalogo, ki jo morajo tekom tekme opraviti in se pokazati v pravi luči),
- želja po napredku,
- želja po doseganju cilja (ki je bil zastavljen osebno na začetku sezone),
- gledalci,
- igranje v dobro organiziranem klubu,
- korektnost vodstva kluba,
- starši,
- želja po osvojitvi naslova prvakov v ligi,
- dobra forma (predvsem na tekmah),
- število minut, preživetih na igrišču,
- zaupanje trenerja,
- fizični in mentalni razvoj,
- bodoča preskrbljenost,
- prihajanje v stik s kvalitetnimi osebami,
- zahteva po discipliniranosti (v povezavi z uspešnostjo),
- veselje do treniranja,
- človeške napake (priznavanje napak samemu sebi, soigralcem in trenerju).

Na podlagi intervjujev se je izkazalo, da je dejavnikov za motivacijo posameznega igralca mnogo in se le-ti razlikujejo od igralca do igralca. Večini izmed njih je bila na začetku košarkarske kariere največji motivator družina. Od malih nog naprej jih spremlja, podpira in nudi maksimalno oporo, nimajo občutka, da so sami. Skozi leta igranja pa se stopnjuje želja po uspehu, tako ekipnem kot tudi osebnem.

Želja po napredovanju v fizični in psihični obliki, saj si je vsak izmed njih prizadeval, da bi nekoč igral na profesionalni ravni. Želja po dokazovanju tako sebi kot tudi svojim bližnjim ter trenerju in soigralcem je eden izmed pomembnih dejavnikov pri vseh intervjuvancih. Glede na to, da vsi intervjuvanci igrajo profesionalno, to pomeni, da so za svoje igranje plačani, je z leti naraščala želja tudi po vse večjem zaslužku. Zato so poudarili, da je še toliko bolj pomembno, da so psihično in fizično zbrani. Izpostavili so mnogo dejavnikov, ki lahko

vplivajo na igranje, zato je zelo pomembno, da pred treningi in tekmami pustijo probleme doma in se poskusijo maksimalno osredotočiti na dogajanje v dvorani ter na svoje igranje.

Kot je poudaril eden izmed intervjuvancev: »Enkrat, ko sem discipliniran na področju športa, je lažje biti discipliniran tudi v drugih aspektih življenja.« (Milan, osebni intervju, 2022). Dodatno motivacijo pa vedno na tekmah prinesejo gledalci, neverjetno vzdušje ob vsakem zadetem košu. Osebnostno lahko skozi šport zelo rasteš. Velikokrat si na tekmah postavljen v položaj, ki lahko odloča o ekipni zmagi ali porazu, zato si tudi osebnostno na preizkušnji: ali boš prenesel zmago ali poraz, kakšne občutke bo to pri tebi pustilo. Eden izmed intervjuvancev je poudaril, da je včasih po tesnem porazu težko priti na naslednji trening s pozitivnimi mislimi.

4.3.2 Pomembnost motivacije pri skupinskem športu

Pri drugem vprašanju me je zanimalo, če se zdi intervjuvancem motivacija pri skupinskih športih pomembna in zakaj. Zanimalo me je, zakaj se posameznikom zdi motivacija pri skupinskem športu pomembna. Sama sem bila v košarkarski panogi več kot 20 let in meni osebno sta se tako skupinska kot individualna motivacija zdeli izredno pomembni. Sploh takrat, ko je imel nekdo v ekipi slab dan. To je bilo lahko zaradi osebnih razlogov ali pa zgolj zaradi klime v ekipi, ki je variirala iz dneva v dan. Milan (osebni intervju, 2022) je izpostavil, da je tako v individualnem kot skupinskem športu bolj pomembna disciplina kot motivacija. Sama motivacija lahko glede na trenutne (minljive) cilje variira, medtem ko vzpostavitev discipline in identificiranje kot discipliniran človek trajata dlje časa. Sam je vedno stremel k temu, da je čim bolj discipliniran v vseh pogledih. Pravi, da vse ostalo pride poleg discipline.

Ena izmed intervjuvank je odgovorila: »Motivacija v skupinskem športu je zelo pomembna, včasih celo bolj kot pri individualnem, saj imaš v ekipi poleg sebe tudi soigralce/-ke, s katerimi lahko v večini samo s skupno motivacijo dosegaš neke zastavljene cilje.« (Zala, osebni intervju, 2022). Medtem ko druga poudarja, da je motivacija individualna zadeva. Meni, da nikogar ne moreš prisiliti v nekaj, česar si ne želi oz. si ne želi na isti način kot nekdo drug. Dodala pa je, da imeti skupni cilj in delati kot ekipa za dosego tega skupnega cilja je točno to, kar predstavlja definicija timskega športa. Zaradi motivacije se na treningu bolj trudiš, motivacija je pomembna tako na individualni kot na ekipni ravni. Še bolje je, ko se individualna motivacija poklopi skupaj s skupinsko.

Motivacija je izrednega pomena v povezavi z uspehom, tako individualnim kot skupinskim. Ena izmed njih je izpostavila primer: »Cilj trenerja in ekipe je zmaga na tekmi. Če želimo cilj uresničiti, si moramo najprej ta cilj želeči doseči in nato delati v tej smeri, da ga uresničimo.« (Ajda, osebni intervju, 2022). Motivacija je pomembna tudi takrat, ko ni prisotna. Posledično se pojavljajo ali individualne ali skupinske napake, kar negativno vpliva na rezultat in vzdušje v ekipi ter posledično tudi na vzdušje v klubu. Izredno pomembno je, kako reagiramo na napake in kako jih popravljamo.

Peter (osebni intervju, 2022) je izpostavil, da lahko ekipe, ki so na papirju manj kakovostne, premagujejo kakovostnejša moštva, če so od njih bolj motivirane. »Več treningov v enem tednu pripomore k večji samozavesti pri igranju na tekmah. Bolj si prepričan vase in se ti zdi, da več zmoreš.« (Žan, osebni intervju, 2022). Blaž (osebni intervju, 2022) je izpostavil, da nemotiviran igralec za sabo potegne igralce, ki niso v formi, in tiste, ki imajo osebne težave ali pa se v tistem časovnem obdobju ne strinjajo z dejanji trenerja.

4.3.3 Odvisnost motivacije od finančne nagrade, športnega uspeha ali obojega

Pri tretjem vprašanju me je zanimalo, če je motivacija v njihovem primeru odvisna od finančne nagrade ali od športnega uspeha in v kolikšni meri od česa. Sama menim, da si na začetku športne kariere odvisen bolj od motivacije in volje do igranja, predvsem pa od želje po dokazovanju družini, trenerju ali prijateljem. Nekateri tudi z namenom dokazovanja oz. obstajanja v družbi. Sama sem mnenja, da šport dobro vpliva tako na psihično kot tudi fizično stanje posameznika. Z leti pa vse bolj do izraza prihaja tudi finančna nagrada. Hkrati z leti prihaja tudi več pritiska, ker se zavedaš, da tudi če imaš slab dan, moraš na igrišču dati vse od sebe. Včasih tudi to na slab dan ni dovolj in povleče za sabo veliko nezadovoljstva tako s strani vodstva kot tudi trenerskega štaba. Sledi pa tudi osebna demotivacija. Zala (osebni intervju, 2022) je poudarila, da je pri njej motivacija odvisna od obojega. S košarko se ukvarja zaradi ljubezni do nje, ker je med igranjem srečna. Zato se malce bolj nagiba k temu, da je športni uspeh pri njej večja motivacija. Izpostavlja tudi, da glede na to, da se s športom ukvarja profesionalno v tujini, je hkrati za njo to edini prihodek in praktično tudi način življenja, zato je pomembna tudi finančna nagrada.

Pri intervjuvancih motivacija odvisna tako od športnega uspeha kot od finančne nagrade. V veliki meri je pogojeno eno z drugim. Eva (osebni intervju, 2022) je dodala: »Seveda je tudi finančna nagrada dodatna motivacija. Morda starejša ko sem, večji motiv ima kot v preteklih letih. Ampak v smislu notranje želje, v smislu, da si želim zmagati tekmo, katera ima morda finančni bonus v primeru zmage, pomislim na to in se tega tudi zavedam. Ne bom spreminjala delovnih navad pred to tekmo oz. za to tekmo. Tako da vidnih sprememb v smislu, da bi zavedno drugače igrala, ni, je pa seveda notranja motivacija toliko večja.«

Izpostavili so tudi, da finančna nagrada hitro izzveni in izgubi moč. Le uspeh je tisti, ki ti pusti močnejši občutek zadovoljstva, in k takim občutkom stremiš tudi v prihodnosti. Zmagati, biti dober in ekipno biti na višjih mestih na lestvici je več kot le dober razlog za motivacijo. Ajda (osebni intervju, 2022) je povedala, da se njena motivacija ob slabšem športnem uspehu zmanjša, hkrati pa dobi občutek manjvrednosti in njena glava potem razmišlja samo o slabih stvareh.

V takem obdobju je težko najti nekoga, ki ostane v situacijah optimističen in pozitivno naravnan in te hkrati lahko postavi nazaj na noge. Omenili so, da bi opredelili razmerje med športnim uspehom in finančno nagrado nekje 60:40. Nekoliko večjo težo ima športni uspeh, finančna nagrada pa kljub temu predstavlja velik delež motivacije. Velja omeniti razliko

med igranjem v tujini in igranjem v slovenskih klubih. Žan (osebni intervju, 2022) je izpostavil, da je žal trenutna situacija v slovenski košarki taka, da je izredno težko zaslužiti dovolj denarja, da bi se s tem preživljal. Moške košarkarske lige so v povprečju bolje plačane kot ženske, tako v Sloveniji kot v tujini. Treba pa se je zavedati, da je v tujini še več konkurence kot v Sloveniji. Omeniti velja tudi to, da je konkurenca močnejša in na višjem nivoju kot na domačih tleh. Zato je za igranje v tujini potrebno vložiti še več truda in volje.

Veliko je odrekovanja, pri nekaterih pa lahko predstavlja težavo tudi selitev v drugo državo in iti ven iz svoje cone udobja, sploh v mlajših letih. »Kot štipendistu mi je bolj pomemben športni uspeh (osebni – forma in minute, preživete na igrišču). Sledi finančna nagrada in nato ekipni uspeh. Če bi bil v ekipi, ki bi se borila za višja mesta, bi mi bil ekipni uspeh bolj pomemben.« (Žan, osebni intervju, 2022). Menijo, da je težje vzdrževati motivacijo po uresničitvi določenih ciljev. Skupaj smo se dotaknili tudi primera Gorana Dragića, ki je po evropskem prvenstvu in osvojenem naslovu leta 2017 dejal, da je njegov cilj dosežen in da še ne ve, če bo zaigral še kdaj za slovensko reprezentanco.

Milan (osebni intervju, 2022) je dejal, da si sam poskuša postaviti neminljive cilje: »Npr. če je moj cilj tekmovanje na olimpijskih igrah in to prepoznavam kot največji možni uspeh, potem menim, da se bom po dosegu le-tega težko motiviral za nadaljnje tekmovanje.« Svojih notranjih motivov ne išče v finančnih ugodnostih, ki jih šport prinaša, ampak v občutkih, ki jih doživlja ob igranju. Poudaril je, da enkrat ko mu šport ne bo prinašal več zadovoljstva, ki ga trenutno zaznava ob zmagah na tekmah ali ob druženju s soigralci in ostalih stvarih, ki jih prinaša igranje, se bo s tem prenehal ukvarjati in iskal novo strast v življenju.

4.3.4 Spremljanje občutkov na treningih in tekmah in kako se le-ti spreminjajo glede na dosežen rezultat na tekmi v primerjavi z osebno rastjo

Zanimalo me je, kaj intervjuvanci čutijo po odigrani tekmi, zmagi ali slabem treningu. Kako se ti občutki spreminjajo glede na obdobje. Občutki se glede na obdobje tekom sezone spreminjajo. Veliko je odvisno od počutja, motivacije in soigralcev. Zala (osebni intervju, 2022) je dodala, da včasih motivacije za treninge in tekme sploh ne najde, zato ji v takih primerih pride prav motivacija soigralk, ki morajo stremeti k ekipnemu odnosu in ji stojijo ob strani takrat, ko je najbolj težko. Ekipa je lahko dober motivator, včasih pa se lahko zgodi tudi, da v ekipi vlada slaba energija in s tem posledično vpliva na vse igralke ali igralce. Demotivacija velikokrat izhaja iz slabših rezultatov ali slabe igre. Vsak izmed intervjuvancev je povedal, da se počuti bolj samozavestno po dobro odigranih tekmah. Temu sledi tudi večja motivacija, saj stremijo k temu, da se ta dobra igra ohrani. Želja in motiviranost sta po zmagi večji, to se prenese tudi na naslednje treninge, vendar se včasih zgodi, kot je izpostavila Eva (osebni intervju, 2022), da je želja prevelika. Potrebno je ravnovesje med željo, voljo in pripravljenostjo. Sama rešuje probleme demotivacije in slabega igranja z dodatnimi treningi in vsakič znova poskuša kljub slabemu igranju pozitivno vplivati sama nase. Edini problem, ki se takrat pojavi, je ta, da si bolj nervozen in neučakan, vsi si takoj želijo boljše rezultate, ki pa jih kdaj ne morejo takoj dobiti oz. doseči.

Včasih se po porazu kot športnik počutiš malo prazno, je povedala Tina (osebni intervju, 2022). Na drugi strani pa te uspeh le še dodatno motivira za večje dokazovanje in napredek, kar pripomore k večji osebni rasti, tako psihično kot fizično. Občutki so lahko odvisni tudi od vrste treninga in njihove tekmovalnosti. Ajda (osebni intervju, 2022) je izpostavila, da velikokrat pride do situacije, ko ji niso všeč dejanja drugih ali pa zgolj njihovo mnenje, ker se razlikuje od njenega. Vendar pravi, da je potrebno stvari pogledati kdaj tudi iz druge perspektive in skušati razumeti, zakaj pride do različnih mnenj, in vse to ji pomaga pri osebni rasti, razumevanju drugih in sebe tako v športu kot v osebnem življenju. Prisoten je tudi strah, saj si ne želi narediti napake, ki bi lahko vplivala na rezultat in slabo voljo v ekipi. Velik vpliv na njene občutke ima tudi trener s svojim pristopom. Zelo pomembno je, da trener verjame vate, ti dodeljuje naloge in s tem kaže zaupanje v tebe in tvoje igranje. Med tekmo se lahko večkrat pojavi naval jeze. To je lahko posledica nepoštenega sojenja, nepoštene igre s strani nasprotne ekipe ali pa zgolj ponavljajočih slabih potez s strani soigralk. To jezo sama po navadi kombinira z agresivnejšo obrambo. »Skozi leta igranja in doživljanja različnih čustev sem se prilagodila na določene odzive, moja reakcija na določene situacije je zrelejša in milejša.«

Večjo motivacijo prinesejo tekme, saj želijo na treningih popraviti napake s prejšnjih tekem. Žan (osebni intervju, 2022) je izpostavil, da je lažje trenirati in igrati tekme, če so rezultati v ekipi dobri. Posledično je tudi konfliktov in slabe volje manj in je vzdušje v ekipi boljše. »Vedno se pokaže pravi obraz ekipe takrat, ko rezultati niso tako dobri.« (Žan, osebni intervju, 2022). Ekipa je lahko najbolj uspešna takrat, ko se po slabi tekmi ali porazu pobere in stopi skupaj. »Bistveno je postaviti ekipo pred posameznika.« (Žan, osebni intervju, 2022). Občutki se razlikujejo tudi od tekme do tekme in seveda od energije tako posameznika kot ekipe. Če sledi niz porazov, pogosteje pride do občutka utrujenosti pred treningi, hkrati pa povzroča tudi slabo energijo med soigralci. Milan (osebni intervju, 2022) pa je povedal, da je hvaležen, da nekje v njemu gori plamen kljubovanja, ki mu ne dopuša spogledovanja s porazom, bodisi gre za timski bodisi za osebni poraz. »Na treningih in tekmah gojim oz. prikazujem osebne značilnosti, na katerih delam in gradim tudi v osebnem življenju. Če dovolim komu, da doseže lahke točke, to pomeni, da bom tudi v vsakodnevem življenju naklonjen, da me nekdo tepta in vzpostavi avtoriteto nad mano.«

4.3.5 Motivacija pri posameznikih in ekipe kot celote

Najprej me je zanimalo, če se je motivacija posameznika in ekipe na splošno med pandemijo COVID-19 spremenila. Sama sem med prvim valom pandemije COVID-19 igrala v sosednji Avstriji, kjer so nam omogočili nemoteno treniranje in igranje tekem kljub uvedbi raznih ukrepov. Vendar občutki na tekmah niso bili enaki, saj na tribunah ni bilo prisotnih gledalcev, ki dodajo vzdušje v dvorani. Ni bilo evforije po zadetih koših, kar ti ponavadi da dodaten zagon. Pred začetkom pandemije COVID-19 je v ekipah na splošno vladala dobra, pozitivna energija. Na domače tekme smo vedno rade prišle, saj smo se zavedale, da nas iz tribun čaka podpora gledalcev, hkrati pa smo se želele dokazati našim bližnjim, ki so nas prišli podpirat.

Štirje izmed intervjuvancev so trdili, da se motivacija med pandemijo COVID-19 ni spremenila, medtem ko so ostali štirje dejali, da se je spremenila. Razlogi za spremembo motivacije so različni. Zala (osebni intervju, 2022) je poudarila, da se je motivacija malenkost spremenila, saj so se zavedale dejstva, da se bo sezona predčasno končala, zato niso mogle več dosegati zastavljenih ciljev, ki so jim bili v osnovi največja motivacija. To je vplivalo na osebno in timsko motivacijo, že zaradi vzdušja v dvorani, kjer so prisotni gledalci. Vendar je dodala, da so se s temi stvarmi tekom pandemije morale sprijazniti in se motivirati na drugačne načine. Meni, da je bila za vse športnike to težka preizkušnja.

V veliki meri so intervjuvanci izpostavljali prazne tribune med pandemijo COVID-19 kot enega izmed glavnih razlogov za timsko demotivacijo. Eva (osebni intervju, 2022) je med pandemijo COVID-19 menjala klub in dodala, da pandemija ni imela nobenega vpliva, kar se tiče motivacije ekipe. To je lahko potrdila kar za dva kluba tekom pandemije COVID-19. »Motivacija je padla zaradi odsotnosti tekmovanj, kasneje pa tudi s tekmovanji brez publike ni dosegla nivoja, na katerem je bila pred pandemijo COVID-19, a se sedaj ponovno vrača.« (Tina, osebni intervju, 2022). Vsaki izmed njih se je bolj zanimivo dokazovati širši publiki kot le ena drugi in trenerju. Zaradi tega, ker so bili gledalci tekom pandemije COVID-19 v dvorani prepovedani, se je bilo težje motivirati, sploh za tiste tekme, za katere je bila pričakovana zmaga (Ajda, osebni intervju, 2022).

Motivacija je za nekatere pogojena s cilji, tako ekipnimi kot individualnimi. Kot ekipni cilj so izpostavili zmago, kar jim posledično prinaša pred in po tekmi dobro motivacijo in dober ekipni duh. Poleg ekipnih ciljev ima vsak posameznik še individualne cilje, ki jih želi tekom treninga ali tekme doseči, zato ima vsak pri sebi še dodatno individualno motivacijo (Ajda, osebni intervju, 2022). Povedali so, da je v veliko primerih motivacija ekipe pogojena z rezultatskim uspehom. Blaž (osebni intervju, 2022) je povedal, da je bil cilj ekipe pred, med in po pandemiji COVID-19 enak, zato se pri njih motivacija ni spremenila. Tudi on je poudaril, da je pandemija COVID-19 vplivala na energijo v dvorani. Ko so v dvorani prisotni gledalci, sta vzdušje in energija na višjem nivoju.

Žan (osebni intervju, 2022) pravi, da se je v času pandemije COVID-19 motivacija zmanjšala tako pri njemu kot tudi pri celotni ekipi. Eden izmed glavnih razlogov je bil ta, da niso vedeli, kdaj se bo liga nadaljevala in kdaj bodo lahko normalno trenirali. Dodaja: »Sam sem tak, da bistveno raje treniram z ekipo kot pa individualno, zato mi je tako treniranje predstavljalo velik izziv, predvsem v smislu zagnanosti po treniranju.«

V življenju lahko najdemo veliko razlogov, ki nam preprečujejo doseganje določenih ciljev. Pandemija COVID-19 je po Milanovem (osebni intervju, 2022) mnenju izplaknila na površje osebe, ki tudi v ostalih življenjskih situacijah iščejo izgovore za stvari, ki jih niso izpolnile ali dosegle, in za vse dogodke, ki se jim pripetijo. »Med pandemijo se moj fokus, motivacija in disciplina niso spremenili, saj menim, da bo v življenju še veliko nepričakovanih dogodkov, v katerih bi lahko našel izgovor, ampak če se zazrem globoko sam vase, vem, da bi bili nič drugega kot le dober izgovor.«

4.3.6 Spopadanje s spremembami med trajanjem pandemije COVID-19 in glavni vir motivacije med pandemijo COVID-19

V taki situaciji so se večinoma vsi znašli prvič. Vsak igralec se je osredotočal na drugačne stvari. Zala (osebni intervju, 2022) je dodala, da glede na to, da niso smele skupaj trenirati in igrati na tekmah, se je sama osredotočila na stvari, ki se jim drugače ne bi. Veliko bolj je delala na fizični pripravi, že zaradi tega, ker niso vedele, da se bo sezona končala predčasno. Poudarek je dala tudi na mentalno zdravje, ker so bile ves čas v karantenah in jim ni bilo lahko. Hkrati je to mirno obdobje izkoristila za počitek glave in telesa. »Moj največji vir motivacije za treniranje je bilo neko upanje, da se bo covid končal in bomo s tekmami nadaljevale, jaz pa bom na končnico sezone še bolj pripravljena.« (Zala, osebni intervju, 2022).

Med drugim so v ekipi motivirali en drugega. Eva (osebni intervju, 2022) je izpostavila, da so bile njena motivacija v tem času njena ekipa, soigralke in želja po zmagah in uspehu. Večkrat je tudi sama sebe opozorila, da imajo kljub zaprtju celotnega sistema možnost igranja košarke in druženja s soigralkami, medtem ko veliko ljudi ni imelo te sreče. Občutek hvaležnosti je bil pri njej tudi na nek način del motivacije.

Drugi so bili mnenja, da je bilo to obdobje, ko so do izraza prišle potrpežljivost, konstantnost ter ljubezen do samega športa in procesa, ki jih vodijo do nekega cilja, bodisi individualnega bodisi skupinskega. Tina (osebni intervju, 2022) je dodala, da jih je na koncu tolažilo dejstvo, da so vsi v enaki situaciji in da prej ko se vsi sprijaznijo s tem, lažje bo vsem. Motivacija se je v določeni meri zmanjšala večinoma zaradi prepovedanih gledalcev in zaprtih tekem. Nihče od igralcev ni imel na to vpliva. Niso vedeli, katera tekma bo odpadla, katera bo mogoče prekinjena in ali se bo prvenstvo sploh nadaljevalo. Za nobeno tekmo niso vedeli, ali bo zadnja. To je za športnika, ki je navajen imeti sezono vse od oktobra pa do konca marca, kar velik zalogaj. Hkrati so mnogi profesionalni športniki izkoristili to obdobje za počitek. Glavni problem je bil samo ta, da se je celotna situacija s pandemijo COVID-19 vlekla predolgo.

Vsi so mislili, da bo v največ pol leta ta situacija odpravljena, vendar je trajala dve leti. Peter (osebni intervju, 2022) je o situaciji dodal, da ko se je sezona prekinila zaradi pandemije COVID-19, je bilo sprva težko, kasneje pa je na vse to začel gledati kot na neko vrsto časa za regeneracijo in počitek. Tudi on je več časa namenil fizični pripravi. Največji vir motivacije sta večini predstavljala vrnitev na parket in igranje na tekmah. Vsi pa so želeli biti na ta trenutek čim bolj pripravljene, tako fizično kot psihično. Hkrati so s sprotno fizično pripravljenostjo poskrbeli, da ne bi prihajalo do morebitnih poškodb, ko se enkrat vrnejo v ustaljeno rutino s treningi in tekmami.

»Največji vir motivacije je bila telesna pripravljenost za ponovni zagon. V začetku pandemije sem povečal količino treninga fitnesa, tekom zaprtja pa je motivacija padla, tako da je s tem padla tudi količina treningov.« Vsi skupaj so komaj čakali, da se vrnejo nazaj na parket. Milan (osebni intervju, 2022) je poudaril, da je kratkoročna motivacija hitro minljiva

in ji zato sam ne pripisuje večjega pomena, zato tudi ni vplivala na njegovo disciplino v času izrednih razmer. Motivacija je pri njem ostala enaka. Ostal je v stiku s kvalitetnimi osebami, želel si je fizične in mentalne rasti, hkrati pa je želel iztržiti vse finančne dobrine, ki so bile v tem času na voljo.

4.3.7 Motivacijski pristop posameznih trenerjev med trajanjem pandemije COVID-19

Trenerji so med najbolj pomembnimi osebami v vsakem klubu, zato me je zanimal pristop posameznega trenerja v različnih klubih in kako se je le-ta spreminjal med pandemijo COVID-19.

Vsi intervjuvanci so enakega mnenja; bili so zadovoljni z motivacijskim pristopom svojih trenerjev. Nekateri izmed njih so povedali, da se motivacija njihovega trenerja pred, med in po pandemiji ni spreminjala. Zala (osebni intervju, 2022) je dodala, da je njihov trener, tako kot tudi one, tekom sezone upal, da se bo sezona nadaljevala in potekala čim bolj nemoteno. Njihov plan je bil, da so se vsi s situacijami čim bolj in čim prej sprijaznili ter se poskušali obnašati, kot da gre vse po načrtu. Vsi (trenerji, vodstvo kluba in igralke) so se s situacijo pandemije soočili prvič, zato so ne glede na vse morali držati skupaj, je še dodala.

»Če primerjam lansko sezono (2019/2020), ki je bila v celoti odigrana med pandemijo, sem imela srečo, da je bil trener tak, kot je bil. Dostikrat tekom tedna nismo vedeli, ali se bo tekma sploh zgodila (pozitivni testi COVID-19 so preprečevali tekmo teden za tednom), kar je povzročalo pasivnost in anemičnost, ampak trener je vedno prišel pripravljen, motiviran in zagnan. To je prenesel na ekipo in vedno znova smo se dobro pripravili na tekme in poskušali ostati motivirani ne glede na to, ali je bila tekma kasneje odpovedana.« (Eva, osebni intervju, 2022). Na drugi strani je Tina dodala, da težko odgovori na to vprašanje, ker so se njeni trenerji vsako leto menjavali. V njeni situaciji pa je bil trener, ki ga je imela pred pandemijo COVID-19, precej šibek na tem področju. Meni, da je med pandemijo trener skupaj s strokovnim štabom naredil vse, kar je bilo v njihovi moči, da so igralkam omogočili lažje prebroditi čase pandemije COVID-19, čeprav je bilo njim prav tako težko. Vse igralke pa so cenile to, koliko volje, truda in energije so vložili v njihov odnos z namenom dviga motivacije (Tina, osebni intervju, 2022).

Kot izjemnega motivatorja je Ajda (osebni intervju, 2022) izpostavila njihovega trenerja, za kar so izredno hvaležne vse igralke. So situacije, ko pride do pomanjkanja motivacije, takrat jim zna z besedami in dejanji vzbuditi željo nazaj. Ko pride do pomanjkanja motivacije, v vsaki igralki najde dobre stvari, jih izpostavi in jo spodbuja v le-teh. V njihovem klubu si vedno skupaj pred vsako sezono postavijo cilje in pred vsako tekmo še manjše cilje, ki posamezno igralko še dodatno motivirajo. Tako je vsaka sposobna dati od sebe svoj maksimum. Dodaja, da se njegov odnos tekom pandemije COVID-19 ni spreminjal. Spremenilo se je edino to, da je njihov primanjkljaj motivacije nadomestil on. Dajal jim je energijo, jih še bolj spodbujal, najbolj pa jim je bilo všeč to, da je iz vsake negativne situacije poskušal potegniti ven dobro plat in še vedno ostal skoncentriran na njihov zastavljen cilj.

Pandemija COVID-19 ga ni vrgla iz tira in spremenila njegovega pristopa k treningu. O nastalih težavah se je pogovarjal z njimi in razumel nastale situacije, bolezni, strah pred pandemijo COVID-19 in spoštoval različna mnenja soigralk. Sam je tudi opazil, da jim manjka tista dodana vrednost, ki jo prinesejo gledalci, zato se je vedno potrudil, da so bili gledalci omogočeni, vendar v omejeni količini in pod posebnimi pogoji. Že samo dejstvo, da se je zavedal, koliko jim to pomeni, se jim je zdelo neverjetno. Vedno je poskrbel za njih, tako da so se v vsaki situaciji lahko obrnile na njega.

Peter (osebni intervju, 2022) je izpostavil, da je bil s pristopom njihovega trenerja zadovoljen, saj se nikoli tekom sezone niso zanašali na to, da se bo sezona prekinila. Le-to so vzeli resno. Tudi ko se je sezona prekinila, je trener ohranjal stike z vsemi igralci ter se osredotočal na naslednjo sezono in njihovo zdravje. Tako so bili fantje prepričani, da morajo ostati pripravljene na naslednjo sezono, saj so v tem primeru vedeli, da klub računa na njih tudi v prihodnji sezoni. »Mislim, da je dal trener vse od sebe glede na nepredvidljivo situacijo, ki je nastala. Bil je v kontaktu z vsemi igralci, dobivali smo se prek platforme Zoom in opravili nekatere treninge skupaj. Zagotovo pa se je poznalo, da smo veliko časa preživeli sami brez neposrednega stika, a zaradi nenadne spremembe mislim, da se je trener odzval kar se da dobro. Tudi sam je bil prvič v omenjeni situaciji (Žan, osebni intervju, 2022).

Blaž (osebni intervju, 2022) je imel glede motivacijskega pristopa svojega trenerja mešane občutke. Izpostavil je, da je dober motivator med treningi, slabše pa mu gre z motivacijskimi nagovori pred posamezno tekmo. Dodal pa je, da se je med obdobjem, ko niso imeli vodenih treningov in tekem, dobro znašel, vendar se je po ponovnem zagonu omenjena situacija v veliki meri ponovila. Na tekmah se občasno od trenerjev pričakuje več, saj so ravno oni lahko tisti glavni motivatorji, ki popravijo vzdušje iz negativnega v pozitivnega.

Bolj diplomatski odgovor pa je podal Milan (osebni intervju, 2022), da so po 16. ali 17. letu starosti vsi že dovolj stari, da ne potrebujejo trenerja, staršev ali neke tretje osebe za motivacijo samega sebe. »Če nisi sposoben najti motivacije znotraj sebe, menim, da bi moral prenehati s športom, saj te več kot očitno ne osrečuje.« Njihov trener je svoje delo skozi celotno obdobje pandemije COVID-19 opravljal konsistentno, saj tudi sam ni mogel vedeti, da se bo celotna situacija skozi obdobja tako spreminjala, kot se je (Milan, osebni intervju, 2022).

4.3.8 Mnenje posameznikov o vodstvu kluba in trenerjih o njihovem delu, med potekom pandemije COVID-19

Eden izmed prvih odgovorov je bil, da je vodstvo kluba, vključno s trenerjem, naredilo prav vse, kar je bilo v njihovi moči, da igralke tega ne bi občutile. Njihova motivacija je bila tudi pred pandemijo velikokrat večja zaradi njih in njihovega truda (Zala, osebni intervju, 2022). Eva (osebni intervju, 2022) je dodala, da trenerjem in vodstvu kluba ničesar ne očita. Ima pa kar nekaj pripomb na vodstvo lige: »Zadnja štiri leta sem odigrala v Nemčiji (različni klubi)

in spoznala ljudi, ki vodijo ligo in sprejemajo odločitve. Niso bili pripravljene na pandemijo COVID-19 in so se hkrati obnašali zelo neprofesionalno in zelo neodločno.«

Veliko trenerjev ne daje poudarka na mentalno obravnavo športnikov. Veliko jih hkrati tudi ne pozna delovanja posameznega športnika. Potrebno je poznati športnika, kaj mu ustreza in kaj ne, ter kako iz njega izvleči največ, da bi vedno dosegli maksimalen učinek pri posameznem igralcu. Te lastnosti se od športnika do športnika lahko zelo razlikujejo. Za vsakega izmed njih potrebuješ drugačen pristop, način in tehnike dela. »To se tudi po pandemiji COVID-19 ni spremenilo, a menim, da bi sedaj športnik še bolj potreboval pomoč pri tem segmentu. Predvsem pa vmes, ko so bili športniki v veliki meri prepuščeni sami sebi in tako izgubljali motivacijo za trening in šport na vrhunski ravni. Menim, da bi se s pogovori in programi mentalne obravnave lahko veliko izboljšalo – to govorim na splošno za vse klube.« (Tina, osebni intervju, 2022).

Nekatere izmed intervjuvank so izpostavile, da na trenerski štab nimajo pripomb in da negativnih razlik pred in med pandemijo COVID-19 ni bilo. Ajda (osebni intervju, 2022) je predstavila delo trenerja kot spoštljivo, korektno in spodbujajoče, odprto za nova mnenja in predvsem motivirano. Česar mogoče ne morejo posplošiti za vse trenerje. Priznala je, da so lahko srečne, da imajo takega trenerja, ki ga hkrati zanimata tako mnenje kot počutje igralke, ne le zmaga ter igra, ki vodi do zmage. Porazi so sestavni del vsakega športa. Iz njih se lahko veliko naučimo tako na individualni kot na ekipni ravni.

Meni, da vodstvo nima velikega vpliva na igralke in na njihovo motivacijo, saj z njimi tekom sezone nimajo kakršnega koli stika, ki bi direktno vplival na njihovo počutje ali voljo. Razočarana je nad dejstvom, da so na tekme prišli redko, kakšne dodatne spodbude z njihove strani tekom sezone pa niso prejele. Meni, da bi vodstvo kluba lahko večkrat obiskalo njihove tekme, jih spodbujalo in jim vlivalo dodatno motivacijo za dokazovanje tako na osebni kot na ekipni ravni.

Želja po dokazovanju lahko vzbudi pozitivno energijo v posamezniku, hkrati pa se je potrebno zavedati, da si ne smemo želeli preveč in da nobena tekma ni lahka. Vedno so imeli probleme na takih tekmah, kjer so se zavedali, da nasproti stoji slabša ekipa (če vzamemo vidik lestvice prvenstva). »Med pandemijo COVID-19 bi lahko razmišljali tudi o nagradah za trud, delo in motivacijo, ki jo v takih razmerah primanjkuje. Igralke v klubu se upošteva kot profesionalne igralke, zato bi že zaradi tega lahko naredili več v tej smeri. V času pandemije COVID-19 bi bil dobrodošel športni psiholog, v času igranja lige WABA pa več zdravstvene oz. fizioterapevtske kot tudi finančne podpore.« (Ajda, osebni intervju, 2022). Intervjuvanci so dodali, da je razlika, če primerjamo slovenski profesionalni klub s profesionalnim klubom v tujini. Ravno zaradi tega sem želela vključiti igralce tako iz domačih profesionalnih klubov kot tudi tujih.

Žan (osebni intervju, 2022) je izpostavil, da je njihov klub v danem trenutku pristopil do COVID-19 situacije kar se da najbolje in da je resnost situacije vse presenetila. Nihče si ni

misllil, da se bo tako začelo, kaj šele, da bo celotna pandemija COVID-19 trajala toliko časa. Še do danes se na žalost ni umirilo, vendar pa se klubi znajo bolje pripraviti in hkrati stremijo k vsem naštetim pomanjkljivostim. »Razni ukrepi, kot je zapiranje meja, so pripomogli k temu, da se je celotna situacija v vseh športih zaustavila skorajda v celoti, kar sam ocenjujem kot izreden neuspeh države, saj bi se lahko zavedala pomembnosti športne aktivacije predvsem pri mladih in nekako vse skupaj bolje prilagodila danim razmeram.« (Žan, osebni intervju, 2022).

Pogovor se je preusmeril tudi v to smer, da bi bili lahko klubi bolj dejavni v obdobju po sezoni in pred začetkom nove. Velikokrat imajo izgovore, da sezona pride prehitro, kader pa še vedno ni izpopolnjen. Igralci ne poznajo vloge, ki jim bo tekom sezone dodeljena, dodaja Blaž (osebni intervju, 2022). Milan (osebni intervju, 2022) je dodal, da v njegovem primeru ne bi mogli pristopiti drugače. V drugih primerih pa bi trenerji in vodstvo kluba lahko igralcem omogočili razne aktivnosti prek spletne platforme Zoom. Tako bi lahko poskrbeli za konstantno energijo in komunikacijo v ekipi. Hkrati bi to mogoče pripomoglo k večji motivaciji, tako individualni kot ekipni.

4.3.9. Povzetek ugotovitev

V tabeli 3 sem povzela ugotovitve glede treh vprašanj, ki sem jih zastavila intervjuvancem. Najprej sem vprašala po odvisnosti motivacije posameznika od športnega uspeha in nagrade ali obojega. Naslednje vprašanje se je nanašalo na spremembo posameznikove motivacije. Nazadnje me je zanimalo, če so bili intervjuvanci zadovoljni z motivacijskim pristopom njihovih trenerjev med potekom pandemije COVID-19.

Tabela 3: Povzetek ugotovitev

KRITERIJ		DELEŽ
Odvisnost motivacije od	– športnega uspeha	40 %
	– nagrade	10 %
	– oboje	30 %
Sprememba motivacije v času pandemije	– Da	50 %
	– Ne	50 %
Zadovoljstvo z motivacijskim pristopom posameznega trenerja	– Da	100 %
	– Ne	0 %

Vir: lastno delo.

Pri prvem vprašanju sem ugotovila, da je posameznikova motivacija najbolj odvisna od športnega uspeha. Pri treh posameznikih pa je motivacija najbolj odvisna od finančne nagrade in športnega uspeha hkrati. Pri enem je motivacija najbolj odvisna le od finančne nagrade. Pri drugem vprašanju, ki se nanaša na spremembo v motivaciji v času pandemije COVID-19, je ena polovica odgovorila, da so zaznali spremembo v motivacijo v času

pandemije, medtem ko druga polovica pravi, da spremembe med pandemijo COVID-19 niso zaznali. Vsi intervjuvanci pa so bili zadovoljni z motivacijskim pristopom njihovih trenerjev.

5 DISKUSIJA

S pomočjo raziskave sem na podlagi opravljenih intervjujev s profesionalnimi igralci, ki svojo kariero gradijo na domačih tleh ali v tujini, želela ugotoviti, če je med potekom pandemije COVID-19 prihajalo do večjih sprememb pri posameznikih glede motiviranosti in želje po igranju. Spraševala sem jih tudi o glavnih razlogih demotivacije med potekom pandemije COVID-19. Prav tako me je zanimal tudi pristop posameznih trenerjev in vodstev klubov. V zaključku diskusije bodo podani odgovori na zastavljena raziskovalna vprašanja. Glavni namen magistrskega dela je košarkarskim klubom in posameznikom, ki delujejo znotraj kluba, pomagati bolje razumeti pomen motivacije pri skupinskih športih. Vsak izmed intervjuvancev je za raziskavo prispeval svoje mnenje, pogled, izkušnje in občutke. V nadaljevanju bodo predstavljene ključne ugotovitve, povezane s teoretičnimi izhodišči.

Motivacija je eden ključnih kazalnikov vedenja in je opredeljena kot proces, ki sproži, usmerja in ohranja ciljno usmerjeno vedenje. Motivacija je tisto, kar nas spodbudi k posameznim dejanjem, pa naj gre za to, da vzamemo kozarec vode, da bi zmanjšali žejo, ali za branje knjige, da bi pridobili znanje. Motivacija vključuje biološke, čustvene, socialne in kognitivne sile, ki aktivirajo vedenje (Goyal, 2015). V ekipnih športih je zato še toliko bolj pomembna, saj je od motivacije posameznika odvisen tudi ekipni uspeh. Vsak izmed intervjuvancev se je zavedal, da je motivacija tako posameznika kot ekipe izrednega pomena. Le-ta pri intervjuvancih v večini izhaja iz potrebe po uspehu, po dokazovanju in želji po zmagi, tako osebni kot ekipni. Pomemben je občutek, da si naredil nekaj več, za dobro ekipe. Za vse je bila pandemija COVID-19 izrednega pomena, saj se je prav vsak izmed njih prvič znašel v taki situaciji. Še težje pa je bilo za tiste, ki so profesionalno kariero opravljali v tujini, saj je pandemija hkrati povzročila tudi odrezanost od družine in prijateljev.

V vseh klubih, tako na regionalni kot nacionalni ravni, so se trudili, da bi kljub vsemu omogočili nemoteno delovanje tako klubov kot tudi lige. Na žalost v vseh primerih to ni bilo izvedljivo, saj je bilo odpovedanih mnogo tekem skozi celotne sezone. Odpovedi tekem so se vrstile zaradi mnogih karanten posameznikov ali ekipe. Tako so morali biti vedno pripravljene, da bodo morali določeno tekmo odigrati brez najboljših igralcev ekipe. To ni bilo lahko, saj so imeli na koncu še vedno enake naloge, ki so jih morali opraviti, in cilje, ki so jih morali doseči.

Želja po zmagi jim je vedno ostala, vendar situacije, v katere so bili postavljeni, niso bile najlažje. Pandemija COVID-19 je na nekaterih posameznikih pustila hude posledice. Občutki, kot so anksioznost, samota, nespečnost, panika in brezčutnost, so samo eni izmed mnogih občutkov posameznikov po pandemiji. Kot so izpostavili, marsikdo ni navajen

trenirati individualno, zato je takim individualni trening predstavljal dodatni stres in demotivacijo.

Nekateri klubi so igralcem vseeno omogočili treniranje dvakrat dnevno, vendar s strogimi pravili. V določenih primerih so morali igralci tekom treninga nositi masko, kljub temu da so bili po končanem dnevu v istih stanovanjih – igranje v tujini. Ponekod so prepovedali tuširanja po treningih in so to morali opraviti v svojem domačem okolju. Velikokrat, zlasti v zimskem letnem času, dvorane niso bile ogrevane z namenom preprečevanja širjenja virusa. Posledično je to za igralce pomenilo, da se morajo za treninge obleči bolj in hkrati tekom treninga poskrbeti, da imajo ves čas ogrete mišice. »To, da je v dvorani 10 stopinj, ni človeško za treniranje. Velikokrat se je zgodilo, da se sploh nismo mogli ogreti do takega nivoja, da bi lahko trenirali normalno.« (Zala, osebni intervju, 2022). Intervjuvanci menijo, da je bil šport ena izmed panog, ki je utrpela velike posledice zaradi pandemije COVID-19.

Težko je bilo priti na trening z veliko pozitivizma in motivacije, hkrati pa so se zavedali, da jim je bilo omogočeno vsaj treniranje, saj mnogim po svetu ni bilo omogočeno druženje, kaj šele treniranje. Veliko športnikov se je znašlo v osebni krizi, saj so bili zelo aktivni in družabni, kar pa se je med potekom pandemije COVID-19 spremenilo. Mnogih izmed njih so bili še vedno aktivni, a občutno manj, kar se je poznalo na psihičnem in fizičnem stanju.

Če primerjamo motivacijo posameznih igralcev pred pandemijo COVID-19 na podlagi opravljenih intervjujev, lahko rečemo, da se igralci pred začetkom same pandemije COVID-19 niso zavedali in hkrati niso pričakovali, da bi se lahko zgodilo kaj takega na svetovni ravni. Niso bili pripravljene na zaprtje države in omejitvene ukrepe, ki so jih sprejele posamezne države članice EU tako na družbeno-socialni kot športni ravni. Ves svet je dejansko obstal.

Pred pandemijo COVID-19 so za nekatere profesionalne športnike obstajali le slabi dnevi treningov ali tekem. Lahko so popravljali slabe vtise s prejšnjih tekem in treningov že na naslednji tekmi ali treningu. Intervjuvanci so izpostavili, da je bila njihova motivacija pred pandemijo COVID-19 na visokem nivoju in večino časa pogojena z uspehom. Če sta v ekipi vladala dobra energija in optimizem, sta bili posameznikovi energija in motivacija za treninge in tekme višji. Motivacija je pred pandemijo COVID-19 padla v primeru porazov, ko lahko govorimo o osebnem ali ekipnem porazu. Razlika je ta, da če so intervjuvanci imeli osebni poraz, je to v večji meri vplivalo na njihovo počutje in motivacijo, ne pa toliko na celotno ekipo. Ko so omenjali ekipni poraz, pa je po navadi prišlo do večjega problema. V ekipi na splošno vladajo negativno vzdušje, slaba volja in slaba komunikacija. Sledijo tudi kazenski treningi, ki so po navadi sestavljeni iz težjih kondicijskih preizkušenj. Veliko jih je pritrdilo, da je komunikacija včasih ključna in lahko reši še tako velike in na videz nerešljive probleme.

5.1 Teoretične implikacije

Intervjuvanci opisujejo začetke pandemije kot zgodbo, za katero so vsi mislili, da se bo končala v mesecu ali dveh. Vendar še zdaleč ni bilo tako. Sčasoma so se privajali na omejitve in ukrepe, ki jih je posamezna država določala in spreminjala sproti. Nobenemu ni bilo lahko, tako vodstvom kluba kot tudi posameznim igralcem in igralkam. Najtežje se je bilo privaditi na socialno distanco in zaprto življenje. Treba se je zavedati, da je bil marsikdo izmed njih konstantno v pogonu. Problem se je pojavil, ko se je vse ustavilo, saj nekateri posamezniki brez športa do sedaj v takšnih okoliščinah niso znali živeti, zato je imel marsikdo izmed njih probleme, predvsem navaditi se na spremenjen in omejen življenjski slog.

Pri mnogih so se pojavile psihične stiske, saj so po svetu imeli svoje dnevne rituale. Kot pa smo že omenili, so se s pandemijo COVID-19 dnevne navade marsikaterega posameznika močno spremenile in hkrati do določene mere tudi ustavile. Sama sem bila športnica 20 let, vse do preteklega leta. Med pandemijo COVID-19 sem igrala v tujini, v sosednji Avstriji. Moram priznati, da je bil zame to zanimiv in nepredvidljiv izziv, saj sem sama ena izmed tistih, ki so redkokdaj statični, zato je bila ta izkušnja še posebej zahtevna. Nisem bila navajena umirjenega tempa v taki obliki, kot je bil med pandemijo.

Mislím, da se je vsak izmed nas v teh dveh letih naučil marsikaj. Sama sem postala bolj potrpežljiva, kajti mnogo situacij nas je med pandemijo privedlo do neskončnega čakanja.

Večina intervjuvancev je zagovarjala svoje trenerje in vodstvo, da so v danih situacijah naredili vse, kar je bilo v njihovi moči, in se vedno maksimalno trudili, da bi vse potekalo kar se da nemoteno. Kot negativno dejanje so določeni intervjuvanci izpostavili, da se je vodstvo kluba, kot tudi vsi zaposleni, premalo ukvarjalo s psihičnim stanjem celotne ekipe. Premalo jim je bilo omogočeno glede na raven profesionalnosti klubov. Menijo, da je marsikdo rabil več psihične pomoči, kot pa jo je dobil. Veliko klubov bi moralo najeti psihoterapevte, ki bi posameznikom pomagali prebroditi težke situacije.

Med dejavnike za padec motivacije pri košarkarjih in košarkaricah med pandemijo COVID-19 uvrščamo tudi prepoved gledalcev. Večina intervjuvancev je poudarila, da je mnogo lepše videti polne tribune in svoje domače, ki jih pridejo spodbujati. Med pandemijo ni bilo dovoljeno imeti tekem z gledalci. Ena izmed intervjuvank je dodala, da so izredno hvaležne trenerju, ki je v določeni fazi pandemije dosegel sporazum in jim omogočil gledalce na tekmi pod določenimi pogoji in v omejenem številu. Večina izmed njih je trdila, da tekme niso bile enake in da je v določeni meri tudi prepoved gledalcev povzročila demotivacijo pri posameznikih.

Motivacija je po končani pandemiji COVID-19 začela ponovno rasti. Sčasoma so se sproščali ukrepi, ki so zategovali socialno-družbeno življenje. Z umiljevanjem ukrepov so počasi začele rasti tudi športne panoge. Ponovno so bili dovoljeni gledalci, vendar še vedno pod določenimi pogoji in v določenem številu. Sčasoma se je začelo življenje posameznikov

vračati na ustaljene tirnice. Lahko rečemo, da je motivacija posameznikov po končani pandemiji zopet rasla.

Na prvo raziskovalno vprašanje (Kakšen vpliv ima COVID-19 na motivacijo v košarkarskih klubih?) lahko odgovorimo, da je pandemija COVID-19 imela vplive na motivacijo posameznih igralcev in igralk. Vodstvo posameznih klubov in košarkarskih zvez si je prizadevalo, da bi pandemija imela čim manjši vpliv in da bi treningi in tekme potekali kar se da nemoteno. Vendar še zdaleč ni bilo tako. Večina jih pravi, da je pandemija imela malce negativnega vpliva na motivacijo. Izpostavili so tekme brez gledalcev kot enega izmed ključnih dejavnikov za padec motivacije. Gledalci na tekmah so bili včasih ključni, kar je igralcem in igralkam velikokrat dalo dodaten zagon in motivacijo. Vendar so dejali, da so se tudi s tem sčasoma sprijaznili in poskusili dati od sebe svoj maksimum. Večina jih trdi, da je bila situacija zelo težka, saj so se tudi sama vodstva znašla prvič v taki situaciji. Lahko trdimo, da se je motivacija v košarkarskih klubih zaradi vpliva pandemije COVID-19 minimalno zmanjšala. S tem se je hkrati povečevala stiska posameznih igralcev in igralk.

Na drugo raziskovalno vprašanje (Kako se je spreminjala motivacija posameznika v klubu med pandemijo COVID-19?) lahko odgovorimo, da je motivacija z daljšanjem pandemije padala. Nihče se ni zavedal, da bo vse skupaj trajalo toliko časa. V času pandemije se jim je motivacija zviševala, če so zmagovali na tekmah in če je sezona potekala brez večjih prekinitev. K padcu motivacije so pripomogle tudi številne karantene, v katerih so morale biti celotne ekipe zaradi okuženih posameznikov. Prednost profesionalnih športnikov je, da sta jim bila kljub zaprtjem omogočena tako individualno kot skupinsko treniranje. S tem so do določene mere poskrbeli za svoje psihično in fizično stanje. Zopet pa je imel vsak klub določena pravila, ki so se jih morali držati. Krovna navodila, kako se ravnati med pandemijo COVID-19, so prejeli tudi s strani košarkarskih zvez v posamezni državi. Motivacija je začela počasi naraščati, ko so postopoma ukinjali posamezne ukrepe v državi, saj so se s tem zavedali, da se počasi vračajo v normalno tekmovalno sezono.

Na tretje raziskovalno vprašanje (Kako so se spreminjali zunanji dejavniki motivacije v primerjavi z notranjimi dejavniki motivacije v času pandemije COVID-19?) lahko odgovorimo, da je pandemija COVID-19 pripomogla k temu, da so se spreminjali tako notranji kot tudi zunanji dejavniki motivacije. Če jih primerjamo, ni mogoče oceniti, kateri dejavniki so se spreminjali bolj oz. manj intenzivno. V vsaki situaciji, ki jo je prinesla pandemija, se je spreminjala ena vrsta dejavnikov ali pa obe hkrati. Notranji dejavniki, kot sta strast in interes, so z začetkom pandemije malenkost padli, a so hkrati s spreminjanjem ukrepov tudi porasli. Strast in interes sta tesno povezana z motivacijo. Z zmanjševanjem ukrepov in določenih omejitev sta se dvigovala, saj so posamezniki zopet začutili, da se življenje vrača na stara pota. Predvsem zato, da bodo dvorane zopet napolnili gledalci in se bo vrnila želja po dokazovanju in hkrati po ekipnem uspehu. Intervjuvanci so povedali, da se je želja po ekipnem uspehu med korono za malenkost zmanjšala.

Primanjkovalo je energije in tiste dodatne volje, ki so jo po navadi dobili pred domačimi tekmami in domačimi gledalci. Zabave in ljubezni do tega, kar radi delajo, je med pandemijo primanjkovalo, saj so določeni karantene, bolezni in omejitveni ukrepi povzročali veliko slabe volje in nezadovoljstva pri igralcih. Namen vsake ekipe je tudi tekom pandemije v veliki meri ostal enak: imeti čim bolj uspešno sezono in hkrati cilj, ki so si ga zadali, biti boljši iz tekme v tekmo. Poudarili so, da se je hkrati zmanjševala in povečevala volja do igranja. Do zmanjšanja volje je prišlo v večini primerov takrat, ko so izvedeli, da bodo morali igrati zaprte tekme. Povečana volja posameznika pa je sledila po nizu odpovedanih tekem.

Zunanja motivacija, ki je v obliki dejavnikov, kot so pohvala, denar, nagrada, kazen ali ocena, se je tekom pandemije COVID-19 spreminjala. Pandemija je imela v veliki meri vpliv pri nagradah in plačah posameznih igralcev. Zmanjšale so se denarne nagrade za uspešnost na tekmah, prav tako pa so intervjuvanci imeli manj tekem za dosego le-teh.

Eden izmed osnovnih oz. prvotnih ciljev magistrskega dela je bilo ugotoviti, če obstajajo razlike v motivaciji posameznika pred in po pandemiji COVID-19. Na podlagi opravljene raziskave na osmih posameznikih ne moremo trditi, da obstajajo razlike pred in po pandemiji COVID-19. Ugotovili pa smo, da je pandemija poskrbela za padec motivacije pri posameznikih med njenim trajanjem.

5.2 Praktične implikacije in priporočila

Na osnovi opravljene raziskave in preučevane literature bom v nadaljevanju podala nekaj predlogov in praktičnih usmeritev za klube, s katerimi bi poskrbeli za povečanje motivacije posameznih igralcev v kritičnih situacijah. Predlagam, da v klubih uvedejo skupinske in individualne pogovore s psihoterapevtom.

Če finance posameznega kluba dopuščajo, bi lahko uvedli te pogovore po nizu morebitnih porazov ali zgolj v kritičnih situacijah. Predlagam, da pustijo odprto možnost, da se lahko posamezni igralec ali igralka kadar koli obrne na njega, brez da bi to drugi vedeli. Mnogi posamezniki želijo osebne probleme in stiske zadržati zase, predvsem pa želijo, da za to ne izvedo soigralci in soigralke, in hkrati ne želijo, da bi to vplivalo na njihovo igro.

Predlagam, da bi v vsakem klubu imeli tedenske sestanke že s tem namenom, da bi se vsak posamezni igralec (ali igralka) počutil vključenega v celotno zgodbo kluba, tudi če ni eden izmed glavnih igralcev ekipe. S tem bi poskrbeli za lažjo komunikacijo vseh in seveda tudi morebitno hitrejše odpravljanje nastalih problemov, tako individualnih kot skupinskih. Poleg skupinskih bi lahko uvedli tudi individualne sestanke, npr. zgolj takrat, ko bi posamezni igralec (ali igralka) imel težave, ali pa bi jih prav tako izvajali tedensko. Odvisno od finančnega stanja kluba in kadra, ki ga v tem klubu imajo, ter časa posameznega trenerja. S tem bi povečali pretok informacij in dvignili raven motivacije pri posameznikih in ekipi.

Če govorimo o profesionalnih klubih, bi morali v takih situacijah bolj poskrbeti za svoje igralce in skrbeti za njihovo mentalno zdravje. S tem bi poskrbeli, da bi bila komunikacija v

klubu na višji ravni, kar bi lahko pripomoglo k boljši igri tako posameznikov kot tudi ekipe kot celote. Interes vsakega kluba je imeti čim bolj uspešno sezono, čim več zmag ter osvojiti naslov posamezne lige. Poleg tega je interes imeti čim bolj uspešne posameznike, saj imajo posledično s tem tudi bolj uspešno ekipo in se uvrščajo na višja mesta na lestvici. Interes kluba je, da vsakega dobrega igralca ali igralko zadrži čim več sezon pod svojim okriljem.

Predlagam še okrepitev individualnih treningov pred začetkom sezone. Če bi bilo v posameznem klubu mogoče (glede na razpoložljiv kader), bi dvakrat na teden imel vsak posameznik ali pa v paru individualne treninge glede na posameznikove karakteristike. S tem bi poskrbeli za boljšo pripravljenost posameznikov, hkrati pa bi se lahko na skupinskih treningih bolj posvetili ekipni igri in taktiki. S tem bi poskrbeli tudi za dvig motivacije pri posameznikih pred začetkom nove sezone, hkrati bi v novo sezono vstopili vsi bolj motivirani za doseganje boljših rezultatov, tako individualnih kot tudi ekipnih.

Zaznala sem problem pri klubih v tujini. Velikokrat se zgodi, da se posamezniki iz drugih držav ne počutijo dovolj vključene. Mogoče se ta problem pojavi že zaradi različne kulture. Zato v povezavi s tem predlagam več druženja izven igrišča kot ekipa in opsijsko uvedbo učenja jezika, ki ga govorijo v tisti državi. S tem bi se posamezniki iz drugih držav počutili bolj samozavestne in vključene v celotno zgodbo kluba.

SKLEP

Raziskovalci managementa že dolgo verjamejo, da so organizacijski cilji nedosegljivi brez učinkovite uporabe motivacijskih konceptov. V svetu športa sta motivacija in zadovoljstvo, ter posledično s tem tudi uspešnost, dve izmed najpomembnejših vodil (Ryan & Deci, 2000).

Zdravstvena kriza, ki jo je povzročila pandemija COVID-19, je v svetu športa sprožila veliko vrsto doslej neznanih okoliščin. Profesionalni športniki športu posvečajo tudi do 40 ur na teden. To pomeni, da ima športno treniranje ključno vlogo v njihovem življenju, zato so bili učinki zaprtja za nekoga, ki se s športom ukvarja na profesionalni ravni, še toliko težji. Zelo pomembno je, da se posamezni klubi na nacionalni in regionalni ravni zavedajo, da je izrednega pomena psihološko stanje posameznih igralcev in igralk. Zavedati se morajo, da motivacija igralcev in igralk izhaja iz njihovega psihičnega in fizičnega stanja, zato je pomembno, da klubi stremijo k zdravemu odnosu in pozornost posvečajo tudi psihičnemu stanju posameznih športnikov. Fizične zahteve ekipnih športov je težko količinsko opredeliti zaradi nepredvidljive narave športa. Uporaba tehnologije na uradnih tekmovanjih omogoča bolj natančen in poglobljen nadzor nad obremenitvijo športnika, kar je pomembna referenca za predpisovanje treningov določenemu igralcu ali igralki. Realnost v športu je takšna, da sta prepoznavanje in izbira talentov pogosto potrebna zaradi omejenih razpoložljivih kadrovskih, finančnih ali prostorskih virov (Ryan & Deci, 2000).

S pomočjo strokovne literature sem v prvem, teoretičnem, delu raziskala koncept motivacije in ekipnega športa ter košarke v grobem. V prvem poglavju teoretičnega dela sem se osredotočila na predstavitev motivacij. Glavnina tega poglavja temelji na opredelitvi in

teoriji motivacije ter opisu notranje in zunanje motivacije, ki sta ju opredelila Deci in Ryan (2000). V nadaljevanju magistrskega dela sem se osredotočila na vpliv motivacije na posameznika ter na teorijo o ekipnem športu in košarki.

V empiričnem delu s pomočjo izvedene raziskave s posameznimi igralci in igralkami raziskujem vpliv motivacije na posameznika v košarkarskem klubu pred in po pandemiji COVID-19. Skozi raziskovalni del magistrske naloge sem odgovorila na raziskovalna vprašanja, ki sem si jih zastavila na začetku pisanja, in oblikovala priporočila za posamezne klube, ki bi pripomogla k povečanju motivacije posameznih igralcev in igralk in hkrati povzročila hitrejši pretok informacij v klubu med sezono.

Po končani raziskavi in pregledu rezultatov sem dosegla cilje, ki sem si jih zadala v uvodnem delu magistrskega dela. Podrobno sem preučila koncept motivacije in opredelila dejavnike, ki najbolj vplivajo na posameznikovo motivacijo. Glavna naloga magistrskega dela je bila ugotovitev, če obstajajo razlike v motivaciji posameznika pred in po pandemiji COVID-19. Tega, da obstajajo razlike, nismo mogli dokazati. Pokazalo se je, da je pandemija imela vpliv na motivacijo med samim potekom, vendar pred in po pandemiji opaznih razlik ni bilo.

Ugotovila sem, da se bodo v prihodnosti morali tako v ekipnih kot v individualnih športih bolj posvečati posameznikom in se osredotočiti na njihovo trenutno stanje, tako fizično kot psihično. Več poudarka bodo morali dati na psihološko stanje posameznih športnikov, saj to v ekipnih športih omogoča boljši uspeh in visoke uvrstitve bodisi na regionalni bodisi nacionalni ravni. Višja uvrščenost na lestvici pa lahko ustvari boljšo klimo v klubu, hkrati pa tudi treningi ostajajo na višji ravni. Vse naštetu pa prinese zadovoljstvo tako posameznemu igralcu/-ki kot tudi vodstvu kluba.

LITERATURA IN VIRI

1. Baker, J. & Horton, S. (2004). A review of primary and secondary influences on sport expertise. *High Ability Studies*, 15(2), 211–228.
2. Bourdas, I. D., Zacharakis E. D., Travlos A. K. & Souglis A. (2021). Return to Basketball Play Following COVID-19 Lockdown. *Sports*, 9, 1–12.
3. Conde, E., Martinez-Aranda, L. M., Sanz, G., Lopez de Subijana, C., Sancez-Pato, A., Diaz-Aroca, A., Leiva-Arcas, A., Garcia-Roca, J. A., Ramis, Y. & Torregrossa, M. (2021). Effects of the COVID-19 Health Crisis on Sports Practice, Life Quality, and Emotional Status in Spanish High-Performance Athletes. *Frontiers in Psychology*, 11.
4. Conti, C., di Fronso, S., Pivetti, M., Robazza, C., Podlog, L. & Bertollo, M. (2019). Well-Come Back! Professional Basketball Players Perceptions of Psychosocial and Behavioral Factors Influencing a Return to Pre-injury Levels. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 222.
5. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 40(3), 150-165.

6. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49(3), 182-185.
7. Donald, L. W., Mokray, G. W. & Logan, R. G. (2022). Basketball. V *Encyclopedia Britannica*. Pridobljeno 12. septembra 2022 iz <https://www.britannica.com/sports/basketball>
8. Galily, Y. (2021). The Coronavirus Pandemic as a Game-Changer: When NBA Players Forced America to Think. Again. *Frontiers in Sports and Active Living*, 11, 1–3.
9. Gershgoren, L., Blatt, A., Sela, T. & Tenenbaum, G. (2021). Does the League Table Lie? The Development and Validation of the Perceived Performance in Team Sport Questionnaire (PPTSQ). *Frontiers in Psychology*, 11.
10. Goyal, P. K. (2015). Motivation: Concept, Theories and practical implications. *International Research Journal of Commerce Arts and Science*, 8(6), 71–78.
11. Hamner, W. C. & Organ, D. (1978). *Organizational Behavior: An Applied Psychological Approach*. Business Publications.
12. Harackiewicz, J. M. (1979). The effects of reward contingency and performance feedback on intrinsic motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(8), 1352-1363.
13. Hull, C. L. (1943). Principles of behavior: an introduction to behavior theory. *Journal of general Psychology*, 55–60.
14. International Basketball Federation – FIBA. (brez datuma a). *FIBA History*. Pridobljeno 31. avgusta 2022 iz <https://www.fiba.basketball/history>
15. International Basketball Federation – FIBA. (brez datuma b). *FIBA Strategy*. Pridobljeno 31. avgusta 2022 iz <https://www.fiba.basketball/strategy>
16. International Basketball Federation – FIBA. (brez datuma c). *Basketball Federation of Slovenia*. Pridobljeno 2. septembra 2022 iz <https://www.fiba.basketball/federation/Slovenia>
17. Javelle, F., Laborde S., Hosang, J. T., Metcalfe, A. J. & Zimmer P. (2021). The Importance of Nature Exposure and Physical Activity for Psychological Health and Stress Perception: Evidence From the First Lockdown Period During the Coronavirus Pandemic 2020 in France and Germany. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–11.
18. Kaplan, F. (2007). In search of the neural circuits of intrinsic motivation. *Frontiers in Neuroscience*, 1(1), 225–236.
19. Keemss, J., Sieland, J., Pfab, F. & Banzer, W. (2022). Effects of Covid-19 Lockdown on Physical Performance, Sleep Quality, and Health-Related Quality of Life in Professional Youth Soccer Players. *Frontiers in Psychology*, 10.
20. Klores, D. (2019). Basketball has changed the world, and it can do even more. The game is a place of progressive ideas, leadership, diversity and hope (članek je prirejen po televizijski oddaji New York City, 10. 10. 2018). *Andscape*.

21. Košarkarska Zveza Slovenije – KZS. (brez datuma). *Sezona 2021/2022*. Pridobljeno 15. septembra 2022 iz [https://www.kzs.si/clanek/Tekmovanja/1.-SKL-za-zenske/cid/67#mbt:33-303\\$f&season=122573:\\$t&0=1](https://www.kzs.si/clanek/Tekmovanja/1.-SKL-za-zenske/cid/67#mbt:33-303$f&season=122573:$t&0=1)
22. Landkammer, F., Winter, K., Thiel, A. & Sassenberg, K. (2019). Team Sports Off the Field: Competing Excludes Cooperating for Individual but Not for Team Athletes. *Frontiers in Psychology, 10*.
23. Levine, S. & Crom, A. (1995). *Kako uspešno vodimo ljudi*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
24. Leyton-Roman, M., de la Vega, R. & Jimenez-Castuerta, R., (2021). Motivation and Commitment to Sports Practice During the Lockdown Caused by Covid-19. *Frontiers in Psychology, 11*.
25. Lindner, M. A., Tingle, K. J. & Walker, N. (2022). *Basketball: Culture and Society*. Frontiers Media S.A.
26. Lorenzo, J., Lorenzo, A., Conte, D. & Gimenez, M. (2019). Long-Term Analysis of Elite Basketball Players. Game-Related Statistics Throughout Their Careers. *Frontiers in Psychology, 10*.
27. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396.
28. Maslow, A. H. (1954). Motivation and Personality. *Psychoanalytic Electronic Publishing - Psychoanalytic Quarterly, 80*–120.
29. Migliorini, L., Cardinali, P. & Rania, N. (2019). How Could Self-Determination Theory Be Useful for Facing Health Innovation Challenges. *Frontiers in Psychology, 10*.
30. Miller, K. E. & Hoffman, J. H. (2009). Mental Well-Being and Sport-Related Identities in College Students. *Sociology of Sport Journal, 26*(2), 335-356.
31. Musek, J. & Pečjak, V. (1992). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
32. NBA Hoops Online. (brez datuma). *NBA History*. Pridobljeno 1. septembra 2022 iz nbahoopsonline.com/History/
33. Oudeyer, P. Y. (2007). What is intrinsic motivation? A typology of computational approaches. *Frontiers in Neurorobotics, 1*.
34. Owiti, S. & Hauw, D. (2021). The Problematic Experience of Players' Mutations Between Clubs: Discovering the Social Adaptability Skill Required. *Frontiers in Psychology*.
35. Pardee, R. L. (1990). *Motivation Theories of Maslow, Herzberg, McGregor & McClelland. A Literature Review of selected Theories Dealing with Job Satisfaction and Motivation*. ERIC – Institute of Education Sciences.
36. Pernigoni, M., Conte, D., Calleja-Gonzalez, J., Boccia, G., Romangoli, M. & Ferioli, D. (2022). The Application of Recovery Strategies in Basketball: A Worldwide Surey. *Frontiers in Psysiology, 12*.
37. Plant, E. A. & Devine, P. G. (1998). Internal and External Motivation to Respond Without Prejudice. *Journal of Personality and Social Psychology, 811*–832.

38. Reena, B. & Bonjour, H. R., (2010). Motivation: Extrinsic and Intrinsic. *Language in India*, 146–152.
39. Reina Roman, M., Garcia-Rubio, J., Feu, S. & Ibanez, S. J. (2019). Training and Competition Load Monitoring and Analysis of Women's Amateur Basketball by Playing Position: Approach Study. *Frontiers in Psychology*, 9.
40. Ruffault, A., Bernier, M., Fournier, J. & Hauw, N. (2020). Anxiety and Motivation to Return to Sport During. The French COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Psychology*.
41. Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. UK: Routledge/Taylor & Francis Group.
42. Ryan, R. M., Stiller, J. D. & Lynch, J. (1991). *Representations of parents, teachers, and friends as predictors of adolescent adjustment*. University of Rochester.
43. Samuel, R. D., Tenenbaum, G. & Galily, Y. (2020). The 2020 Coronavirus Pandemic as a Change-Event in Sport Performers' Careers: Conceptual and Applied Practice Considerations. *Frontiers in Psychology*, 11.
44. Sheehan, R. B., Herring, M. P. & Campbell, M. J. (2018). Associations Between Motivation and Mental Health in Sport: A Test of the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. *Frontiers in Psychology*, 9.
45. Sierra-Diaz, M. J., Gonzalez-Villora, S., Pastor-Vicedo, J. C. & Lopez-Sanchez, G. F. (2019). Can We Motivate Students to Practice Physical. Activities and Sports Through Models-Based Practice? A Systematic Review and Meta-Analysis of Psychosocial Factors Related to Physical Education. *Frontiers in Psychology*, 10.
46. Soares, A. K. S., Ferreira-Goedert M. C. & Ferreira-Vargas, A. (2022). Mental Health and Social Connectedness During the COVID-19 Pandemic: Analysis of Sports and E-Sports Players. *Frontiers in Psychology*, 12.
47. Stirling, D. (2013). Motivation in Education. *Aichi Universities English Education Research Journal*, 29, 51–72.
48. Shuai, L. & Zhang, W. (2022). Evulation Method of Basketball Teaching and Training Effect Based on Wearble Device. *Frontiers in Psychology*, 15.
49. Treven, S. (1998) *Management človeških virov*. Ljubljana: Gospodarski vestnik.
50. Till, K. & Baker, J. (2020). Challenges and Possible Solutions to Optimizing Talent Identification and Development in Sport. *Frontiers in Psychology*.
51. Uroh, C. C. & Adewunmi, M. C. (2021). Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 1–10.
52. Van de Pol, P. K. C. & Kavussanu, M. (2012). Achievement Motivation Across Training and Competition in Individual and Team Sports. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 91–105.
53. Vieira, S. V., Beuttemuller, L. J., Piovani, V. S. G., da Costa, L. C. A. & Both, J. (2020). Motivation and basic psychological needs in basketball initiation. *Revista PODIUM*, 15(1), 22–37.
54. White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66(5), 297-333.

55. World Health Organization. (2004). The World health report: 2004: changing history. *WHO Library Cataloguing-in-Publication Data* (str. 21-38). Pridobljeno 30. avgusta 2022 iz <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42891/924156265X.pdf>
56. Ziegler, A. & Baker, J. (2013). Talent development as adaption: The role of educational and learning capital. V S. Phillipson, H. Stoeger & A. Ziegler (ur.), *Exceptionality in East-Asia: Explorations in the Actiotope model of giftedness* (str. 18-39). London: Routledge.
57. Ying, L., Mutz, J., Clough, P. J. & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental Toughness an Individual Differences in Learning, Educational and Work Performance, Psychological Well-being, and Personality: A Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–15.
58. Xu, X., Zhang, M. & Yi, Q. (2022). Clustering Performances in Elite Basketball Matches According to the Anthropometric Features of the Line-ups Based on Big Data Technology. *Frontiers in Psychology*, 10.

PRILOGA

Priloga 1: Intervjuji

INTERVJU

VPLIV MOTIVACIJE NA POSAMEZNIKA V KOŠARKARSKEM KLUBU PRED IN PO PANDEMIJI COVID-19

Zala Friškovec, 22 let, igra v tujini (datum intervjuja: 24. 06. 2022, trajanje: 45 min).

1. Kateri so tisti dejavniki, ki vas pri vašem športu najbolj motivirajo?

Najbolj me motivira želja po uspehu, po zmagi, želja po nekih doseženih ciljih in želja po zadovoljstvu npr. ob zmagah. Velikokrat me motivira tudi samo dejstvo, da se rada ukvarjam s športom in da ob igranju zelo uživam. Odkar pa košarko igram tudi profesionalno, pa me motivira tudi zaslužek, ki ga ob tem dobim in pa seveda tudi prepoznavnost v košarkarskem svetu.

2. Ali se vam zdi motivacija pri skupinskem športu pomembna? Zakaj?

Menim, da je motivacija v skupinskem športu zelo pomembna, mogoče včasih celo več kot pri individualnem, saj imaš v ekipi poleg sebe tudi soigralce s katerimi lahko v večini samo s skupno motivacijo dosegaš neke cilje. Če pa je ni, pa je to lahko pogosti vzrok za neuspeh ekipe.

3. Ali menite, da je vaša motivacija odvisna od finančne nagrade ali športnega uspeha? V kolikšni meri od česa?

Da, menim, da je odvisna od obojega. Sicer je v večini odvisna od športnega uspeha, nato pa šele od finančne nagrade. S košarko se v prvem planu ukvarjam zaradi ljubezni do nje in ker sem med igranjem srečna, zato je športni uspeh pri meni veliko večja motivacija. Glede na to, da pa se z njo ukvarjam tudi profesionalno v tujini in je to moj edini prihodek ter praktično moj način življenja, je tu seveda pomembna finančna nagrada, saj s tem povrne tudi vse odrekanje in vloženega truda skozi celotno leto.

4. Kakšni občutki vas spremljajo na treningih in tekmah in kako se le-ti spreminjajo glede dosežen rezultat na tekmi v primerjavi z osebno rastjo?

Veliko je odvisno od obdobja v sezoni. Seveda je motivacija in samozavest vedno večja ko tekme zmaguješ in ti gre na treningih dobro, vendar pa ni vedno tako. Včasih motivacije za tekme ali treninge sploh ne najdem, morda zaradi slabših rezultatov ali slabe igre, zato pa tu prav pride zgoraj omenjena motivacija soigralcev, ki tu lahko veliko pripomorejo in mi pomagajo. V ekipi je treba imeti soigralke, ki strmijo k ekipnem odnosu in ti stojijo ob strani tudi takrat ko je najbolj težko.

5. Kako bi opisali Vašo motivacijo in motivacijo vaše ekipe? Ali se je ta v času pandemije COVID-19 spremenila? Če se je, kako se je? Če se je, zakaj se je?

Menim, da je moja motivacija in motivacija naše ekipe na visokem nivoju in seveda tudi pogojena z uspehom. V času covida bi rekla, da se je mogoče malenkost spremenila, saj punce nismo bile več toliko motivirane. Zavedale smo se dejstva, da se bo sezona predčasno končala in ne bomo mogle doseči zastavljenih ciljev, ki so nam bili največja motivacija. Mnoge tekme so bile v času covida odpovedane, prav tako pa tudi na mnogih gledalci niso bili dovoljeni. To je posledično vplivalo tako na osebno kot tudi timsko motivacijo, saj je popolnoma drugačno vzdušje v dvoranah ko so na tekmah prisotni gledalci. S temi stvarmi, smo se morale tekom pandemije sprijazniti in se motivirati na drugačne načine. Menim, da je bila za vse športnike težka preizkušnja.

6. Kako ste se spopadali s temi spremembami? Kaj je bil vaš največji vir motivacije v tem času?

Menim, da sem se s spremembami dobro spopadala, glede na to, da smo se v taki situaciji vsi znašli prvič. Glede na to, da nismo smele trenirati skupaj in igrati tekem, sem se osredotočila precej na stvari, ki se jih drugače nebi. Mogoče bi izpostavila to, da sem kljub temu, da nismo vedeli, da se bo sezona potem končala predčasno, individualno trenirala bolj na fizični pripravi, delala veliko na mentalnem zdravju (saj biti sam v neprestanih karantenh ni bilo lahko) in pa seveda tudi to obdobje izkoristila za dober počitek telesa in glave. Moj največji vir motivacije za treniranje je bilo neko upanje, da se bo covid končal in bomo s tekmami nadaljevali, jaz pa bom na končnico sezone še bolje pripravljena.

7. Ste bili zadovoljni z motivacijskim pristopom vašega trenerja pred pandemijo COVID-19? Zakaj? Kaj pa med pandemijo? Zakaj?

Da. Menim, da se motivacija mojega trenerja sploh ni spreminjala, ne glede na obdobje pred, med ali po pandemiji. Trener je, kot tudi mi, še vedno upal, da se bo sezona nadaljevala, zato smo bili neprestano v kontaktih in se osredotočali na stvari, ki bi se jih tudi sicer. Poskušali smo delovati, kot da se nič ni zgodilo, čeprav na koncu temu ni bilo tako. Vsi trenerji/vodstvo kluba tako kot me igralke so se s tako vrsto pandemije soočali prvič, zato smo ne glede na vse mogli držati skupaj.

8. Ali menite, da bi lahko vodstvo kluba oz. trenerji k temu pred pandemijo in med njo pristopili drugače? Kako?

Glede na to, da skoraj vsako leto menjam klub in v nekaterih klubih ni bilo temu tako kot pri meni, menim, da sem tu imela srečo. Vodstvo kluba oz. trenerji, ki sem jih imela pred in med pandemijo so naredili vse kar je bilo v njihovi moči, da me igralke tega ne bi občutile, vendar seveda to ni bilo mogoče, ker to ni bilo v njihovi moči. Menim, da je bila moja motivacija med pandemijo tudi velikokrat večja prav zaradi njih in njihovega truda (ponovno pomembnost motivacije v skupinskih športih).

INTERVJU 2

VPLIV MOTIVACIJE NA POSAMEZNIKA V KOŠARKARSKEM KLUBU PRED IN PO PANDEMIJI COVID-19

Eva Rupnik, 29 let, igra v tujini (datum intervjuja: 28. 06. 2022, trajanje: 25 min).

1. Kateri so tisti dejavniki, ki vas pri vašem športu najbolj motivirajo?

Po naravi sem (bi lahko rekli zelo) tekmovalna, tako da me motivira že želja po zmagi in biti boljša od svojih tekmecev. Glede na to da sem v ekipnem športu me motivirajo tudi soigralke. Pogostokrat poskušam narediti tisti korak več prav zaradi njih in za njih. Kičasto se sliši, da me motivira to da sem boljša iz sezone v sezono in tekmujem sama s sabo, ampak v nekaterih okvirih mi je tudi to motivacija. – napredovati. Motivirajo me tudi navijači na tekmah in trenerji v klubih.

2. Ali se vam zdi motivacija pri skupinskem športu pomembna? Zakaj?

Menim, da je motivacija individualna zadeva. Nikogar ne moraš prisiliti v nekaj kar ne želi oz si ne želi tako. Pa vendar je motivacija v ekipnem športu za neke resnejše uspehe zelo pomembna. Imeti skupni cilj, delati kot ekipa za ta skupni cilj je po moje razlog za kaj se sploh to gremo.

3. Ali menite, da je vaša motivacija odvisna od finančne nagrade ali športnega uspeha? V kolikšni meri od česa?

Seveda je tudi finančna nagrada dodatna motivacija. Morda starejša kot sem, večji motiv kot v preteklih letih. Ampak v smislu notranje želje. V smislu, da si želim zmagati tekmo katera ima morda finančni bonus v primeru zmage, pomislim tudi na to in se tega zavedam. Ne bom pa spreminjala delavnih navad pred to tekmo oz za to tekmo. Tako da vidnih sprememb v smislu da bi zavedno drugače odigrala ni, je pa seveda notranja motivacija toliko večja.

4. Kakšni občutki vas spremljajo na treningih in tekmah in kako se le-ti spreminjajo glede dosežen rezultat na tekmi v primerjavi z osebno rastjo?

Opazim, da po obdobju bolj odigranih tekmah (individualno), bolj samozavestno se počutim in posledično bolj motivirana sem držati te dobre igre. Želim trenirati še več in prenesti dober občutek na treninge in tekme. Včasih pa se zgodi tudi, da je želja prevelika. Potrebno je pravo ravnovesje med željo, voljo in pripravljenostjo. Kadar imam obdobje ko individualno ne igram tako kot bi želela, občutim da se morda nekoliko manj samozavestna in manj suverena v stvareh katerih počnem. Ampak, moram priznati, da mi kljub temu motivacije ne zmanjka in si zadam dodatne individualne treninge in vsakič znova poskušam kljub slabemu igranju pozitivno vplivati sama nase. Samo mogoče sem bolj »ziritirana«, nervozna in neučakana. (kar se tiče rezultata)

5. Kako bi opisali Vašo motivacijo in motivacijo vaše ekipe? Ali se je ta v času pandemije COVID-19 spremenila? Če se je, kako se je? Če se je, zakaj se je?

Težko odgovorim na to vprašanje, ker pred covidom nisem igrala v isti ekipi kot med covidom. Bi pa rekla da kjerkoli sem bila covid ni imel nikakršnega vpliva kar se tiče motivacije ekipe. Seveda je pa čisto drugačen občutek igrati pred praznimi tribunami, kot pred polnimi. Tako da dodatnega elana, ki ga dobiš od navijačel žal v času Covida ni bilo.

6. Kako ste se spopadali s temi spremembami? Kaj je bil vaš največji vir motivacije v tem času?

Motivacija je bila moja ekipa, moje soigralke in želja po zmagah in uspehu. Večkrat sem se poskusila opomniti, da ob vseh teh lock downih, vseeno imamo privilegij igrati košarko in se družiti s soigralkami. Velika večina ljudi žal ni imela te sreče. Tako da tudi občutek hvaležnosti je bil na nek način del motivacije.

7. Ste bili zadovoljni z motivacijskim pristopom vašega trenerja pred pandemijo COVID-19? Zakaj? Kaj pa med pandemijo? Zakaj?

Če primerjam lansko sezono (2019-2020) katera je bila v celoti odigrana med pandemijo sem imela srečo, da je bil trener tak kot je bil. Dostikrat tekom tedna nismo vedeli ali se bo tekma sploh zgodila (pozitivni corona testi so preprečevali tekmo teden za tednom), kar je povzročalo pasivnost in anemičnost, ampak trener je vedno prišel pripravljen, motiviran in zagnan. Kar je prenesel na ekipo in vedno znova smo se dobro pripravili na tekme in poskušali ostati motivirani ne glede na to ali je bila tekma kasneje odpovedana.

Pred pandemijo pa je vprašanje odvisno na katero sezono cilljamo. Za nekatere trenerje sem zelo razočarana s pristopom, medtem ko nekateri so naredili odlično delo.

8. Ali menite, da bi lahko vodstvo kluba oz. trenerji k temu pred pandemijo in med njo pristopili drugače? Kako?

Trenerjem in vodstvom kluba med pandemijo ne morem očitati ničesar. Medtem ko vodstvo lige imam kar precej pripomb. Zadnje 4 leta sem odigrala v Nemčiji (različni klubi) in spoznala da ljudje, ki vodijo ligo in sprejemajo odločitve niso bili pripravljeni na pandemijo in so se obnašali zelo neprofesionalno in zelo neodločno. Vodstvo klubov in trenerje pa brez očitkov. Naredili so svoj max v teh težkih časih in poskušali upoštevati navodila lige. Pred pandemijo prav tako brez pripomb nad vodstvom klubov in trenerjem.

INTERVJU 3

VPLIV MOTIVACIJE NA POSAMEZNIKA V KOŠARKARSKEM KLUBU PRED IN PO PANDEMIJI COVID-19

Tina Jakovina, 29 let, igra v tujini (datum intervjuja: 26. 06. 2022, trajanje: 30 min).

1. Kateri so tisti dejavniki, ki vas pri vašem športu najbolj motivirajo?

Meni osebno največ šteje zmaga ter uspeh na tekmi in tekmovanju – vse to je pogojeno z tekmovalnostjo, ki izvira iz mene same. Želja po uspehu v športu! Za tem publika in spremljanje družine, meni najbližjih, seveda je potrebno izpostaviti tudi ekipo, trenerja, plačilo in konec koncev tudi status.

2. Ali se vam zdi motivacija pri skupinskem športu pomembna? Zakaj?

Zelo, ker brez le-te ni uspeha. Zaradi nje se na treningu bolj trudiš, tekmuješ s sotekmovalci, se dokazuješ, postajaš boljša verzija samega sebe vsak dan in to preneseš na tekmo. Vse to posledično pomaga pri dosegu končnega tako individualnega kot timskega uspeha.

3. Ali menite, da je vaša motivacija odvisna od finančne nagrade ali športnega uspeha? V kolikšni meri od česa?

Najprej športnega uspeha, kasneje pa tudi finančne nagrade. Sama finančna nagrada hitro izzveni in izgubi moč. Uspeh pa je tisti, ki ti pusti močnejši občutek zadovoljstva in izpopolnitve in k temu strmiš še naprej. Tega občutka se spominjaš in te hrani vsakodnevno tudi ko finančne nagrade ni.

4. Kakšni občutki vas spremljajo na treningih in tekmah in kako se le-ti spreminjajo glede dosežen rezultat na tekmi v primerjavi z osebno rastjo?

Odvisno od dneva in obdobja. Včasih sem izredno motivirana in samozavestna, spet druge dneve manj. Po dobrem rezultatu je pogosto samozavest višja, kot po slabšem, vendar je motivacije včasih po slabem rezultatu celo višja kot po dobrem, ko se včasih kot športnik počutis malce "prazno". Spet drugič pa te uspeh le še motivira k večjemu napredku, dokazovanju in posledično to pripomore k večji osebni rasti – tako psihično kot tudi fizično.

5. Kako bi opisali vašo motivacijo in motivacijo vaše ekipe? Ali se je ta v času pandemije COVID-19 spremenila? Če se je, kako se je? Če se je, zakaj se je?

Obe motivaciji sta ponavadi zelo podobni. Če nisem tako jaz, kot tudi ekipa motivirana, je ponavadi nekaj narobe. V času pandemije je predvsem zaradi odsotnosti tekmovanj motivacija malce padla. Kasneje tudi s tekmovanji brez publike ni dosegla nivoja na katerem je bila pred pandemijo, a se sedaj ponovno vrača. Zagotovo publika in pa nemoten proces dela prispeva k rasti motivacije tako posameznika kot tudi posledično ekipe.

6. Kako ste se spopadali s temi spremembami? Kaj je bil vaš največji vir motivacije v tem času?

V tem času je prišla do izraza predvsem potrpežljivoat, konstantnost, ljubezen do samega športa in procesa, ki vodi do dosega nekega cilja. Šlo je bolj za ohranjanje nekkih navad treniranja, ponavljanje nečesa, kar delaš že skoraj celo življenje in upanja, da se kmalu vrnemo v normalno športno življenje. Na koncu nas je tolažilo dejstvo, da smo vsi v enaki situaciji in da prej kot se sprijaznemo s situacijo, lažje nam bo.

7. Ste bili zadovoljni z motivacijskim pristopom vašega trenerja pred pandemijo COVID-19? Zakaj? Kaj pa med pandemijo? Zakaj?

Težko rečem, ker se moji trenerji vsako leto menjajo. V moji situaciji je bil trener, ki sem ga imela pred pandemoji zelo motiviran za ekipni uspeh in dober v tem segmentu, medtem, ko je bil trener, ki sem ga imela po tem precej šibek na tem področju. Med pandemijo sem mnenja, da je trener skupaj s strokovnim štabom naredil vse kar je bilo v njihovi moči, da so nam pomagali lažje prebroditi te čase pandemije, čeprav je bilo tudi njim težko smo vse igralke cenile, koliko volje, energije in truda vlagajo v naše odnose, z namenom dviga motivacije.

8. Ali menite, da bi lahko vodstvo kluba oz. trenerji k temu pred pandemijo in med njo pristopili drugače? Kako?

Menim, da veliko trenerjev ne da poudarka na mentalno obravnavo športnika. Veliko jih ne pozna športnika in njegovega načina delovanja. Kaj mu ustreza in kaj kaj ne, kako iz športnika izvleči največ – to se razlikuje od športnika do športnika, za vsakega potrebuješ drugačen pristop, način in tehnike dela. To se tudi po pandemiji ni spremenilo, a menim, da bi sedaj športnik še bolj potreboval pomoč pri tem segmentu. Predvsem pa med, ko so bili športniki v veliki meri prepuščeni sami sebi in tako izgubljali motivacijo za trening in šport na vrhunski ravni. Menim, da bi se s pogovori in programi mentalne obravnave lahko veliko izboljšalo – to govorim na splošno za vse klube.

INTERVJU 4

VPLIV MOTIVACIJE NA POSAMEZNIKA V KOŠARKARSKEM KLUBU PRED IN PO PANDEMIJI COVID-19

Ajda Burgar, 21 let, igra v SLO (datum intervjuja: 11. 09. 2022, trajanje: 30 min).

1. Kateri so tisti dejavniki, ki vas pri vašem športu najbolj motivirajo?

Najbolj me motivira uspeh, občutek, ki ga dobim po zmagi ali opravljeni nalogi. Ta v meni vzbudi tudi željo po novem treningu, novi tekmi in novem dokazovanju. Velik del motivacije mi predstavlja tudi želja po napredku. Le-ta me žene, da treniram maksimalno, saj se na tak način vsak dan bolj približam svojim ciljem. Torej lahko bi rekla da so mi motivacija tudi cilji, ki si jih postavim na začetku vsake sezone in si jih tekom leta želim uresničiti. Pri motivaciji mi pomagajo tudi soigralke. Ne treniram samo zase, vendar tudi za ekipo. Videti zadovoljno in povezano ekipo tako na igrišču kot tudi izven je zame eden večjih užitkov v košarki. Omenila bi še gledalce, ki mi tudi dajejo še neko dodatno motivacijo. Igrati pred gledalci in igrati brez igralcev predstavlja kar precejšnjo razliko v motivaciji, saj smo ljudje naravnani, da se radi dokazujemo. Če je prisotna še neka tretja oseba na tribuni, si na igrišču želim pokazati še več, zato da bi pustila dober vtis.

2. Ali se vam zdi motivacija pri skupinskem športu pomembna? Zakaj?

Ja, zdi se mi izjemno pomembna. Če objasnim na primeru: cilj trenerja in ekipe je zmaga na tekmi. Če želimo cilj uresničiti, si moramo najprej ta cilj želeti doseči in nato delati v tej smeri, da ga uresničimo. Želja pa izvira iz motivacije, kar pomeni, da bomo cilj dosegli le, če bomo motivirani. V ekipnem športu je motivacija pomembna predvsem zato, ker je udeleženih več oseb, ki vplivajo na uspeh na tekmi. Vsaka igralka ima svoje cilje in s tem drugačno motivacijo, zato menim, da je pomembno, da ima ekipa najprej nek skupen glavni cilj, ki bo v igralkah vzbudil podobno motivacijo. Le-ta je pomembna tudi iz vidika, ker če ni prisotna, se lahko pojavljajo napake, za katere ti je vseeno in s katerimi lahko negativno vplivaš na ekipni uspeh. Res je, da se bodo napake vedno pojavljale, z motivacijo ali brez, zato ne moremo motivacije oceniti na podlagi storjenih napak. Pomembno je kako reagiramo in napake popravljamo, dajemo na kakšnem drugem področju več, če nam na enem ne gre ipd. Vsaka igralka mora dati vse od sebe in delati, kar se od nje pričakuje in samo na tak način bo ekipa lahko dobro funkcionirala. Če pa želimo dati vse od sebe, mora v nas biti prisotna motivacija, zato je ta tako zelo pomembna.

3. Ali menite, da je vaša motivacija odvisna od finančne nagrade ali športnega uspeha? V kolikšni meri od česa?

Od finančne nagrade bi rekla da ne, saj nisem še bila v situaciji, ko bi nagrada bila finančno pogojena. Verjamem, da če bi prišla v tako situacijo, bi menila drugače. Na drugi strani, bi rekla, da je moja motivacija v kar veliki meri odvisna od športnega uspeha. Biti dober, zmagati, biti na višjih mestih na lestvici je dober razlog za motivacijo, saj imaš dobro

podlago oziroma nek začetni nivo motivacije iz katerega izhajaš. Sama sem zrastle v športni družini, kjer je prisotno veliko tekmovalnosti in dobrih dosežkov zato sem motivirana, da te dosežke presežem in dokažem, da sem boljša. Moja motivacija se ob slabšem športnem uspehu zmanjša, saj dobim občutek manjvrednosti in glava razmišlja le o slabih stvareh. Je pa res, da ta moment slabše motivacije ne traja dolgo, saj se kar hitro poberem, zbistrim glavo, si postavim nove cilje in se ponovno motiviram. Na drugi strani pa mi dober športni uspeh da dodatno motivacijo za naprej, saj s uspehom dobim povratno informacijo, da sem dobra v tem kar delam in da sem na pravi poti do višjih ciljev.

4. Kakšni občutki vas spremljajo na treningih in tekmah in kako se le-ti spreminjajo glede dosežen rezultat na tekmi v primerjavi z osebno rastjo?

Občutki na treningih so pri meni predvsem odvisni od psihične in fizične pripravljenosti ter utrujenosti. V pripravljalnem obdobju, ko vem, da bo trening naporen, se vedno sekiram ali bom zmogla, koliko bo težek, ali bom uspela narediti največ ponovitev, ali bom najhitrejša, ali bo moja ekipa zmagala, ipd. Torej v bistvu bi lahko rekla, da so občutki odvisni tudi od vrste treninga in moje tekmovalnosti. Po navadi sem na treningih sproščena, tekmovalna, polna energije in odprta za nova znanja, nove poteze,... sami občutki na treningu mi pri osebni rasti ne spremenijo veliko, mi pa občutki do drugih v ekipi pripomorejo k razumevanju in prilagajanju skupine. Velikokrat pride do situacije, ki mi ni všeč, dejanja drugih, ki me razjezijo, mišljenja, ki so drugačna od mojih ipd. in na te stvari moram včasih pogledati tudi iz druge perspektive, skušati razumeti zakaj smo različnih mnenj in vse to mi pomaga pri razumevanju sebe in drugih tudi nasploh v življenju. Občutki pred tekmo so malo drugačni kakor na treningu. Pred tekmo sem po navadi malo pod stresom, če nasprotnika ne poznam ali če vem, da je le-ta težek. Prisoten je tudi strah, saj si ne želim narediti napake, ki bi lahko posledično vplivala na rezultat. Velikokrat nisem sproščena tako kot na treningu, sproščenost se začne kazati tekom ogrevanja in pa na sami tekmi, ko naredim kakšno dobro stvar in dobim zagon oziroma dodatno motivacijo. Velik vpliv na moje občutke med tekmo ima tudi trener s svojim pristopom. Vedno je občutek boljši, ko vidiš trenerja zadovoljnega in ne le zadirčnega. Med samo tekmo velikokrat čutim tudi jezo, ali s strani nepoštenih igralk nasprotne ekipe, nepoštenih sodniških odločitev ali ponavljajočih slabih potez svojih soigralk. To jezo po navadi kompenziram v še agresivnejšo obrambo. Občutki ob uspehu se spreminjajo tudi znotraj uspeha ali neuspeha. Kljub ekipnemu uspehu, moji občutki po tekmi niso vedno veselje in ponos ampak tudi razočaranje in jeza. Moje razpoloženje niha glede na način igre, ki jo igram, stvari, ki jih naredim dobro ali slabo in mnenja trenerja ter drugih igralk o moji igri. Skozi mnoga leta igranja in doživljanja različnih čustev sem se prilagodila na določene odzive, moja reakcija na določene situacije je zrelejša in mirnejša. Naučila pa sem se tudi iz vseh trenutkov potegniti ven dobre in slabe stvari, razmisliti o njih, kako slabe popraviti in dobre še izboljšati.

5. Kako bi opisali Vašo motivacijo in motivacijo vaše ekipe? Ali se je ta v času pandemije COVID-19 spremenila? Če se je, kako se je? Če se je, zakaj se je?

Kot sem že rekla, je zame motivacija pogojena s cilji. Vse v ekipi imamo cilj, da zmagamo tekmo in iz tega vidika imamo vse dobro motivacijo. Ima pa vsaka poleg tega še svoje manjše cilje, za katere je vsaka drugačno motivirana. Motivacija se kaže pri tistih, ki več igrajo bolj in pri tistih, ki manj igrajo manj. Pred tekmo vedno razčistimo kaj si na tekmi želimo vaditi, izboljšati in na kaj moramo biti pozorne in mislim, da je vsaka od nas vedno dovolj motivirana da te stvari naredi korektno, kot se dogovorimo. Vedno se zgodi, da ima kakšna slab dan, da se katera poškoduje, da katera zboli in da je spekter igralk na klopi manjši kot po navadi, ampak moram reči, da ti še nikoli ni znatno zmanjšalo naše motivacije za tekmo, da bi mislile da sedaj pa ne zmoremo. Ravno nasprotno, ko je prišlo do takih situacij, smo se še bolj povezale, si še bolj želele in bile bolj motivirane, da cilj dosežemo za tiste, ki ga z nami ne morejo. Ekipna motivacija se v času pandemije ni znatno spremenila. Zmanjšala se je mogoče malo le zaradi zaprtih tekem. Vsaki od nas je zanimivejše se dokazovat širši publiki kot le ena drugi in trenerju, in ker so med pandemijo bili gledalci prepovedani, je vsem bilo težje se motivirat, sploh za kakšne lažje tekme za katere je zmaga bila pričakovana.

6. Kako ste se spopadali s temi spremembami? Kaj je bil vaš največji vir motivacije v tem času?

Ker se je naša motivacija zmanjšala le na račun zaprtih tekem in prepovedanih gledalcev, na to nismo morale vplivati. Stvar, ki nas je v tem času najbolj gnala je bil cilj, da želimo igrati finale in poskusiti presenetiti z zmago. Vsak trening in tekma so nam predstavljali motivacijo in pripravo na zadnje tekme.

7. Ste bili zadovoljni z motivacijskim pristopom vašega trenerja pred pandemijo COVID-19? Zakaj? Kaj pa med pandemijo? Zakaj?

Da, moram reči, da je naš trener izjemen motivator in za to smo zelo hvaležne. Tudi ko pride do pomanjkanja motivacije, zna s besedami in dejanji vzbuditi to željo nazaj. V vsaki igralki najde dobre stvari, ji to pove in jo spodbuja v le-teh. Skupaj si pred vsako sezono postavimo cilje in pred vsako tekmo še manjše cilje, ki vsako igralko motivirajo, da res da vse od sebe. Njegov odnos se med pandemijo ni znatno spremenil, kar se je spremenilo je to, da je naše pomanjkanje motivacije nadomestil on. Torej dajal je energijo, nas spodbujal še bolj, iz vsake negativne situacije je ven poiskal njeno dobro stran in bil je fokusiran na končni cilj. Pandemija ga vsekakor ni vrgla iz tira in spremenila načina njegovega pristopa k treningu in treningom na slabše. O morebitnih težavah se je z nami pogovarjal in razumel nastale situacije, bolezen, strah pred pandemijo in različna mnenja vsake igralko o tem. Opazil je, da nam primanjkuje tiste iskricke, ki jo dobiš, ko te nekdo pride gledat, zato se je potrudil in zrihtal, da so nam gledalci bili omogočeni, sicer v omejeni količini in pod posebnimi pogoji, vendar je za to poskrbel, saj ve, koliko nam to pomeni.

8. Ali menite, da bi lahko vodstvo kluba oz. trenerji k temu pred pandemijo in med njo pristopili drugače? Kako?

Kar se tiče trenerskega štaba bi rekla da nimam pripomb, saj negativnih razlik pred in med pandemijo ni bilo. Njihovo delo je korektno, spoštljivo do drugih, spodbujajoče, odprto za nova mnenja in motivirano. Moram priznati, da smo lahko srečne, da imamo takega trenerja, ki ga zanima tudi počutje in mnenje igralk ter ne le igra in zmaga. Na drugi strani, vodstvo kluba nima veliko vpliva na igralke in našo motivacijo, saj z njimi nimamo tako neposrednega kot tudi posrednega stika. Na tekme so prišli malokrat in spodbude s njihove strani po mojem mnenju nismo prejele. No, razen, da so na prošnjo trenerja odobrili gledalce, za katere smo tudi same prosile. Menim, da bi lahko sami prišli večkrat na tekmo spodbujat, saj bi to nam dalo neko motivacijo in željo po dokazovanju. Lahko bi omogočili več skupnih druženj in teambuildingov. Med pandemijo bi lahko razmišljali tudi o nagradah za trud, trdo delo in motivacijo, ki je v takih razmerah primanjkuje. Ker se klub ima za polprofesionalnega in tako tretira tudi igralke, bi lahko v tej smeri naredili več. V času pandemije bi bil dobrodošel športni psiholog, v času igranja waba lige več zdravstvene oziroma fizioterapevtske kot tudi finančne podpore.

INTERVJU 5

VPLIV MOTIVACIJE NA POSAMEZNIKA V KOŠARKARSKEM KLUBU PRED IN PO PANDEMIJI COVID-19

Peter Košir, 24 let, igra v SLO (datum intervjuja: 24. 06. 2022, trajanje: 20 min).

1. Kateri so tisti dejavniki, ki vas pri vašem športu najbolj motivirajo?

Najbolj me motivira to, da igram v dobro organiziranem klubu, ki je že skozi celotno zgodovino znano, da lepo skrbijo za svoje igralce. To zajema korektnost vodstva kluba, ki spoštuje dogovore skozi celotno sezono, soigralce s katerimi se zelo dobro razumemo in drug na drugega zanesemo in pa navijače, ki dejansko napolnijo tako domačo kot tudi gostujoče dvorane.

2. Ali se vam zdi motivacija pri skupinskem športu pomembna? Zakaj?

Da. Menim, da lahko ekipe, ki so na papirju manj kakovostne, premagujejo kakovostnejša moštva, če so od njih bolj motivirana. Sem mnenja, da je motivacija ena izmed ključnih dejavnikov napredovanja tako pri posameznem športniku kot tudi pri ekipi.

3. Ali menite, da je vaša motivacija odvisna od finančne nagrade ali športnega uspeha? V kolikšni meri od česa?

Menim, da je motivacija odvisna v neki meri tako od športnega uspeha kot tudi finančne nagrade. Glede na to, da se s košarko ne ukvarjam zgolj rekreativno in da mi košarka predstavlja tudi finančni priliv, menim, da je finančna nagrada pomemben motivacijski

dejavnik. Prav tako je pomemben tudi ekipni uspeh. Sam menim, da je razmerje med športnim uspehom in finančno nagrado nekje okrog 60:40 (nekoliko večjo težo ima športni uspeh, finančna nagrada pa še vedno predstavlja velik delež motivacije).

4. Kakšni občutki vas spremljajo na treningih in tekmah in kako se le-ti spreminjajo glede dosežen rezultat na tekmi v primerjavi z osebno rastjo?

Na treningih pred tekmami sem predvsem motiviran v pričakovanju tekme. Skušam popravljati nekatere napake, ki sem jih storil na prejšnjih tekmah/treningih. Na sami tekmi skušam tisto, kar na čemer sem delal tudi realizirati. Če mi uspe in ekipa zmaga, se to pozna tudi na razpoloženju po tekmi in nadaljnih treningih. V nasprotnem primeru sem razočaran in motiviran, da te stvari popravim.

5. Kako bi opisali Vašo motivacijo in motivacijo vaše ekipe? Ali se je ta v času pandemije COVID-19 spremenila? Če se je, kako se je? Če se je, zakaj se je?

Motivacija naše ekipe je predvsem pogojena z rezultatskim uspehom. Glede na to, da je cilj že od začetka pandemije enak, se sama motivacija ni spremenila. Mogoče bi dodal le to – da je pandemija vplivala na energij v dvorani, kajti z gledalcem, ki jih v času pandemije ni bilo v dvorani, sta bila pozitivizem in energija večja.

6. Kako ste se spopadali s temi spremembami? Kaj je bil vaš največji vir motivacije v tem času?

Ko se je sama sezona zaradi pandemije prekinila je bilo sprva težko. Kasneje sem na to začel gledati kot na neke vrste čas za počitek, regeneracijo. Več časa sem posvetil fizični pripravi. V tem času je bil glavni vir motivacije to, da ostanem v fizični pripravljenosti, kot sem bil med sezono, ki je bila prekinjena zaradi pandemije.

7. Ste bili zadovoljni z motivacijskim pristopom vašega trenerja pred pandemijo COVID-19? Zakaj? Kaj pa med pandemijo? Zakaj?

Da. Nikoli se nismo zanašali na to, da se bo sezona prekinila. Sezono smo vzeli resno. Med pandemijo, ko se je sezona prekinila, je trener ohranjal kontakt z nami, ter se osredotočal na naslednjo sezono in naše zdravje. Tako smo vedeli, da moramo za naslednjo sezono ostati pripravljeni, saj je klub računal na nas tudi v prihodnosti.

8. Ali menite, da bi lahko vodstvo kluba oz. trenerji k temu pred pandemijo in med njo pristopili drugače? Kako?

Menim, da so v našem klubu v samo situacijo pristopili zelo profesionalno. Menim, da bi se lahko marsikateri klub zgledoval po našem. Tudi klubi iz višjih lig.

INTERVJU 6

VPLIV MOTIVACIJE NA POSAMEZNIKA V KOŠARKARSKEM KLUBU PRED IN PO PANDEMIJI COVID-19

Žan Djogič, 24 let, igra v SLO (datum intervjuja: 25. 06. 2022, trajanje: 15 min).

1. Kateri so tisti dejavniki, ki vas pri vašem športu najbolj motivirajo?

V začetku svoje kariere bi rekel, da so me najbolj motivirali moji starši, zdaj pa lahko rečem, da so velik če ne celo največji motivator moji soigralci in pa trener. Veliko moje motivacije je odvisne od tega kako motivirani so moji soigralci oz. trener. Če je njihova motiviranost in želja po dobrem rezultatu velika se tudi sam lažje motiviram, za ekipo pa sem pripravljen dati 100%. Med motivatorje zagotovo lahko štejem tudi željo po doseganju dobrih rezultatov torej zmagovanje tekem in na koncu osvajanje naslova prvaka v ligi.

2. Ali se vam zdi motivacija pri skupinskem športu pomembna? Zakaj?

Da zagotovo. Če sam nebi bil motiviran, se mi velikokrat nebi dalo na trening, kar bi posledično zagotovo pomenilo tudi slabše rezultate na tekmah. Zagovarjam to, da več treningov v enem tednu pripomore k večji samozavesti pri igri. Z vidika celotne ekipe pa prav tako. Če motivacija med člani v ekipi ni velika oz. zadostna to slabo vpliva na celoten proces treninga, kar največkrat privede do slabih rezultatov, potem pa celo do sporov znotraj ekipe, saj so nekateri za uspeh pripravljeni storiti več kot drugi kar jih nato jezi in prihaja do krhanja odnosov znotraj ekipe.

3. Ali menite, da je vaša motivacija odvisna od finančne nagrade ali športnega uspeha? V kolikšni meri od česa?

Žal je trenutna situacija v Slovenski košarki taka, da je izredno težko zaslužiti zadosti denarja, da bi se s košarko preživljal. Zagotovo je dober občutek če poleg igranja košarke (kar rad počnem) tudi kaj zaslužiš, a bi rekel, da je pri meni še vedno veliko bolj v ospredju športni uspeh. Sam poskušam poiskati ekipo katera ima ambicijo po napredovanju v višje lige oz. za boj na vrhu lestvice. To me veliko bolj motivira kot sam denar. Je pa res, da imam sam tudi službo preko katere pridobivam redno plačo, tako da mi košarka predstavlja le nek dodaten vir zaslužka in druženje ter športni uspeh. Dokler mi uspeva še vedno kombinirati službo s športom, sem srečen.

4. Kakšni občutki vas spremljajo na treningih in tekmah in kako se le-ti spreminjajo glede dosežen rezultat na tekmi v primerjavi z osebno rastjo?

Zagotovo je bistveno lažje trenirati oz. igrati tekme, če so rezultati ekipe dobri. Takrat ima celotna ekipa nek zagon, tako da je tudi medsebojnih težav oz. konfliktov manj. Vedno pa se pokaže pravi obraz ekipe takrat, ko rezultati niso tako dobri. Takrat se pokažejo prave osebnosti posameznikov znotraj ekipe. Je pa res, da je ekipa lahko najbolj uspešna takrat, ko

se po porazih pobere in stopi skupaj (bistveno je postaviti ekipo pred posameznika). Če bo celotna ekipa gradila na ekipni igri in odnosu, bo celotna situacija v klubu boljša.

5. Kako bi opisali Vašo motivacijo in motivacijo vaše ekipe? Ali se je ta v času pandemije COVID-19 spremenila? Če se je, kako se je? Če se je, zakaj se je?

V času Covid-19 krize se je motivacija ekipe in tudi mene samega izredno zmanjšala. To lahko najbolj pripisujem dejstvu, da tudi sami nismo vedeli, kdaj se bo liga nadaljevala oz. kdaj bomo lahko začeli normalno trenirati. Sam sem tudi tak, da bistveno raje treniram z ekipo kot pa sam individualno, zato mi je tako treniranje predstavljalo velik izziv, predvsem v smislu zagnanosti po treniranju. Nekaj časa tudi nismo imeli tekem, ki ponavadi prinašajo dodatni zagon in motivacijo.

6. Kako ste se spopadali s temi spremembami? Kaj je bil vaš največji vir motivacije v tem času?

Največji vir motivacije mi je predstavljala zagotovo vrnitev na parket in igranje tekem. Čeprav nisem vedel ali in kdaj bomo nadaljevali sezono, sem vseeno upal, da se bo to zgodilo čimprej. Prav zato sem želel biti na ta trenutek pripravljen, s tem pa sem se želel izogniti tudi morebitnim poškodbam, ki bi nastale ob nenadni aktivaciji s trening in tekmami po dolgem premoru.

7. Ste bili zadovoljni z motivacijskim pristopom vašega trenerja pred pandemijo COVID-19? Zakaj? Kaj pa med pandemijo? Zakaj?

Da. Mislim, da je dal trener vse od sebe glede na nepredvidljivo situacijo, ki je nastala. Bil je v kontaktu z vsemi igralci, dobivali smo se preko zooma in opravili nekatere treninge skupaj. Zagotovo pa se je poznalo, da smo veliko časa preživeli sami brez neposrednega stika, a še enkrat zaradi nenadne spremembe situacije mislim, da se je trener odzval kakor se je lahko dobro. Tudi sam je bil prvič v omenjeni situaciji.

8. Ali menite, da bi lahko vodstvo kluba oz. trenerji k temu pred pandemijo in med njo pristopili drugače? Kako?

Mislim, da so v danem momentu pristopili najboljše kot se je dalo. Resnost situacije nas je vse presenetila. Mislim pa, da veliko tudi ni bilo v rokah klubov. Razni ukrepi kot so zapiranje meja ipd. so zagotovo pripomogli k temu, da se je celotna situacija v vseh športih zaustavila skorajda v celoti, kar sam ocenjujem kot izreden neuspeh države saj bi se lahko zavedala pomembnosti športne aktivacije predvsem pri mladih in nekako prilagodila vse skupaj glede na razmere.

INTERVJU 7

VPLIV MOTIVACIJE NA POSAMEZNIKA V KOŠARKARSKEM KLUBU PRED IN PO PANDEMIJI COVID-19

Blaž Bajc, 24 let, igra v SLO (datum intervjuja: 08. 07. 2022, trajanje: 20 min).

1. Kateri so tisti dejavniki, ki vas pri vašem športu najbolj motivirajo?

Dobra forma predvsem na tekmah, tudi na treningih sta ena izmed ključnih dejavnikov, ki me pri košarki najbolj motivira. Število minut, preživetih na igrišču, ter znaki zaupanja trenerja, da verjame vame sta še dva dejavnika, ki vplivata na mojo motivacijo. Omenil bi tudi finance, ampak sam ne igram profesionalno v tujini, da bi od tega živel, je pa dodaten dejavnik, ki pripomore k motivaciji.

2. Ali se vam zdi motivacija pri skupinskem športu pomembna? Zakaj?

Seveda. Ker slaba motiviranost posameznikov zelo škoduje uspehom celotne ekipe. Nemotiviran igralec slej kot prej za sabo potegne tudi igralce, ki ali niso v formi, ali imajo osebne težave in tiste, ki se med danim časovnim obdobjem ne strinjajo z dejanji trenerja. To je potem celotna veriga negativizma, ki lahko za sabo pripelje zelo slabe rezultate ekipe.

3. Ali menite, da je vaša motivacija odvisna od finančne nagrade ali športnega uspeha? V kolikšni meri od česa?

Da – oboje. Kot »štipendistu« mi je bolj pomemben športni uspeh (osebni – forma in minute, preživete na igrišču). Sledi finančna nagrada in nato ekipni uspeh. V kolikor bi bil v ekipi, ki bi se borila za višja mesta, bi mi bil ekipni uspeh bolj pomemben. Seveda bi bila bolj pomembna finančna nagrada, če bi bila ta višja (v obeh primerih osebni uspeh nebi bil toliko pomemben).

4. Kakšni občutki vas spremljajo na treningih in tekmah in kako se le-ti spreminjajo glede dosežen rezultat na tekmi v primerjavi z osebno rastjo?

Občutki so zelo odvisni od rezultata tekem in energije, ki je bila na tekmi iz strani celotne ekipe. Po zmagah se bolj z veseljem trenira (tudi v primeru osebnega neuspeha). Več je tudi vloženega truda med samim treningom, boljša energija in bolj kvalitetni treningi. Po nizu porazov pa pogosteje pride do občutka utrujenosti pred treningi in tudi slabi energiji med soigralci.

5. Kako bi opisali Vašo motivacijo in motivacijo vaše ekipe? Ali se je ta v času pandemije COVID-19 spremenila? Če se je, kako se je? Če se je, zakaj se je?

Kot je za vsako ekipo normalno smo imeli v začetku sezone visoko motivacijo, tekom sezone je ta z porazi začela padati, v koncu sezone pa se je v borbi za željeni rezultat ponovno dvignila. Menim, da je pandemija pripomogla k manjšemu dvigu motivacije, zaradi želje po

igranju (bolj cenimo, da lahko igramo). Ne bi rekel, da je pandemija vpliva na padec motivacije ampak bolj naša igra in porazi, ki so si sledili en za drugim.

6. Kako ste se spopadali s temi spremembami? Kaj je bil vaš največji vir motivacije v tem času?

Največji vir motivacije je bila telesna pripravljenost za ponovni zagon. V začetku pandemije sem povečal količino treninga fitnesa, tekom »lockdowna« pa je motivacija padla, tako da je padla tudi količina treningov. Menim, da smo s soigralci tekom »lockdowna« ohranili dobre odnose in komaj čakali, da se vrnemo na parket.

7. Ste bili zadovoljni z motivacijskim pristopom vašega trenerja pred pandemijo COVID-19? Zakaj? Kaj pa med pandemijo? Zakaj?

Glede motivacijskega pristopa svojega trenerja imam mešane občutke, saj je dober motivator med treningi, slabše pa mu gre z motivacijskimi nagovori pred tekmami. Med obdobjem, ko nismo imeli tekem in vodenih treningov se je tako dobro znašel, po ponovnem zagonu pa se je situacija v veliki meri ponovila.

8. Ali menite, da bi lahko vodstvo kluba oz. trenerji k temu pred pandemijo in med njo pristopili drugače? Kako?

Na splošno menim, da bi bil klub lahko bolj dejaven v obdobju po sezoni oz. pred začetkom nove. Vedno znova pride nova sezona prehitro, tako da kader še ni izpopolnjen, igralci pa ne poznamo točno vloge, ki nam bo dodeljena. Med pandemijo je klub dobro reagiral, kondicijski trener je igralcem pripravil program treningov, enako je storil tudi trener za treninge z žogo, tako da menim, da so storili vse, kar je bilo v njihovi moči.

INTERVJU 8

VPLIV MOTIVACIJE NA POSAMEZNIKA V KOŠARKARSKEM KLUBU PRED IN PO PANDEMIJI COVID-19

Milan Kovačević, 26 let, igra v tujini (datum intervjuja: 14. 09. 2022, trajanje: 50 min).

1. Kateri so tisti dejavniki, ki vas pri vašem športu najbolj motivirajo?

Kot dejavnike, ki me pri športu najbolj motivirajo bi izpostavil osebnostni fizični in mentalni razvoj, bodoča preskrbljenost in prihajanje v stik z kvalitetnimi osebami. Menim, da mi šport vzbuja in zahteva potrebo po discipliniranosti, saj v nasprotnem primeru ne bom uspešen. Enkrat, ko sem discipliniran na področju športa je lažje biti discipliniran tudi v drugih aspektih življenja. Na primer, če se zdravo prehranjujem in redno telovadim potem je tudi lažje prebrati knjigo, se naučiti novih veščin in podobno.

Veseli me, da se lahko ukvarjam s športom, ki sem ga začel trenirati iz čiste ljubezni obenem pa zaslužim več kot sem si kdaj predstavljal. To vem, ker tudi če ne bi imel nobenih prihodkov od tega, bi še vedno počel isto kot počnem zdaj (verjetno le nekje v bližini doma).

Podpiram tezo, da je potrebno v življenju delati stvari, ki te veselijo. Obenem pa mi je jasno, da večina ljudi verjetno kot poklic, ne dela ravno tistega kar jih najbolj veseli. Zato sem hvaležen, da sem se znašel na pravi strani tehtnice.

Mislím, da so za uspešno igranje mojega športa potrebne tudi človeške kvalitete, ki jih je dandanes težko najti (priznavanje napak, ne valjenje krivice na soigralce, nasprotnike sodnike itd., pretrpeti tudi ko se ti godi krivica z namenom doseganja višjih ciljev...). Večina ljudi v mojem športu, ta šport igra zaradi lastnega zadovoljstva, saj trenutno ne obstaja mnogo profesionalnih lig, kar pomeni da zastopajo teorijo, da je v življenju treba delati stvari, ki te osrečujejo.

2. Ali se vam zdi motivacija pri skupinskem športu pomembna? Zakaj?

V individualnem ali pa skupinskem športu menim, da je bolj kot motivacija pomembna disciplina. Motivacija lahko varira glede na trenutne (minljive) cilje, vzpostavitev discipline in identificiranje kot discipliniran človek pa je lahko vzdržno dlje časa. Za samo grajenje discipline pa mora seveda vsak imeti neko individualno začetno motivacijo, ki se razlikuje od posameznika do posameznika, bodisi to bila zadovoljitev staršev in okolice, zaslužek, spoštovanje itd.

3. Ali menite, da je vaša motivacija odvisna od finančne nagrade ali športnega uspeha? V kolikšni meri od česa?

Sam se trudim ne postavljati minljivih ciljev in na njih graditi svoje motivacije in discipline, saj menim, da je težje vzdrževati motivacijo po uresničitvi določenih ciljev. Na primer, če je moj cilj tekmovanje na olimpijskih igrah in to prepoznavam kot največji možni uspeh, potem menim, da se bom po dosegu le-tega težko motiviral za nadaljnje tekmovanje. Svojih notranjih motivov ne iščem v finančnih beneficijah, ki jih šport prinaša, pač pa v občutkih, ki jih doživljam ob igranju le-tega. Ko mi moj šport ne bo več prinašal zadovoljstva, ki ga čutim po zmagani tekmi, druženju s soigralci in ostalih pridruženih stvareh, bo dan, ko se bom prenehal ukvarjati s tem športom in bom iskal novo strast v življenju.

4. Kakšni občutki vas spremljajo na treningih in tekmah in kako se le-ti spreminjajo glede dosežen rezultat na tekmi v primerjavi z osebno rastjo?

Hvaležen sem, da nekje v meni gori plamen kljubovanja, ki mi ne dopušča spogledovanje s porazom, timskim ali osebnostnim. Kot osebni poraz v mojem športu gledam na pretirano tremo, poraz na tekmi zaradi pretiranega spoštovanja tekmeca ali pa prepuščanje soigralcev samih sebi, ko prepoznam takšne karakteristike na njih. Na treningih in tekmah gojim oziroma le prikazujem osebne značilnosti, na katerih delam in gradim tudi v zasebnem življenju. Če dovolim komu, da doseže lahke točke to pomeni da bom tudi v vsakodnevem življenju naklonjen, da me nekdo tepta in vzpostavi avtoriteto nad mano.

5. Kako bi opisali Vašo motivacijo in motivacijo vaše ekipe? Ali se je ta v času pandemije COVID-19 spremenila? Če se je, kako se je? Če se je, zakaj se je?

Menim, da COVID-19, ni naredil nič drugega kot izplaknil na površje osebe, ki tudi v drugih življenjskih situacijah iščejo izgovore za stvari, ki jih niso dosegli in dogodke, ki se jim dogajajo. V življenju najdemo veliko razlogov (ki so dejansko validni), kateri nam lahko preprečijo doseganje ciljev. Na drugi strani pa je moja teza, da če sem se že odrekal nekaterim stvarem in sem že v "bolečini", potem je vredno še dodatno stisniti zobe in dobiti neko nagrado za svoj trud. Med pandemijo se moj fokus, motivacija in disciplina niso spremenili, saj menim, da bo v življenju še veliko nepričakovanih dogodkov, v katerih bi lahko našel izgovor, ampak če se zazrem globoko sam vase vem, da bi bili nič drugega kot le dober izgovor.

6. Kako ste se spopadali s temi spremembami? Kaj je bil vaš največji vir motivacije v tem času?

Največja sprememba je bila odpoved tekmovanj in manjša količina treningov, vse ostalo pa se mi zdi da je ostalo isto. Kot rečeno, kratkoročna motivacija je hitro minljiva, zato ji ne pripisujem večjega pomena, zato tudi ni vplivala na mojo disciplino v času izrednih razmer. Motivacija je ostala ista, to je biti v stiku s kvalitetnimi osebami, rasti fizično in mentalno in pa poskusiti iztržiti vse finančne dobrobiti, ki so bile v tem času na voljo.

7. Ste bili zadovoljni z motivacijskim pristopom vašega trenerja pred pandemijo COVID-19? Zakaj? Kaj pa med pandemijo? Zakaj?

Iskreno mislim, da smo po 16tem ali 17tem letu že vsi dovolj stari, da ne potrebujemo staršev, trenerja ali katere tretje osebe, da bi nas motivirala. Če nisi sposoben najti motivacije znotraj sebe, menim, da bi moral prenehati s tem športom, saj te več kot očitno ne osrečuje. Trener je svoje delo konsistentno opravljal skozi celotno obdobje Covida, saj tudi sam ni videl, da se je situacija bistveno spremenila. Še vedno smo se lahko zbudili vsako jutro in prišli na trening.

8. Ali menite, da bi lahko vodstvo kluba oz. trenerji k temu pred pandemijo in med njo pristopili drugače? Kako?

V mojem primeru ne, v drugih primerih pa mislim, da bi trenerji in vodstvo kluba lahko igralcem omogočilo morda treninge prek Zooma, če so zmožni plačevali minimalne zneske, ki bi jih vsakdo cenil v tistih trenutkih in jih verjetno v motivirali in vzbudili dolžnost in željo za bodoče delo in treninge itd.