

Универзитет у Београду,
Факултет спорта и физичког васпитања
Мастер академске студије



Анализа фактора мотивације код младих џудиста
и џудисткиња

Мастер рад

Ментор

Проф. др Горан Касум

Кандидат

Анђела Поповић 4007/2023

Београд, 2024.

Универзитет у Београду,
Факултет спорта и физичког васпитања
Мастер академске студије



Анализа фактора мотивације код младих џудиста
и џудисткиња

Мастер рад

Кандидат:

Анђела Поповић 4007/2023

Ментор:

ред. проф. др Горан Касум

ред. проф. др Ана Орлић

ван. проф. др Милош Мудрић

Београд, 2024.

Сажетак

Мотивација се, у психологији спорта, истиче као кључни фактор за успех. Неопходно је да спортисти остану мотивисани како би се успешно суочили са изазовима током каријере, а управо мотивација им омогућава континуитет. Нека истраживања су показала да постоје полне разлике у мотивацији тј. да је код жена доминантнија унутрашња, а код мушкараца спољашња мотивација. У цудоу, као и сваком другом спорту, неопходна је ментална снага и упорност за достизање врхунског резултата. Сврха овог истраживања је била управо анализа фактора мотивације код цудиста и цудисткиња, а и утврђивање разлика у мотивацији ове две групе. 15 цудиста и 15 цудисткиња старости од 16-20 година учествовали су у истраживању, а као инструмент истраживања коришћена је Скала спортске мотивације (Sport Motivation Scale, SMS-28) у виду анонимне анкете. Сагласност се на Ликтеровој скали одређивала бројевима од 1 до 7, где 1 означава “апсолутно се не слажем”, а 7 “апсолутно се слажем”. Израчуната је основна дескриптивна статистика, која је коришћена да би се пружио увид у основне карактеристике података, а за утврђивање разлика у мотивацији цудиста и цудисткиња коришћен је Т-тест за независне узорке. Резултати су показали највећу заступљеност унутрашње мотивације цудиста и цудисткиња. На другом месту се нашла спољашња мотивација, а затим амотивација. Резултати Т-теста су показали да нема статистички значајне разлике у мотивацији између цудиста и цудисткиња. Међутим, Т-тест за унутрашњу мотивацију био је најближи статистички значајном што нам сугерише да су разлике најизраженије у овом типу мотивације, али у овом случају не довољно велике да би их сматрали статистички значајним. Могући разлози за недостатак разлика у мотивацији могу бити друштвени и културни утицаји, заједнички тренинзи, подршка тренера и атмосфера која подстиче сличне мотивационе факторе. Ови резултати свакако сугеришу да мотивација спортиста, без обзира на пол, може бити обликована заједничким вредностима и искуствима унутар спорта.

Кључне речи: мотивација, цудо, унутрашња мотивација, спољашња мотивација, амотивација, разлике у мотивацији цудиста и цудисткиња

Abstract

Motivation, in sports psychology, is highlighted as a key factor for success. It is essential for athletes to remain motivated in order to successfully face the challenges throughout their careers, and it is motivation that enables them to maintain continuity. Some studies have shown that there are gender differences in motivation, with women being more dominant in intrinsic motivation, while men are more inclined toward extrinsic motivation. In judo, as in any other sport, mental strength and perseverance are essential for achieving top results. The purpose of this research was to analyze the motivational factors among male and female judokas and to determine the differences in motivation between these two groups. A total of 15 male and 15 female judokas, aged 16-20, participated in the study. The Sport Motivation Scale (SMS-28) was used as the research instrument in the form of an anonymous survey. Agreement was rated on a Likert scale from 1 to 7, where 1 indicated "absolutely disagree" and 7 "absolutely agree". Basic descriptive statistics were calculated to provide insight into the fundamental characteristics of the data, and a T-test for independent samples was used to determine the differences in motivation between male and female judokas. The results showed that intrinsic motivation was the most prevalent among both male and female judokas. External motivation ranked second, followed by amotivation. The T-test results indicated that there was no statistically significant difference in motivation between male and female judokas. However, the T-test for intrinsic motivation was the closest to statistical significance, suggesting that the differences were most pronounced in this type of motivation, but not large enough to be considered statistically significant. Possible reasons for the lack of differences in motivation may include social and cultural influences, shared training sessions, coach support and an atmosphere that fosters similar motivational factors. These results certainly suggest that athletes' motivation, regardless of gender, can be shaped by common values and experiences within the sport.

Keywords: motivation, judo, intrinsic motivation, extrinsic motivation, amotivation, differences in motivation between male and female judokas

Садржај

1. Увод	1
2. Карактеристике мотивације	3
2.1. Унутрашња мотивација.....	4
2.2. Спољашња мотивација.....	5
2.3. Амотивација	6
2.4. Теорија циљева постигнућа.....	6
2.5. Теорија самоодређења.....	7
2.6. Теорија самоефикасности	8
2.7. Теорија атрибуције	9
3. Значај мотивације у спорту	10
4. Полне разлике у мотивацији	11
5. Мотивација у цудоу	12
6. Методолошки оквир.....	13
6.1. Предмет рада.....	13
6.2. Циљ рада.....	13
6.3. Задаци рада.....	13
6.4. Хипотезе рада.....	14
6.5. Методе рада.....	14
7. Резултати	16
8. Дискусија.....	25
9. Закључак.....	27
10. Литература	28

1. УВОД

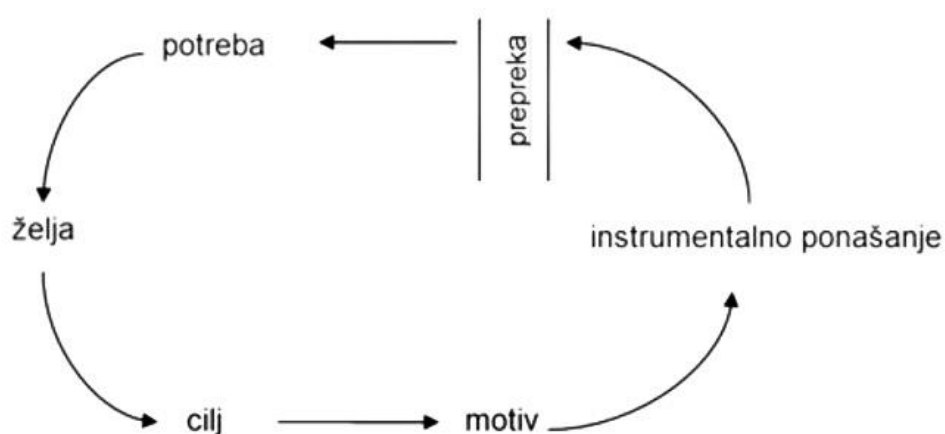
Шта је заправо мотивација и која је њена улога у спорту? Психолози под мотивацијом подразумевају целокупни процес покретања активности човека, усмерење на одређене објекте, трајање и интензитет те активности (Lazarević, 2003). Теоретичари у области мотивације полазе од претпоставке да за сваки облик понашања постоји узрок, а њихов циљ је да открију који. За спортски резултат битни су многи фактори попут генетике, тренинга, воље, истрајности, исхране, добре спортске опреме, фактори спољашње средине и мотивација. У савременом спорту, све је присутнија тврдња да су спортска достигнућа великим делом одређена психолошком припремљеношћу спортиста. Из приложеног, нужен предуслов за постизање резултата је вера у сопствене могућности. Истраживања показују да постављање циља усмерава спортисту, гради адекватну мотивацију, омогућава улагање додатног напора у тренуцима када тренинг не иде најбоље, учвршћује самопоуздање и ангажује ефективне психолошке механизме превазилажења спортског притиска (Ivanović, 2016). Ивановић такође истиче да су способност концентрације, самопоуздање и мотивација да се тренира константним интензитетом у дугом временском периоду саставни чиниоци постизања врхунског резултата.

Џудо је борилачка вештина настала у Јапану, а из године у годину доживљава све већу популарност. Сврстан је у програм Олимпијских игара 1964. године, а тек 1992. године и жене бивају укључене. Правила су се мењала кроз године, а борба је постала динамичнија, експлозивнија и атрактивнија. Са променом правила мењао се и стил борбе, а савремено доба и технологија коју са собом носи подигли су спорт на скроз нови ниво. Дошло је до промене правила тј. смањење трајања борбе, избацивање бодова за бацања нижег квалитета, забрањивање опасних бацања и техника које укључују хватање за ноге и још много тога. Такође, елитни џудисти су почели да учествују на такмичењима током целе сезоне, а број такмичарских дана у години је значајно порастао (Sikorski, 2011). Наведене промене довеле су до нових когнитивних и мотивационих изазова са којима су се спортисти морали суочити. Као и у сваком спорту, мотивација у џудоу има изузетно важну улогу како би спортиста остао доследан током тренажног процеса, а затим и на самом такмичењу. Неопходно је препознати шта сваког такмичара индивидуално највише мотивише и одакле та мотивација потиче. Једна од кључних карактеристика на којој ће бити фокус у раду је пол тј. анализа фактора мотивације између џудиста и џудисткиња. Мушки спортисти су у просеку склонији наглашавању такмичења и победе као главних

мотива за бављење спортом. С друге стране, оријентација ка циљевима је наглашена слично код спортиста и спортисткиња, а можда чак и више код жена (Deaner, Balish & Lombardo, 2016). Постоји велики број разлога за бављење спортом, а можемо их поделити на унутрашње и спољашње тј. три врсте унутрашње и спољашње мотивације и једно стање које подразумева одсуство сваке намере за акцију- амотивација или немотивисаност (Vallerand & Ratelle, 2002).

2. КАРАКТЕРИСТИКЕ МОТИВАЦИЈЕ

Мотивација се може дефинисати и као психолошки конструкт који објашњава зашто се људи понашају на одређен начин у одређеном тренутку. Мотиви представљају научене, али стабилне и трајне индивидуалне диспозиције. Можемо тако разликовати две врсте мотива и то: мотив за постизање успеха и мотив за избегавање неуспеха. Мотив за постизање успеха представља наду појединца да ће успети и ако је мотив за успехом висок вероватно је да ће се особа укључити у решавање задатка и тежиће ка постигнућу. Мотив за избегавањем неуспеха полази од тежње да се избегне срамота и понижење, а када је на високом нивоу, особа може избегавати саму активност (Atkinson, 1964 navedeno u Bojović, 2017). Проучавање мотивације је потрага за објашњењем енергизације и смера понашања. Свако понашање је резултат деловања мотивационог циклуса (слика 1), а мотивациони циклус почиње нарушавањем равнотеже у организму. Равнотежа може бити нарушена услед неких физиолошких или психолошких потреба, а затим се те потребе претварају у осећаје које прати когнитивна обрада ситуације и околности. Потребa може постати жеља тј. имагинарна слика циља произашла из претходног искуства или знања. Организам постаје активан уколико се стварни циљ поклапа са замишљеним. На овом путу могу се јавити и различите препреке (Barić, 2012).



Слика 1. Мотивациони циклус (Barić, 2012)

Важно је напоменути да особа може бити мотивисана на два начина: унутрашњим факторима (интринзична мотивација) или под утицајем спољашњих фактора (екстринзична мотивација). Интринзично мотивисано понашање није проузроковано спољашњом наградом или подстицајем већ сама активност и учествовање у њој изазива задовољство. Према одређеним истраживањима, утврђен је виши ниво унутрашње мотивације код спортиста који су у тимским спортовима, у односу на оне који се баве индивидуалним спортом (Walczak & Tomczak, 2019). Екстринзични извори мотивације такође имају важну улогу, а коришћење награда и других подстицаја може бити покретач за увођење младих у спорт. Наравно, овај вид поткрепљења се треба користити на адекватан начин и у одређеним ситуацијама (Vujanović, 2015). Треће стање је заправо стање немотивисаности тј. амотивације и подразумева недостатак воље, енергије и сврхе да се започне или настави одређена активност.

2.1. Унутрашња мотивација

Унутрашња (интринзична) мотивација подразумева понашање које није проузроковано спољашњим подстицајима и наградама већ сама активност и учествовање у њој изазива задовољство. Интринзична мотивација је дефинитивно аутентичнија, трајнија и снажнија од екстринзичних тј. спољашњих извора мотивације, а верује се да деца почињу да се баве спортом зато што су интринзично мотивисана (Vujanović, 2015). Деца се услед потребе за игром и дружењем најискреније укључују у активности, а ако касније наставе да се озбиљно баве спортом, почињу да се оријентишу и ка екстринзичним мотивима. Радозналост игра важну улогу у интринзичној мотивацији, а деца често желе да сазнају више о нечему што их фасцинира и занима. Такође, активности које им омогућавају да развијају и усавршавају неке вештине, често подстичу интринзичну мотивацију. Уколико постоје спољашњи притисци, превише награда, критика и очекивања, фокус се може пребацити са унутрашњих на спољашње мотиве. Можемо рећи да је интринзична мотивација награђујућа сама по себи. Појединац не може да одвоји обављање активности од добијања користи из ње и може му чак бити чудно да одговори на питање шта добија при завршетку одређеног задатка јер је основна сврха ангажовања сама активност тј. задатак. Процес који се у овом случају одвија је фузија између интринзичне активности и њеног циља- ова два су једно (Fishbach & Woolley, 2022).

У сфери спорта постоје одређени разлози који подстичу такмичара да остане мотивисан и упоран, а можемо издвојити три мотива. Први је унутрашња мотивација за сазнањем (intrinsic motivation to know). Жеља за учењем и сазнањем о спорту је најважнија и може се сматрати почетним “окидачем”. Други аспект унутрашње мотивације је мотивација за остварењем (intrinsic motivation to accomplish). Спортиста услед повећања свог знања, а такође и захтева спорта, добија унутрашњу потребу да настави да се развија, усавршава и шири постојеће компетенције. Трећа врста унутрашње мотивације је мотивација унутрашњим подстицајем (intrinsic motivation to experience stimulation). Ова врста мотивације се односи на надахнуће које се јавља када активност којом се добро влада представља нову инспирацију за бављење том активношћу (Mladenović i Trunić, 2015).

2.2. Спољашња мотивација

Важност унутрашње мотивације је изузетна, али већина активности које људи обављају нису строго тако оријентисане. Ово је нарочито случај након раног детињства када слобода за унутрашњу мотивацију опада због друштвених улога и очекивања које од појединца захтевају преузимање одговорности за екстринзички усмерене задатке. Спољашња (екстринзична) мотивација се односи на обављање задатка у циљу постизања неког исхода и његовог инструменталног вредновања, за разлику од унутрашње која је усмерена на само уживање у активности. Међутим, за разлику од неких уверења да је екстринзички мотивисано понашање увек неаутономно, Теорија самоодређења, о којој ће касније бити речи, сугерише да екстринзична мотивација може у великој мери варирати у степену аутономије (Ryan & Deci, 2000). Ови извори мотивације имају своје место у спорту, самом напредовању и улагању напора. Коришћење награда може бити невероватан покретач, али се овај вид поткрепљења треба користити на адекватан начин и у одређеним ситуацијама. Награде могу бити материјалне и психолошке, а психолошке су најпожељније јер потврђују личну компетентност док нпр. казна повећава ниво анксиозности. Награда и казна су подстицаји ако су информативног карактера, али никако није идеја да постану најдоминантнији и најважнији извори мотивације за бављење спортом (Vujačević, 2015).

Бављење спортом се не може одвојити од спољашних фактора и утицаја средине. Присуство спољашње мотивације идентификацијом (extrinsic motivation identification)

подразумева одговорно и посвећено приступање спортисте обавезама чак и када нису толико занимљиве и пријатне. Дешава се да спортиста активности које му нису занимљиве не интернализује потпуно већ површно. У том случају, када спортиста активности обавља површно и аутоматски, говоримо о спољашњој мотивацији интројекцијом (extrinsic motivation by introjection). Трећа врста спољашње мотивације је мотивација екстерном регулацијом (extrinsic motivation by external regulation) и поткрепљена је спољашњим мотивима попут награда, титула, новца... (Mladenović i Trunić, 2015).

2.3. Амотивација

На супротној страни од интринзичне и екстринзичне мотивације налази се амотивација која представља потпуни недостатак жеље за учешћем у активности (Morgan & Sproule, 2012). Особе које су амотивисане не виде никакав смисао или сврху у активностима које обављају. Ово може бити резултат осећаја некомпетентности и мањка вере у сопствене способности. Амотивација доводи до смањења перформанси и ефикасности у обављању задатка и људи који нису мотивисани улажу мање труда у обављање активности.

2.4. Теорија циљева постигнућа

Према овој теорији тј. најприхваћенијем теоретском моделу из ове групе, теорији циљева постигнућа, особа је доминантно усмерена ка савладавању задатка и властитом усавршавању или постизању одређеног резултата који се пореди са другима (Dweck, 1986 navedeno u Lepir i Lakić, 2014).

Наводе се две врсте оријентације у литератури (Duda, 1989) и то оријентација усмерена на развој компетенције (task orientation) и оријентација усмерена на демонстрацију компетенције (ego orientation). Разлика између ових оријентација лежи у начину на који особа дефинише и доживљава успех и неуспех, а на основу тога онда и процењује сопствену компетентност у активности. Оријентација на развој компетенције постоји када особу мотивише првенствено овладавање задатком, развијање вештина и превазилажење постављених изазова. Особе оријентисане на развој компетенције

доживљавају себе као успешне када уложе максимални труд и њихова активност је усмерена на процес, а не на исход. Друга циљна оријентација, усмерена на демонстрацију компетенције, повезана је са перцепцијом спортске ситуације као контекста који служи за повећање самопоштовања и статуса. Узрок успеха се у овом случају приписује супериорним способностима у односу на друге спортисте (Mladenović i Trunić, 2015). Сматра се да је оријентација усмерена на развој компетенције повољнија за одржавање осећаја компетенције, дугорочно ангажовање у активностима и побољшање перформанси. Насупрот томе, за особу оријентисану ка демонстрацији компетенције, перцепције постигнућа су последица победе и надмашивања других. Из приложеног, перципирана способност је много “фрагилнија” и повезана са перцепцијама ниске способности, вероватнијим одустајањем и неоптималним перформансама (Newton & Duda, 1993). Разлика између ове две врсте оријентације може се најједноставније дефинисати као жеља за напредовањем (оријентација на развој компетенције) и жеља за доказивањем (оријентација на демонстрацију компетенције) (Hodge & Petlichkoff, 2000). Неке студије су показале да комбинација високе оријентисаности на развој компетенције и високе оријентисаности на демонстрацију компетенције дају пожељан такмичарски профил спортисте који има снажну жељу за победом, али и мотивацију за учење и лични развој (Roberts, Treasure & Kavussanu, 1996). Према истраживањима, оријентација усмерена на демонстрацију компетенције, израженија је у спортовима са високим контактом попут нпр. рагбија, америчког фудбала, борилачких спортова. Спортисти са високом его оријентацијом су у истраживању (Dunn & Dunn, 1999) били склонији агресивном понашању у поређењу са онима који имају ниску его оријентацију. Студије су дошле до закључка да спортови високог и средњег контакта дефинитивно утичу на морални кодекс спортиста и оријентисаност на демонстрацију компетенције (Kavussanu & Ntoumanis, 2003).

2.5. Теорија самоодређења

Теорија самоодређења је емпиријски заснована теорија људске мотивације и личности у социјалном контексту која разликује мотивацију у смислу аутономне и контролисане. Такође, наглашена је вредност интринзичне мотивације тј. унутрашњих потреба и жеља, као и утицаја социјалног окружења на те процесе. Према теорији самоодређења, засновано на истраживањима, постоје три универзалне психолошке

потребе у које спадају потреба за аутономијом, компетенцијом и повезаношћу. Аутономија се односи на потребу појединца да се осећа као агент свог деловања тј. да доноси сопствене одлуке и има контролу над својим животом. У контексту теорије самоодређења, аутономија је кључна за унутрашњу мотивацију. Када људи осећају да имају слободу избора већа је шанса да се посвете активностима које их занимају (Deci & Ryan, 2000). Компетенција подразумева потребу да се осећамо способно и ефикасно у остваривању задатака и циљева. Када су људи способни да постигну циљеве и савладају изазове поспешују интринзичну мотивацију. Ова потреба подстиче људе да развијају вештине и способности кроз изазове, што води ка личном расту и развоју. Последња психолошка потреба, повезаност, односи се на потребу за блиским, подржавајућим односима са другима. Ова потреба обухвата осећај припадности и емоционалне повезаности. У оквиру теорије самоодређења, задовољење потребе за повезаношћу може побољшати мотивацију и благостање јер пружа емоционалну подршку која подстиче лични развој (Ryan & Deci, 2000). Ове потребе су есенцијалне за оптималан развој и функционисање (Deci & Ryan, 2012). Теорија самоодређења је настала из истраживања о ефектима екстринзичних награда на интринзичну мотивацију. У првим објављеним студијама, студенти су плаћени за рад на интринзично занимљивим слагалицама, а новчане награде су умањиле њихову интринзичну мотивацију за ту активност (Deci, 1971). Једна од области у којима се учестало примењују истраживања везана за теорију самоодређења је управо спорт и физичка активност. Из свега наведеног, можемо закључити да су у спорту ове психолошке потребе везане за теорију самоодређења изузетно важне у контексту повећања мотивације и упорности у физичким активностима.

2.6. Теорија самоефикасности

Теорија самоефикасности, коју је развио Алберт Бандура, фокусира се на веровање појединца у своје способности да постигне одређене циљеве. Ово веровање или “самоефикасност” има значајан утицај на мотивацију, понашање и емоционалне реакције. По Бандури, људи процесуирају, просуђују и интегрирају различите информације које се тичу њихових потенцијала, те у складу са тим регулишу своје понашање и количину уложене енергије (Bandura, 1977). Теорија сматра да су очекивања сопствене ефикасности базирана на четири основна извора информација: на искуствима са личним резултатима у сличним ситуацијама, на опажању успеха других у сличним ситуацијама, на вербалним

уверавањима и емоционалној или физиолошкој узбуђености. Ови извори информација разликују се по интензитету утицаја. На првом месту налазе се аутентична искуства, а онда успешност других у сличним ситуацијама, вербална уверавања или подстицања и степен емоционалне узбуђености (Bezinović, 1988).

2.7. Теорија атрибуције

Атрибуција је процес путем којег појединци објашњавају узроке понашања и ситуација (успех/неуспех). Литература разматра три димензије атрибуције и то су: контролабилност, каузалност и стабилност (Weiner, 1985). Контролабилност се односи на степен утицаја који особа може имати над одређеним догађајем. Каузалност се односи на то да ли појединац приписује узрок догађаја унутрашњим (личне способности, напор) или спољашњим факторима (околности, поступци других). Стабилност се односи на процену трајања узрока. Узрок може бити стабилан (способности) или променљив (расположење). У последњој деценији су додате још две димензије: глобалност и универзалност. Глобалност се односи на то да ли појединац види узрок догађаја као нешто везано за многе ситуације или врло специфичне ситуације. Универзалност подразумева везивање узрока за многе људе или појединце (Rees, Ingledew & Hardy, 2005). Теорија атрибуције пружа увид у то како људи перципирају своје успехе и неуспехе и на основу ње људи развијају очекивања о будућем успеху и неуспеху.

3. ЗНАЧАЈ МОТИВАЦИЈЕ У СПОРТУ

У психологији спорта, мотивација се истиче као кључни фактор за спортски успех (Lulescu, 2020). У својој каријери, спортисти се суочавају са безброј изазова попут повреда, интензивних тренинга, учесталих пораза. Како би остали истрајни на свом путу, неопходно је да буду ментално јаки и стабилни. У целом овом процесу, битно је научити спортисте преузимању личне одговорности за сопствене успехе и неуспехе. На овај начин спортисти јачају свој осећај контроле, а то затим води ка повећању мотивације. Када говоримо о значају мотивације у спорту, унутрашња мотивација игра кључну улогу, али ни спољашња никако не сме бити занемарена (Gould, Dieffenbach & Moffett, 2002). Унутрашња мотивација у спорту најбоље описује спортисту оријентисаног на развој компетенције (task orientation) при чему успешна реализација неке активности води ка осећају задовољства. Развој унутрашње мотивације поспешује задовољење психолошких потреба попут потребе за аутономијом и напредовањем (Vallerand, 2007). Када се ради о спољашњој мотивацији, код спортиста доминира оријентација ка демонстрацији компетенције (Walling, Duda & Chi, 1993). У том случају, активност се може сматрати наметнутом, а мотивација за ту активност може бити мање интензивна. У ситуацији када је спортиста фокусиран искључиво на исход активности он очекује и “награду” за уложени труд. Награда у овом случају подразумева одређено постигнуће или “бити бољи” од других (Djurović, Veljković i Petrović, 2020). Ипак, спољашњи мотиви могу помоћи спортисти да одржи висок ниво ангажовања и подстакну га, поготово у ситуацијама када унутрашња мотивација није довољно јака. Улога тренера и окружења такође је од велике важности и може помоћи спортисти и значајно утицати на његову способност да се суочи са изазовима.

4. ПОЛНЕ РАЗЛИКЕ У МОТИВАЦИЈИ

Многе студије ван домена спорта су дошле до закључка да постоје одређене разлике у мотивацији између полова. С тим у вези, ове разлике се преносе и на сферу спорта и такмичења. Мушкарци су, у просеку, склонији спољашњим мотивима попут победе и конкуренције као главним за учешће у спорту. Оријентација ка циљу је слична код оба пола или чак израженија код жена (Jamshidi i sar., 2011). Истраживањима се дошло до закључка да су мушкарци у односу на жене заинтересованији за спорт, како у погледу учешћа тако и гледања. Мушкарци у највећем броју случајева показују већи такмичарски дух и склоност ка ризику. Нека истраживања се често ослањају на претпоставку да социјализација ствара разлику међу половима када се ради о интересовању за спорт. Неколико студија (Alić, 2017; Alonso-Tapia, Huertas & Ruiz, 2010; Murcia, Gimeno & Coll, 2008) је изучавало полне разлике у вези са оријентацијом усмереном на развој компетенције (task orientation) и усмереном на демонстрацију компетенције (ego orientation). Закључак истраживања је био да су дечаци, у односу на девојчице, много више его оријентисани. Код дечака је такође “осећај контроле” био израженији и то вероватно јер они боље перципирају своју компетенцију што их доводи до уверења да боље контролишу спортске ситуације. Девојчице су биле доминантније оријентисане ка задатку и последица тога је боља сарадња и фокус на учење. Сугерише се да тренери буду ти који управљају мотивационом климом тј. да јачају мотивационо окружење оријентисано на задатак. Ово би позитивно утицало на мотивацију, упорност и перформансе спортиста. Ако тренер фаворизује појединца и посвећује му више пажње него осталима велика је вероватноћа да ће допринети томе да појединац буде претежно его оријентисан (Murcia, Gimeno, & Coll, 2008). Разумевање ових разлика је значајно за тренере и спортску заједницу јер омогућава креирање прилагођених мотивационих окружења која ће подржати развој спортиста оба пола. Промовисање окружења оријентисаног на развој компетенције тј. окружења оријентисаног на задатак ће повећати вероватноћу да се спортисти, без обзира на пол, фокусирају на сопствене вештине и унутрашње задовољство пре него на саму победу и достизање статуса.

5. МОТИВАЦИЈА У ЦУДОУ

У цудоу, као борилачком и спорту високог контакта, постоје одређени фактори који утичу на мотивацију такмичара. Мотивација помаже џудистима и џудисткињама да поставе јасне циљеве, било да се ради о усавршавању технике, физичкој припреми или наступу на такмичењу. Обједињено, унутрашња и спољашња мотивација воде ка напретку. Унутрашња мотивација долази из личне жеље за усавршавањем и из љубави према спорту, а спољашња такође може бити од значаја, поготово током такмичења. Џудо као спорт са собом носи бројне изазове попут честих повреда, а мотивација је кључна за превазилажење ових препрека и задржавање позитивног става. Она подстиче дисциплину, која је неопходна за редовне тренинге, правилну исхрану и припрему у целини. На овај начин, џудисти и џудисткиње остају доследни током тренажног и такмичарског процеса. Мотивација је подстакнута спортском заједницом, тренерима и тимским духом. Из наведеног, позитивно окружење може имати изузетно добар утицај на спортисту и његову доследност. Тренер који базира свој приступ на подржавању аутономије, а не контроли понашања, има веће изгледе да задржи младе спортисте, спречи да напусте спорт и допринесе оптималном личном и спортском развоју спортиста (Mladenović, 2010). За успех у борбама важно је самопоуздање, а висок ниво мотивације је директно повезан са самопоуздањем спортисте. Узевши у обзир да се такмичари распоређују у тежинске категорије, дијете и брз губитак килаже пред такмичење је у овом спорту свакодневица. Губитак килаже је често рапидан и прелази 5% изгубљене телесне масе у периоду од недељу дана. Ово код спортиста утиче на погоршање расположења и повећање анксиозности (Brito i sar., 2012). Студије су такође показале да џудисти и џудисткиње са високим нивоом мотивације имају бољу менталну ефикасност у поређењу са онима који су мање мотивисани. Такође, изражена је повећана отпорност на стрес код такмичара са високим нивоом мотивације. Као значајан психолошки параметар има позитиван утицај и на смањење импулсивности у цудоу (Korobeunikov i sar., 2017). Мотивација у цудоу није само фактор успеха већ и кључни елемент личног развоја и без ње је тешко доћи до врхунских перформанси и остваривања пуног потенцијала.

6. МЕТОДОЛОШКИ ОКВИР

6.1. Предмет рада

Предмет овог рада је анализа фактора мотивације код младих џудиста и џудисткиња. Током истраживања ће се фокусирати на унутрашње и спољашње мотивационе факторе такмичара, а посебна пажња ће бити посвећена полним разликама тј. разликама у мотивацији између џудиста и џудисткиња.

6.2. Циљ рада

На основу теоријског оквира рада, циљ истраживања је да се утврде мотивациони фактори, као и разлике у факторима мотивације између џудиста и џудисткиња.

6.3. Задаци рада

На основу постављеног циља рада, проистекли су следећи задаци:

- Прикупити узорак од 30 испитаника, 15 џудиста и 15 џудисткиња
- Припремити упитник за који је коришћена Скала спортске мотивације (Sport Motivation Scale, SMS-28)
- Извршити попуњавање упитника од стране испитаника (у трајању од 10-15 минута)
- Применити адекватну статистичку процедуру за анализу и обраду резултата тестирања

6.4. Хипотезе рада

Имајући у виду постављени циљ и задатке истраживања, као и теоријски оквир рада, постављене су три хипотезе истраживања:

- Хипотеза 0- не постоје значајне разлике у мотивационим факторима између ђудиста и ђудисткиња
- Хипотеза 1- код ђудиста је израженија спољашња мотивација
- Хипотеза 2- код ђудисткиња је израженија унутрашња мотивација

6.5. Методе рада

У овом истраживању је примењена емпиријска метода (анкетно истраживање - трансверзални дизајн). Учествовало је укупно 30 испитаника, ђудиста и ђудисткиња, који активно тренирају и такмиче се, из различитих клубова у Србији. Да би се утврдиле полне специфичности у мотивацији, истраживање је обухватило две групе испитаника, тачније 15 ђудиста и 15 ђудисткиња старости од 16-20 година и то просек од 18.27 година за ђудисте и 18.07 за ђудисткиње. Као инструмент истраживања коришћена је Скала спортске мотивације (Sport Motivation Scale, SMS-28), у виду анонимне анкете, посебно дизајнирана за процену различитих аспеката мотивације у спорту. Скала је преведена на српски језик (Mladenović i Stojanović, 2022). Као и верзија на енглеском, скала на српском садржи 28 ставки и то по 4 ставке за: унутрашњу мотивацију за сазнањем (ставке 2, 4, 23, 27), унутрашњу мотивацију за остварењем (ставке 8, 12, 15, 20), мотивацију унутрашњим подстицајем (ставке 1, 13, 18, 25), спољашњу мотивацију идентификацијом (ставке 7, 11, 17, 24), спољашњу мотивацију интројекцијом (ставке 9, 14, 21, 26), спољашњу мотивацију екстерном регулацијом (ставке 6, 10, 16, 22) и амотивацију (ставке 3, 5, 19, 28). Свака ставка одговара на питање: “Зашто вежбате свој спорт?”, а сагласност се на Ликтеровој скали одређује бројевима од 1 до 7, где 1 означава “апсолутно се не слажем”, а 7 “апсолутно се слажем” (Briere, Vallerand, Blais, & Pelletier, 1995). Приликом обраде података, израчуната је основна дескриптивна статистика, која је коришћена да би се пружио увид у основне карактеристике података, а такође и за графичко приказивање резултата ради боље визуелизације и интерпретације података. За утврђивање разлика у

мотивацији ђудиста и ђудисткиња коришћен је Т-тест за независне узорке, а за примену статистичких анализа Microsoft Excel. Ниво статистичке значајности постављен је на $p < 0.05$.

7. РЕЗУЛТАТИ

Анализа резултата унутрашње и спољашње мотивације показује да је унутрашња мотивација заступљенија међу ђудистима и ђудисткињама у односу на спољашњу. За оба типа мотивације је у анкети предвиђен једнак број ставки, односно 12 за унутрашњу и 12 за спољашњу мотивацију. Процентуална заступљеност унутрашње и спољашње мотивације представљена је на графикону 1.

Графикон 1. Процентуална заступљеност унутрашње и спољашње мотивације код ђудиста и ђудисткиња



Када се говори о ставкама везаним за унутрашњу мотивацију, оцена која се најчешће појављивала међу испитаницима је 6. У ставкама везаним за спољашњу мотивацију најдоминантнија је била оцена 7. Иако је за спољашњу мотивацију најучесталија оцена била већа од оцене за унутрашњу мотивацију, укупан проценат унутрашње мотивације био је већи. Ово сугерише да, иако су испитаници често исказивали висок ниво слагања у ставкама која се односе на спољашњу мотивацију, њихова унутрашња мотивација је у збиру свега преовладала. Најчешћа оцена у ставкама везаним за амотивацију била је 1 и на

основу тога можемо рећи да је врло мало њих изразило осећај недостатка мотивације. Према средњој вредности скупа оцена поређаних по величини дошло се до оцене 6 за унутрашњу, 5 спољашњу и 2 амотивацију. Када се ради о конкретно унутрашњој мотивацији, висока вредност нам говори да је половина испитаника оценила своју унутрашњу мотивацију са једнаком или вишом оценом од ове вредности, а то рефлектује висок ниво унутрашње мотивације међу испитаницима. У ставкама које се односе на унутрашњу мотивацију просечна оцена ђудиста и ђудисткиња износи 5.8, за ставке спољашње мотивације 4.6, а ставке амотивације 2.5. Стандардна девијација тј. мера варијабилитета међу резултатима, за унутрашњу мотивацију износи 1.3, за спољашњу мотивацију 1.9, а за амотивацију 2. Најмања стандардна девијација унутрашње мотивације указује на хомогеност ђудиста и ђудисткиња по питању ових ставки. Највећа варијабилност забележена је код резултата који се односе на амотивацију. Такође, израчунате су највеће и најмање вредности за сваки тип мотивације. Све вредности добијене основном дескриптивном статистиком приказане су у табели 1.

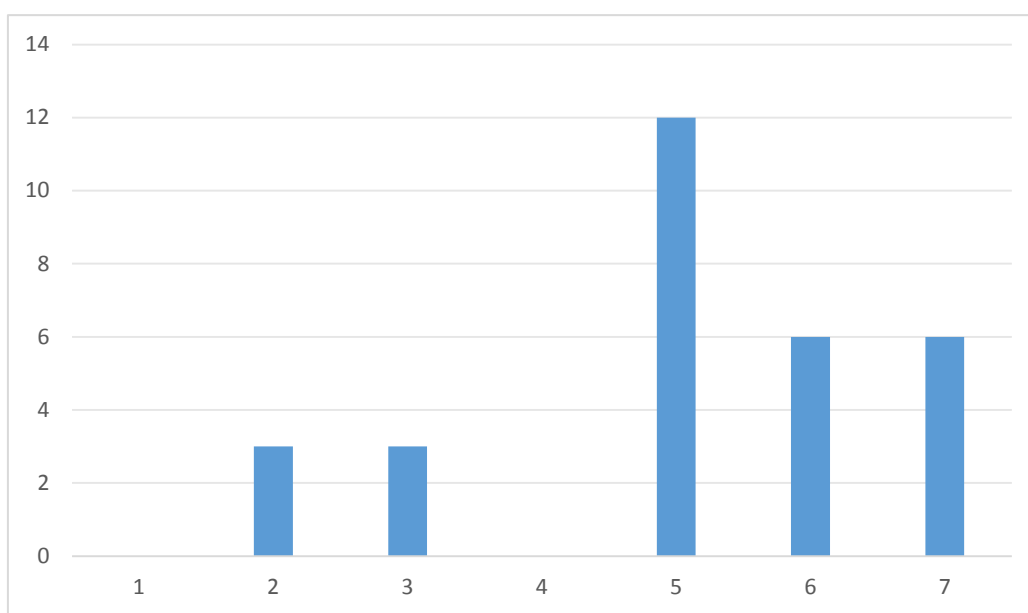
Табела 1. Основна дескриптивна статистика за унутрашњу, спољашњу и амотивацију ђудиста и ђудисткиња

ТИП МОТИВАЦИЈЕ	МОДУС	МЕДИЈАНА	АС	СД	МАКС	МИН
УМ	6	6	5.8	1.3	7	1
СМ	7	5	4.6	1.9	7	1
АМ	1	2	2.5	2	7	1

Легенда: УМ- унутрашња мотивација, СМ- спољашња мотивација, АМ- амотивација, МОДУС- вредност која се најчешће понавља у скупу, МЕДИЈАНА- средња вредност података поређаних по величини, АС- аритметичка средина, СД- стандардна девијација, МАКС- највећа вредност, МИН- најмања вредност

У само једној од четири ставке, везане за амотивацију, забележена је виша процечна оцена која износи 5.1. За прве три ставке из области амотивације просечне оцене су биле ниске и то 2.2, 1.3 и 1.4. На графикону 2. се може уочити расподела оцена за последњу ставку.

Графикон 2. Расподела оцена за ставку: “Често се питам да ли успевам да достигнем циљеве које поставим себи”



Легенда: хоризонтална оса- оцене, вертикална оса- број испитаника који је доделио оцену

У подгрупама унутрашње мотивације оцене су процентуално приближне и то 5.68 за унутрашњу мотивацију за сазнањем, 5.84 за унутрашњу мотивацију за остварењем и 5.99 за мотивацију унутрашњим подстицајем. Ово указује на сличан ниво мотивације испитаника у свим сегментима овог типа мотивације. Такође указује да су ставке биле високо оцењене у свакој од три подгрупе унутрашње мотивације. Другачији је случај међу подгрупама спољашње мотивације и то идентична просечна оцена од 5.15 и 5.16 за спољашњу мотивацију идентификацијом и спољашњу мотивацију интројекцијом, а видно мања оцена за спољашњу мотивацију екстерном регулацијом која износи 3.37. На основу тога можемо закључити да су се испитаници најмање слагали са тврдњама које се односе на спољашњу мотивацију екстерном регулацијом- мотивацијом поткрепљеном

спољашњим мотивима попут награда, титула и новца. На графикону 3. је представљена процентуална расподела међу подгрупама спољашње мотивације.

Графикон 3. Проценат типова спољашње мотивације ђудиста и ђудисткиња



Основном дескриптивном статистиком извршена је анализа фактора мотивације за ђудисте и ђудисткиње појединачно како би се омогућило дубље разумевање специфичних карактеристика мотивације унутар обе групе. Оцена која се највише понављала међу ђудистима у ставкама везаним за унутрашњу мотивацију је 6, а међу ђудисткињама 7. Средња вредност скупа оцена, када су поређане по величини, износи 6 за оба пола. Просечна оцена, која се односи на ставке унутрашње мотивације, за ђудисте износи 5.5, а за ђудисткиње 6.1. Израчуната је стандардна девијација за ђудисте која износи 1.5 и за ђудисткиње 1. Оцена која се највише понављала у ставкама везаним за спољашњу мотивацију међу ђудистима је 5, а међу ђудисткињама 7. Међутим, средња вредност скупа оцена поређаних по величини била је иста у обе групе и износи 5. Просечна оцена за ђудисте била је већа и износи 4.7, а за ђудисткиње 4.4. За ђудисте је израчуната мања вредност стандардне девијације од 1.7, а за ђудисткиње 2.1. Најчешћа оцена у обе групе

испитаника, када говоримо о ставкама амотивације, износи 1. Средња вредност скупа оцена поређаних по величини је 1.5 за ђудисте и 2 за ђудисткиње. Просечна оцена 2.5 је иста за обе групе испитаника, а стандардна девијација такође приближна и то 2 за ђудисте и 1.9 за ђудисткиње. Израчунате су и максималне и минималне вредности за обе групе. Све вредности добијене основном дескриптивном статистиком приказане су у табели 2. и 3.

Табела 2. Основна дескриптивна статистика за унутрашњу, спољашњу и амотивацију ђудиста

ТИП МОТИВАЦИЈЕ	МОДУС	МЕДИЈАНА	АС	СД	МАКС	МИН
УМ	6	6	5.5	1.5	7	1
СМ	5	5	4.7	1.7	7	1
АМ	1	1.5	2.5	2	7	1

Легенда: УМ- унутрашња мотивација, СМ- спољашња мотивација, АМ- амотивација, МОДУС- вредност која се најчешће понавља у скупу, МЕДИЈАНА- средња вредност података поређаних по величини, АС- аритметичка средина, СД- стандардна девијација, МАКС- највећа вредност, МИН- најмања вредност

Табела 3. Основна дескриптивна статистика за унутрашњу, спољашњу и амотивацију ђудисткиња

ТИП МОТИВАЦИЈЕ	МОДУС	МЕДИЈАНА	АС	СД	МАКС	МИН
УМ	7	6	6.1	1	7	2
СМ	7	5	4.4	2.1	7	1
АМ	1	2	2.5	1.9	7	1

Легенда: УМ- унутрашња мотивација, СМ- спољашња мотивација, АМ- амотивација, МОДУС- вредност која се најчешће понавља у скупу, МЕДИЈАНА- средња вредност података поређаних по величини, АС- аритметичка средина, СД- стандардна девијација, МАКС- највећа вредност, МИН- најмања вредност

За сваку подгрупу унутрашње мотивације израчуната је просечна оцена ове две групе. Резултати су показали виши ниво унутрашње мотивације ђудисткиња за сваки тип унутрашње мотивације, а вредности су приказане у табели 4.

Табела 4. Просечне оцене унутрашње мотивације код ђудиста и ђудисткиња по подгрупама

	УМ1	УМ2	УМ3
ЏУДИСТИ	5.4	5.6	5.7
ЏУДИСТКИЊЕ	6	6.1	6.3

Легенда: УМ1- унутрашња мотивација за сазнањем, УМ2- унутрашња мотивација за остварењем, УМ3- мотивација унутрашњим подстицајем

Исти поступак је извршен и за подгрупе спољашње мотивације, а резултати су показали већу просечну оцену ђудиста за две подгрупе док су ђудисткиње у једној подгрупи имале већу просечну вредност. Просечне оцене за три типа спољашње мотивације оба пола представљене су у табели 5.

Табела 5. Просечне оцене спољашње мотивације код ђудиста и ђудисткиња по подгрупама

	СМ1	СМ2	СМ3
ЏУДИСТИ	5.2	5.1	3.9
ЏУДИСТКИЊЕ	5.1	5.2	2.8

Легенда: СМ1- спољашња мотивација идентификацијом, СМ2- спољашња мотивација интројекцијом, СМ3- спољашња мотивација екстерном регулацијом

За утврђивање разлика између ђудиста и ђудисткиња, како уопштено, тако и у специфичним аспектима мотивације, коришћен је Т-тест за независне узорке. У табели 6. су приказани резултати Т-теста за ђудисте и ђудисткиње у погледу унутрашње мотивације. Применом адекватне статистичке процедуре, резултати показују да не постоје значајне разлике у погледу унутрашње мотивације ђудиста и ђудисткиња. П-вредност за целокупну унутрашњу мотивацију износи 0.064, за унутрашњу мотивацију за сазнањем 0.088, за унутрашњу мотивацију за остварењем 0.1, а за мотивацију унутрашњим подстицајем 0.065.

Табела 6. Разлике ђудиста и ђудисткиња у унутрашњој мотивацији и њеним подгрупама

Т-ТЕСТ	УМ	УМ1	УМ2	УМ3
Р-вредност	$p < 0.064$	$p < 0.088$	$p < 0.1$	$p < 0.065$

Легенда: Р-вредност- статистичка значајност, УМ- унутрашња мотивација, УМ1- унутрашња мотивација за сазнањем, УМ2- унутрашња мотивација за остварењем, УМ3- мотивација унутрашњим подстицајем

Исти протокол је извршен и за спољашњу мотивацију, а у табели 7. су приказани резултати. Резултати су показали много мању статистичку значајност у аспект у спољашње мотивације, у односу на унутрашњу. П-вредност за целокупну спољашњу мотивацију износи 0.252, за спољашњу мотивацију идентификацијом 0.779, за спољашњу мотивацију интројекцијом 0.741, а за спољашњу мотивацију екстерном регулацијом 0.097.

Табела 7. Разлике ђудиста и ђудисткиња у спољашњој мотивацији и њеним подгрупама

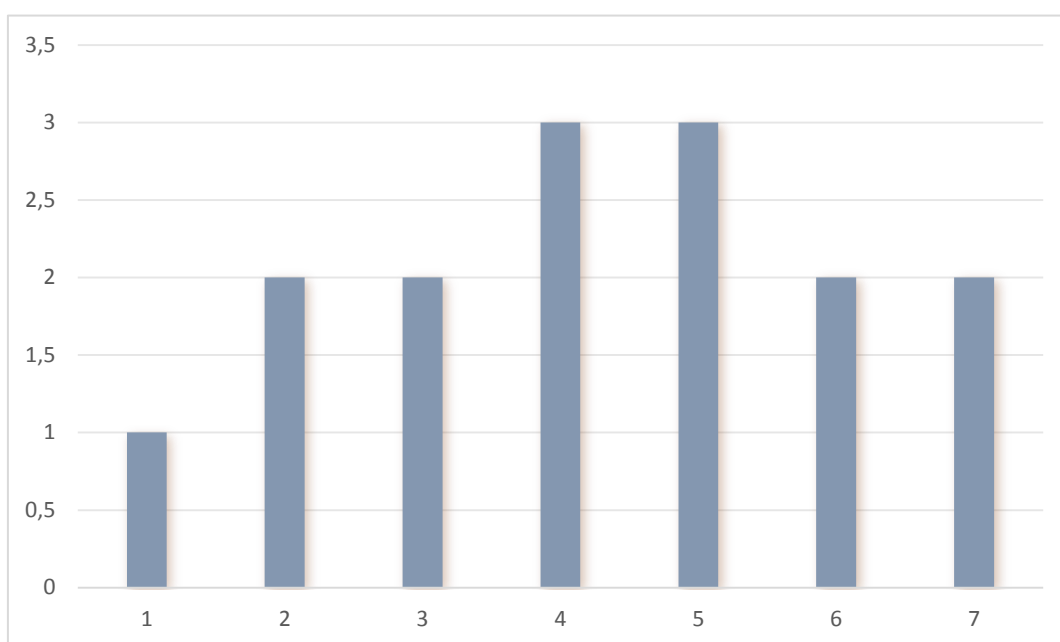
Т-ТЕСТ	СМ	СМ1	СМ2	СМ3
Р-вредност	$p < 0.252$	$p < 0.779$	$p < 0.741$	$p < 0.097$

Легенда: Р-вредност- статистичка значајност, СМ- спољашња мотивација, СМ1- спољашња мотивација идентификацијом, СМ2- спољашња мотивација интројекцијом, СМ3- спољашња мотивација екстерном регулацијом

Резултати за амотивацију дали су П-вредност 0.912 што нам говори да не постоји статистички значајна разлика у амотивацији ове две групе.

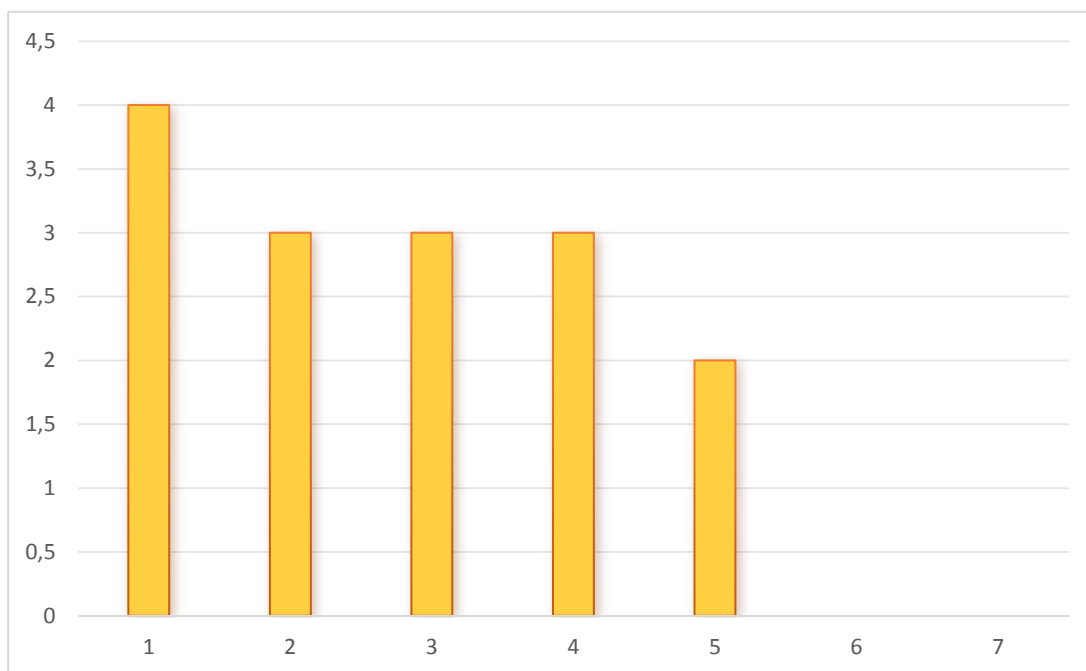
Т-тест је урађен и за сва питања из анкете појединачно, а највећа и једина статистичка значајност пронађена је код ставке из области спољашње мотивације екстерном регулацијом са вредношћу $p < 0.016$. Расподела оцена је приказана на графикону 4. и 5.

Графикон 4. Расподела оцена њудиста за тврдњу: “Спортom који сам изабрао/ла се бавим због угледа и статуса”



Легенда: хоризонтална оса- оцене, вертикална оса- број испитаника који је доделио оцену

Графикон 5. Расподела оцена џудисткиња за тврдњу: “Спортом који сам изабрао/ла се бавим због угледа и статуса“



Легенда: хоризонтална оса- оцене, вертикална оса- број испитаника који је доделио оцену

8. ДИСКУСИЈА

Циљ истраживања је био да се, кроз анализу резултата анкете, утврде мотивациони фактори младих џудиста и џудисткиња. Кроз истраживање се такође испитивала разлика у мотивацији између ове две групе испитаника. Резултати анализе су показали највећу заступљеност унутрашње мотивације код џудиста и џудисткиња, што потврђује њихову дубоку повезаност са спортом који тренирају. Након унутрашње, најзаступљенија је била спољашња мотивација и то са вишим степеном слагања у ставкама везаним са спољашњу мотивацију идентификацијом и интројекцијом, а нижом оценом за ставке спољашње мотивације екстерном регулацијом. Узевши у обзир истраживања која су показала већу склоност мушких спортиста ка наглашавању спољашњих мотива попут победе и такмичења као главних за бављење спортом (Deaner, Balish & Lombardo, 2016), можемо рећи да то у овом истраживању није био случај и да је спољашња мотивација код џудиста и џудисткиња била идентична. Амотивација је била заступљена у најмањем проценту на основу чега можемо рећи да је мали број испитаника изразио осећај недостатка мотивације. Резултати показују вишу просечну оцену џудисткиња у свим подгрупама унутрашње мотивације, укључујући мотивацију за сазнањем, остварењем и мотивацију унутрашњим подстицајем. Просечне оцене, које се односе на подгрупе спољашње мотивације, показале су много мању разлику између џудиста и џудисткиња. Међутим, поред одређених разлика до којих се дошло дескриптивном статистиком, резултати Т-теста су показали да нема статистичке значајности када говоримо о разликама у мотивацији џудиста и џудисткиња. П-вредности унутрашње мотивације и њених подгрупа биле су најближе граници значајности што нам сугерише да су разлике најизраженије у овом типу мотивације, али у овом случају не довољно велике да би их сматрали статистички значајним. Разлика је била још мања у ставкама које су везане за спољашњу мотивацију, а најмања по питању амотивације. Једина статистички значајна разлика у истраживању се односи на ставку из подгрупе спољашње мотивације: “Спортom који сам изабрао/ла да се бавим због угледа и статуса” у којој су оцене џудиста биле очигледно више од оцена џудисткиња. Више оцене џудиста, у конкретно овој ставки из области спољашње мотивације екстерном регулацијом, указују на то да су мушкарци у већој мери мотивисани спољашњим наградама, признањима или очекивањима других. Џудисткиње са нижим оценама у области спољашње мотивације екстерном регулацијом могу бити више оријентисане ка унутрашњој мотивацији, где су задовољство и лично испуњење главни покретачи. У осталим питањима, а и свим подгрупама типова мотивације, разлике

нису биле статистички значајне. Важно је нагласити да истраживање и анализа фактора мотивације код младих џудиста и џудисткиња указује на висок степен унутрашње мотивације, што се одражава у њиховој посвећености и љубави према спорту. Присутне разлике у истраживању нису имале статистичку значајност и сличност у мотивацији између џудиста и џудисткиња била је већа од очекиване. С друге стране, могући разлози за недостатак разлика у мотивацији могу бити друштвени и културни утицаји, заједнички тренинзи, подршка тренера и атмосфера која подстиче сличне мотивационе факторе. У џудоу није реткост да мушкарци и жене заједно тренирају, а такође учествују на истим такмичењима, истог дана и у истим условима. Релевантније истраживање овог типа захтевало би још већи број испитаника, а даља истраживања би се могла фокусирати и на квалитативне аспекте мотивације џудиста и џудисткиња уопштено, а и индивидуално.

9. ЗАКЉУЧАК

У закључку овог истраживања, истиче се да су и џудисти и џудисткиње показали висок ниво унутрашње мотивације, а на основу тога и своју посвећеност и страст према џудоу. Висок ниво унутрашње мотивације може допринети дугорочној посвећености спорту, а разумевање мотивационих фактора неопходно је за врхунске резултате и рад на менталној снази такмичара. Улагање у емоционални и ментални развој спортиста може резултирати не само бољим перформансама, већ и позитивнијим искуствима током спортске каријере. На основу резултата овог истраживања, потврђена је нулта хипотеза која указује на то да не постоје значајне разлике у мотивацији између џудиста и џудисткиња. Такође, хипотеза 1, која предвиђа да ће џудисти имати већи степен спољашње мотивације, као и хипотеза 2, која предвиђа да ће џудисткиње имати већи степен унутрашње мотивације, нису потврђене. Ови налази указују на то да мотивација спортиста, без обзира на пол, може бити обликована заједничким вредностима и искуствима унутар спорта. Заједнички циљеви и вредности значајно утичу на мотивацију спортиста јер стварају осећај заједништва и припадности тиму. На крају, мотивација остаје кључни елемент у напредовању спортиста, утичући на њихову посвећеност и способност да се суоче са различитим изазовима.

10. ЛИТЕРАТУРА

1. Alić, J. (2017). Gender Differences in Goal Orientation between High School Students in Physical Education Classes. *Croatian Journal of Education*, 19(2), 171-188.
2. Alonso-Tapia, J., Huertas, J. A., & Ruiz, M. A. (2010). On the nature of motivational orientations: Implications of assessed goals and gender differences for motivational goal theory. *The Spanish journal of psychology*, 13(1), 232-243.
3. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191.
4. Barić, R. (2012). Motivacija i prepreke za tjelesno vježbanje. *Arhiv za higijenu rada i toksikologiju*, 63(Supplement 3), 47-57.
5. Bezinović, P. (1988). Teorija samoeфикаsnosti: pokušaj objašnjenja. *Papers on Philosophy, Psychology, Sociology and Pedagogy*, 27(4), 105-114.
6. Bojović, I. M. (2017). Podsticanje motivacije učenika za učenje u nastavnom procesu (Doctoral dissertation, University of Belgrade (Serbia)).
7. Brière, N. M., Vallerand, R. J., Blais, M. R., & Pelletier, L. G. (1995). Développement et Validation d'une Mesure de Motivation Intrinsèque, Extrinsèque et d'Amotivation en Contexte Sportif: L'Échelle de Motivation dans les Sports (ÉMS). *International journal of sport psychology*.
8. Brito, C. J., Roas, A. F. C. M., Brito, I. S. S., Marins, J. C. B., Córdova, C., & Franchini, E. (2012). Methods of body-mass reduction by combat sport athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, 22(2), 89-97.
9. Deaner, R. O., Balish, S. M., & Lombardo, M. P. (2016). Sex differences in sports interest and motivation: An evolutionary perspective. *Evolutionary behavioral sciences*, 10(2), 73.
10. Deci, E. L. (1971). Effects of externally mediated rewards on intrinsic motivation. *Journal of personality and Social Psychology*, 18(1), 105.
11. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
12. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1(20), 416-436.
13. Duda, J. L. (1989). Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 11(3), 318-335.
14. Đurović, D., Veljković, A. A., & Petrović, T. (2020). Psychological aspects of motivation in sport achievement. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 465-474.
15. Fishbach, A., & Woolley, K. (2022). The structure of intrinsic motivation. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 9(1), 339-363.

16. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204.
17. Hodge, K., & Petlichkoff, L. (2000). Goal profiles in sport motivation: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(3), 256-272.
18. Ivanović, R. (2016). Faktori od kojih zavisi rezultat u sportu.[Determinating factors for results in sport]. V. Šiljak, & M. Nikolić (Ed.), *Management, Sport and Olympism*, 63-70.
19. Jamshidi, A., Hossien, T., Sajadi, S. S., Safari, K., & Zare, G. (2011). The relationship between sport orientation and competitive anxiety in elite athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1161-1165.
20. Kavussanu, M., & Ntoumanis, N. (2003). Participation in sport and moral functioning: Does ego orientation mediate their relationship?. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 501-518.
21. Korobeynikov, G. V., Korobeynikova, L. G., Romanyuk, L. V., Dakal, N. A., & Danko, G. V. (2017). Relationship of psychophysiological characteristics with different levels of motivation in judo athletes of high qualification. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (6), 272-278.
22. Lazarević, L. S. (2003). Psihološka priprema sportista. Viša škola za sportske trenere.
23. Lepir, D., & Lakić, S. (2014). Struktura motivacije za bavljenje sportom iz perspektive bivših aktivnih sportista. *Primenjena psihologija*, 7(2).
24. Lulescu, M. (2020). Motivation and sport: Individual and organisational challenges. *Romanian Review of Social Sciences*, 10(18), 16-29.
25. Mladenović, M. (2010). Samomotivacija [Self-motivation]. Belgrade, Serbia: Foundation Andrejević.
26. Mladenović, M., & Stojanović, D. (2022). Preliminary confirmatory factor analysis of the serbian version of the original sport motivation scale (SMS-28). *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 089-099.
27. Mladenović, M., & Trunić, N. (2015). Sportska motivacija i ciljna orijentacija mladih srpskih košarkaša. *Sport, nauka i praksa*, 5(1-2), 31-39.
28. Morgan, K., & Sproule, J. (2012). *Motivation in Sport and Exercise*.
29. Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish journal of psychology*, 11(1), 181-191.
30. Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C., & Coll, D. G. C. (2008). Relationships among goal orientations, motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish journal of psychology*, 11(1), 181-191.
31. Newton, M., & Duda, J. L. (1993). The relationship of task and ego orientation to performance: Cognitive content, affect, and attributions in bowling. *Journal of Sport Behaviour*, 16, 209-209.
32. Rees, T., Ingledew, D. K., & Hardy, L. (2005). Attribution in sport psychology: Seeking congruence between theory, research and practice. *Psychology of sport and exercise*, 6(2), 189-204.

33. Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Kavussanu, M. (1996). Orthogonality of achievement goals and its relationship to beliefs about success and satisfaction in sport. *The sport psychologist*, 10(4), 398-408.
34. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary educational psychology*, 25(1), 54-67.
35. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.
36. Sikorski, W. (2011). New approach to preparation of elite judo athletes to main competition. *Journal of Combat Sports and Martial Arts*, 2(1), 57-60.
37. Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. *Handbook of sport psychology*, 59-83.
38. Vallerand, R. J., & Ratelle, C. F. (2002). Intrinsic and extrinsic motivation: a hierarchical model.
39. Vujanović, S. (2015). Motivacija i sport. *Aktuelno u praksi*, 25(1), 19-23.
40. Walczak, M., & Tomczak, M. (2019). Validation of the Polish version of Sport Motivation Scale (SMS). Effect of gender, level of participation and sport type on intrinsic and extrinsic motives. *Trends in Sport Sciences*, 26(4).
41. Walling, M. D., Duda, J. L., & Chi, L. (1993). The perceived motivational climate in sport questionnaire: Construct and predictive validity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 172-183.
42. Weiner, B. (1985). An attributional theory of achievement motivation and emotion. *Psychological review*, 92(4), 548.