

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA



**ANALIZA RAZLIČITIH MOTIVA I PODSTICAJA
ZNAČAJNIH ZA POSTIZANJE USPEHA U ODBOJCI**

Završni rad

Kandidat:

Knežević Aleksandra

Mentor:

doc. dr Ana Vesković-Đaković

.....

Članovi Komisije:

doc. dr Ana Orlić

.....

red. prof.dr Goran Nešić

.....

Beograd, 2017.

SAŽETAK:

Motivacija ima izuzetan značaj za postizanje uspeha u odbojci. Želja za postizanjem uspeha određuje koliko će napora sportisti uložiti u postizanje ciljeva i u prevazilaženju prepreka. Motiv za sportskim postignućem zauzima najvažnije mesto u strukturi motivacije ali svakako nije jedina pokretačna snaga. Sa ciljem da se utvrdi povezanost faktora koji su značajni za motivaciju odbojkašica izvršeno je neeksperimentalno sistematsko istraživanje teorijskog tipa. U radu je izvršena analiza relevantnih tekstova u kojima se razmatraju osnovna pitanja i problem motivacije u sportu. Analiza različitih motiva i podsticaja značajnih za postizanje uspeha u odbojci je predmetna određenost ovog rada. U prvom delu rada prikazana su savremena teorijska shvatanja o motivima koji se smatraju značajnim za uspeh u sportu. U drugom delu rada analizirana je motivacija obzirom na neke karakteristike odbojkaške igre, povezanost takmičarskog ranga i motivacije, zatim motivacija u odbojkaškom sportu obzirom na vrstu takmičenja i uspešnosti tima, takođe analizirana je i motivacija za postizanje uspeha kod odbojkašica različitog uzrasta.

KLJUČNE REČI: analiza/motivi/podsticaji/uspeh/odbojka

SADRŽAJ

1. UVOD	4
2. KARAKTERISTIKE PSIHOLOGIJE SPORTA.....	5
2.1 Definicija psihologije sporta	5
2.2. Problemi proučavanja psihologije sporta.....	6
2.3. Ličnost i sport	7
3. MOTIVACIJA	8
3.1. Teorije motivacije	9
3.2 Motivacija u sportu	11
3.2.1 Motivi	13
3.2.2 Motivacija postignuća.....	14
3.2.3 Postignuće i takmičarski duh.....	14
3.2.4 Teorija potrebe za postignućem.....	14
3.2.5 Mentalne sposobnosti odgovorne za uspeh u sportu	14
3.3. Dosadašnja istraživanja o motivaciji sportista	15
4. KARAKTERISTIKE ODBOJKAŠKE IGRE.....	17
4.1 Struktura odbojkaške igre	18
5. MOTIVACIONA PRIPREMA U ODBOJCI	20
5.1 Motivaciona priprema u pripremnom periodu	20
5.2 Motivaciona priprema u takmičarskom periodu	21
5.3 Motivacija obzirom na različite rangove takmičenja.....	22
5.4 Motivacija i uspešnost tima	22
5.5 Motivacija za postizanje uspeha odbojkašica različitih uzrasta.....	23

5.6 Trener kao motivator u odbojci.....	24
6. ZAKLJUČAK	25
7. LITERATURA	26

1. UVOD

Bavljenje sportom danas postavlja veoma visoke zahteve pred sportiste, potpunu predanost sportu, i podrazumeva jaku konkurenciju u postizanju vrhunskih rezultata.

Improvizacije u sportu, gotovo da više nema, tako da dobre rezultate postižu samo oni sportisti koji kontinuirano i dugotrajno ulažu maksimalan rad i trud, pokušavajući, pritom, da konrolišu sve činioce koji mogu da utiču na krajnji ishod, tj. sportski rezultat . Imajući sve ovo u vidu može se postaviti pitanje postoji li, ipak, recept ili tajni sastojak koji bi garantovao uspeh u sportu? Jednostavnog odgovora na ovakvo pitanje nema, jer vrhunski sportista mora biti izuzetno pripremljen kako fizički, tehnički, taktički, tako i psihološki da bi postigao vrhunski rezultat. Svi pomenuti segmenti pripreme sportiste su međusobno povezani i zavisni, tako da se nedovoljna pripremljenost u jednom segmentu ne može kompenzovati pojačanim radom u drugom.

Tokom trenažnog procesa sportista provodi sate i sate u savladavanju fizičkih i tehničkih zadataka, kao i taktičkih zamisli, dok se psihološkoj pripremi ne ostavlja dovoljno prostora, tek se konstatuje da je, ukoliko izostane očekivani rezultat, sportista “podbacio” na psihološkom planu, tj. da nije bio dovoljno psihološki pripremljen (Barjaktarević, 2004).

Motivacija je nesumnjivo jedno od centralnih pitanja psihologije sporta uopšte, a posebno vrhunskog. Motivacija je svakako jedna od najznačajnijih komponenti u strukturi ličnosti i zato se smatra važnijom od ostalih faktora za objašnjenje socijalnog ponašanja. Motivacija unutar psihološke nauke gotovo da predstavlja najsloženije područje, budući da motivacioni procesi uključuju niz ostalih psihičkih procesa. Motivacija ili psihološka priprema u sportu je po misljenju stručnjaka jos uvek nedovoljno istražena oblast. Da bi se neko bavio sportom, pored opšteg uslova da mora biti fizički sposoban, takođe je veoma važno da na psihološkom planu bude stabilna osoba. Kao što je neophodno svakodnevno održavati fizičku kondiciju, isto tako sportistima je neophodno da u svakom trenutku obnavljaju i jačaju svoj motivacioni aspekt. Šta je to motivacija, da li je ona zaista toliko važna za uspeh jednog sportiste, koji su to faktori koji utiču na motivaciju i na koji način pronaći i oživeti tu unutrašnju snagu koja može učiniti da osoba koja se bavi sportom nadmaši svoje prave mogućnosti, su samo neka od pitanja kojim se bave psiholozi, treneri i drugi sportski stručnjaci koji motivima i motivaciji u sportu pridaju veliki značaj.

2. KARAKTERISTIKE PSIHOLOGIJE SPORTA

2.1 Definicija psihologije sporta

Psihologija sporta je primenjena psihološka disciplina koja proučava ponašanje osoba u različitim oblicima sportskih aktivnosti (Tubić, 2009, 2). Ovo je, bez sumnje, najkraća i najjasnija definicija Psihologije sporta. Međutim, ta jasnoća je samo prividna i krije u sebi zamku nepreciznosti, čak i nepotpunosti jer je pravilno razumevanje u velikoj meri prepušteno krajnjem korisniku. Naime, autori se do dana današnjeg nisu usaglasili šta sve obuhvata sintagma u različitim oblicima sportskih aktivnosti. Tako, na primer, neki autori (Barjaktarević, 2008., Gill, 1986), termin u različitim oblicima sportskih aktivnosti svode, ipak samo na sport. Po njima, Psihologija sporta treba da proučava ponašanje ljudi u sportu, pri čemu pod sportom podrazumevaju samo aktivno bavljenje sportom, neki čak samo vrhunski sport. Ovo shvatanje potiče iz perioda kada su se psihološka proučavanja odnosila uglavnom na sport (dakle, takmičarski sport), uz zanemarivanje drugih pojava oblika sportskih aktivnosti (Tubić, 2009).

Nedostaci prethodno razmatranog određenja usloveli su šire korišćenje jedne opštije i potpunije definicije koja pod Psihologijom sporta podrazumeva sledeće: **Psihologija sporta proučava psihološke aspekte svih oblika i sadržaja fizičke kulture i ponašanje svih učesnika u njima sa ciljem da opiše, objasni, predvidi i kontroliše ta ponašanja, kako bi bila usmerena u pravcu postizanja lične i sportske kompetentnosti** (Tubić, 2009, 2). Mogućnost dolaženja do objašnjenja i razumevanja pojave koja se posmatra, čak i kad je broj dostupnih informacija veliki, zavisi od stepena razvijenosti nauke. Otuda nije preterano reći da objašnjenje pojava govori o zrelosti nauke. Pošto je Psihologija sporta mlada naučna disciplina, proučavanja u njoj su usmerena pre svega na odgovore na pitanja Šta? i Kako? (dakle, na opis pojava i na njihovu povezanost), a odgovor na pitanje Zašto? (objašnjenje i razumevanje pojave) predstavlja krajnji cilj nauke uopšte kome i Psihologija sporta teži. Tek odgovorom na pitanje Zašto? će biti omogućeno predviđanje i kontrola ponašanja (učesnika u svim oblicima i sadržajima fizičke kulture). (Tubić, 2009).

2.2. Problemi proučavanja psihologije sporta

Sve probleme koje proučava Psihologija sporta moguće je, uslovno govoreći, podeliti u dve velike grupe. U prvu grupu problema spadaju oni koji se odnose na razumevanje (toga) kako psihološki faktorivutiču na fizičke aktivnosti, odnosno uspešnost jedinke (Tubić, 2009, 3). Na primer, kako anksioznost utiče na preciznost odbojkaša u izvođenju odbojkaških elemenatata. Primeri iz ove grupe problema su brojni, a kod sebe ćete najlakše prepoznati probleme ovog tipa u gubitku koncentracije tokom utakmice, ili u preteranoj reakciji na provokaciju saigrača ili protivničkog igrača, ili u problemima koji se odnose na motivaciju za dodatno treniranje. U drugu grupu problema koje proučava Psihologija sporta spadaju oni koji se odnose na razumevanje (toga) kako učešće u sportu i fizičkim aktivnostima uopšte utiče na psihički razvoj, odnosno na ličnost osobe u celini. Na primer, da li bavljenje sportom utiče na agresivnost ili na redukciju agresivnosti (ili anksioznosti), kako učešće na takmičenjima (čak i školskim), utiče na samopoštovanje učenika, itd.

Veliku grupu problema čine oni koji se odnose na relaciju izmenu **ličnosti i sporta**. Identifikovanje psiholoških svojstava koje će omogućiti postizanje maksimalnih sportskih rezultata, odnosno identifikovanje pojedinaca koji ta svojstva poseduju (tu se, pre svega, radi o selekciji, testiranju i predikciji), razumevanje i tretman osoba uključenih u sportske aktivnosti u zavisnosti od njihovih uzrasnih, odnosno razvojnih mogućnosti, pripadnosti muškom ili ženskom polu koje, opet, utiču na interesovanja, a preko njih i na izbor sporta koji će se baviti, su samo neki od problema koji se šire proučavaju u okviru ove oblasti (Barjaktarević, 2004).

Problem transfera motoričkih sportskih veština spada, takone, u ovu oblast proučavanja.

Ako pokušamo da sagledamo koji od pojedinačnih psiholoških faktora u najvećoj meri određuje uspeh u preduzetim sportskim aktivnostima, onda je to sigurno motivacija. Osobe koje su sebi postavile jasan cilj i spremne su da ulažu napor da bi ga ostvarile, imaju nedostižnu prednost u odnosu na sve ostale koje mogu biti i izdržljivije, i taktički bolje pripremljene. Otuda je izuzetno važno znati kako motivisati sebe, ali i kako trener ili kapiten može to da učini (Vesković, 2007).

Problemi psihosocijalne dinamike sportskih grupa predstavljaju oblast proučavanja Psihologije sporta koja može mnogo da pomogne i trenerima i igračima u postizanju boljih rezultata. Naime, socijalna klima koja vlada u ekipi umnogome utiče na osećaj pripadnosti

svakog člana grupe toj grupi, što, opet, utiče i na angažovanje pri treniranju i na zadovoljstvo pri tome, pa se odražava i na sportske rezultate.

Problemi psihološke pripreme sportista pre, za vreme i posle takmičenja predstavljaju grupu problema koja aktivnim sportistima deluje važnije od svih drugih aspekata primene psihologije u sportu, mada se svaka od prethodno navedenih grupa problema reflektuje na ličnost sportiste čineći, u krajnjoj liniji, neposrednu psihološku pripremu manje ili više efikasnom. Pri tome se misli, na primer, da razvijanje unutrašnje motivacije za treniranje i ulaganje dodatnih napora jača samopouzdanje sportisti neophodno za takmičenje, pa je aktivnost neposredne psihološke pripreme itekako olakšan. Oni koji su uvereni da su u top formi, da su uradili sve što je bilo u njihovoj moći da se dobro pripreme, ispoljavaće verovatno manje anksioznih simptoma od onih koji su mogli i trebali više, ali nisu bili motivisani za to.

Psihologija sporta mora biti razmatrana u zavisnosti od toga

- da li se radi o amaterskom ili vrhunskom sportu,
- da li se radi o individualnom ili kolektivnom sportu,
- da li se radi o sportu u kome su više zastupljeni elementi igre ili elementi rada,
- o kom sportu se konkretno radi,
- da li se radi o trenažnim ili takmičarskim aktivnostima, itd.

Još potpunije razumevanje problema koje proučava Psihologija sporta mora da uzme u obzir i:

- razvojne faze bavljenja sportom,
- razlike među polovima,
- razlike u psihološkim obeležjima osoba sa posebnim potrebama, itd.

2.3. Ličnost i sport

Među istraživačima na polju Psihologije ličnosti po značaju se izdvaja Gordon Olport čiji dometi u sagledavanju i razumevanju ličnosti opravdavaju njegov status utemeljivača ove grane psihologije (Allport, 1960).

Olportova teorija se najčešće određuje kao humanistička i personološka teorija ličnosti. Za razliku od Katelove i Ajzenkove teorije ličnosti koje su zasnovane na homotetskom pristupu u proučavanju ličnosti, Olportova teorija se bazira na idiografskom pristupu. U osnovi ovakvog pristupa je shvatanje da je ličnost, mada u stalnom procesu razvoja, jedinstvena, neponovljiva,

integrisana i konzistentna. Njegova teorija ličnosti u čijoj osnovi je shvatanje da je individualnost osnovna karakteristika ljudske jedinice umnogome pomaže razumevanju ponašanja osoba uopšte, kao i ponašanja u sportskim situacijama.

Po Olportu, ličnost je dinamička organizacija onih psihofizičkih sistema unutar individue koji određuju njeno karakteristično ponašanje i njen karakterističan način mišljenja. U nastojanju da razumemo ličnost, važno je obratiti pažnju na sledeće elemente ove definicije:

- dinamička organizacija znači integralni i drugi organizacioni procesi koji su nužni za objašnjenje razvoja i strukture ličnosti,
- psihofizičko ukazuje da su psiha i telo nerazdvojno jedinstvo,
- sistem znači da su elementi uzajamno povezani,
- karakteristično znači osobenost svake ličnosti u odnosu na druge,
- ponašanje i mišljenje, odnosno celokupan čovekov mentalni život.

Osobine ili crte ličnosti su osnovne jedinice strukture ličnosti koje, po Olportu, predstavljaju predispozicije da se na različite vrste draži i situacija odgovara ili reaguje na sličan ili ekvivalentan način.

3. MOTIVACIJA

Pitanje motivacije i motiva zauzima važno mesto u izlaganju o dinamici ličnosti. Generalno gledano, pod motivima podrazumevamo sve one unutrašnje snage koje ličnost pokreću na aktivnost. O tome šta su ustvari motivi, naravno, postoje različita mišljenja. Često se pod tim pojmom podrazumeva složen sistem koji obuhvata (Barjaktarević, 2008).

- **potrebu** (nedostatak ili višak nečega),
- **nagon** (tendenciju da se organizam aktivira da bi anulirao nastao disbalans i poremećaj homeostaze),
- **ciljeve** (objekti i situacije kojima se potreba može zadovoljiti) kao i sve faktore koji usmeravaju ponašanje čoveka.

Sažeto rečeno, pod motivima se podrazumeva doživljena potreba koja pokreće na aktivnost prema određenom cilju.

Razvoj teorija motivacije u psihologiji tekao je u skladu sa razvojem sistema i škola u psihologiji. Svaka škola formirala je svoje teorije.

3.1. Teorije motivacije

Pojedinac se angažuje na poslu u funkciji ostvarivanja tri vrste koristi: ekonomske (finansijske i materijalne dobiti), socijalne (komunikacije s drugim ljudima i položaj u društvu) i psihološke (zadovoljstvo i osećaj lične vrednosti). Generalni problem motivacije (koji se sve motivi javljaju, šta ih determiniše, kako se odvijaju motivacioni procesi) najsigurnije je sagledavati u svetlu postojećih teorija motivacije. Sve ih možemo svrstati u **sadržinske** i **procesne** - prve nam govore o sadržajima i vrstama motiva, o onome šta sve pojedinca motiviše da radi, dok se druge bave procesom motivacije i načinom na koji se odlučujemo da u nekoj situaciji nešto uradimo (Martens, 1977).

Sadržinske teorije motivacije polaze od toga da je najvažnije saznati koji su to faktori koji čoveka motivišu. Ako znamo šta sve čoveka pokreće da se angažuje, tada ćemo moći da utičemo na njegovo ponašanje. Problem je što je tih faktora mnogo, što se razlikuju od pojedinca do pojedinca i što njihovo delovanje ne ide uvek u pravcu naših očekivanja. U udžbenicima psihologije najčešće se susrećemo sa sledećim faktorima motivacije: nagrada, kazna, saradnja, takmičenje, poznavanje vlastitih rezultata, kao i mogućnost participacije u odlučivanju. Rezultati istraživanja (Fisher & Zwart, 1982), pokazuju da je nagrađivanje pogodnije za stimulisanje poželjnog ponašanja, a kažnjavanje za sprečavanje nepoželjnog ponašanja. Nađeno je da nagrađivanje ima povoljniji efekat od kažnjavanja, pa da često samim tim što nagrađujemo poželjno ponašanje možemo sprečiti neka nepoželjna ponašanja.

Maslow daje hijerarhijsku spektrum od pet motiva, polazeći od toga da se tek nakon udovoljavanja nižim motivima javljaju viši motivi.

Alderfer ukazuje na važnost sledeća tri nivoa Maslowljeve strukture potreba:

- Egzistencijalne (hrana, plata, radni uslovi, ...)
- Motivi pripadnosti (porodica, prijatelji, saradnja,...) i
- Motivi rasta (lični razvoj, stvaranje,...), tj. Existence - Relatedness - Growth or ERG theory 1989.

Već prema samom imenu **procesne teorije** (Maslow, 1965) da se zaključiti da ove teorije govore o mehanizmima donošenja odluke, odnosno o procesima donošenja odluka u određenoj situaciji. Angažovanje ličnosti uslediće ako povratno postoji interesna sfera koja ličnost vodi određenom cilju, tačnije ako to angažovanje nešto donosi. Dakle, aktivnost je instrument za

postizanje željene vrednosti, što ujedno predstavlja i osnovnu logiku instrumentalnih teorija motivacije. Najčešće su ove teorije poznate kao VIE (“Valence - Instrumentality - Expectancy”, vrednost, instrument, očekivanje). Procesne teorije spadaju u kognitivne jer se odluke o angažovanju donose više na osnovu intelektualnih nego na osnovu emocionalnih procesa.

Po Edvardsovoj teoriji odlučivanja (“Behavioral Decision Theory”) pojedinac će između više ciljeva odabrati onaj koji za njega ima najveću subjektivnu vrednost, gde očekuje da će mu angažovanje doneti najveću korist. **Vroom** je među prvima dao model motivacije za rad. Za njega je intenzitet motivacije jednak ukupnom zbiru vrednosti pomnoženih očekivanja (verovatnost da se ostvare) i valencije (poželjnosti) ciljeva.

Prema teoriji koju su dali **Porter i Lauer** (1968), uticaj na motivaciju pojedinca da izvrši neku akciju imaju:

- njegova očekivanja o tome može li tu akciju realizovati,
- očekivanja vezana za rezultat te aktivnosti,
- poželjnost rezultata.

Prema teoriji koju je dao **Lawler**, uticaj na motivaciju pojedinca da izvrši neku akcije imaju:

- njegova očekivanja o tome može li tu akciju realizovati,
- njegova očekivanja za rezultat te akcije,
- poželjnost njenih rezultata.

Prema Fisherovoj teoriji (1984), motivacije, orijentacija na neku aktivnost je pod uticajem stava prema toj aktivnosti i percepcije šta bi drugi, oni do čijeg mišljenja je individui stalo, rekli o tome da li treba ili ne treba tu aktivnost izvršiti.

Adams i Bauer smatraju da je za pojedinca motivacija njegova percepcija o tome da li su njegovi dobici u skladu s njegovim ulaganjem, pogotovo kad se upoređuje s nekim drugim pojedincem, šta je uložio, a šta je dobio. Reč je o teoriji pravičnosti “Equity Theory”.

Teorija atribucije je novija i potpunija teorija motivacije, nastala u okvirima socijalne percepcije i opažanja uzroka pojava. Kognitivistički pristup u tumačenju motivacije, inače nastao kao reakcija na stara bihevioristička tumačenja, svoj vrhunac dostiže u teoriji atribucije. Pojam atribucije podrazumeva “proces interpretiranja raznih opaženih zbivanja kao posledica invarijantnih, nepromenljivih sadržaja u okolini”. Atribucionni pojmovi se, **po Vajneru** (Weiner, 1979), mogu koristiti i u proučavanju samoopažanja i formulisanja teorije individualne motivacije.

Prema jednom od shvatanja teorije motivacije se mogu podeliti u četiri grupe (Jang i Mek Kilend, prema Hrnjica, 2003.) i to:

Kognitivne teorije. One polaze od toga da je čovek gospodar svoje sudbine, on upravlja svojim ponašanjem. Odluke donosi na osnovu racionalne analize, njegova volja je slobodna i radi samo ono šta hoće.

Hedonističke teorije. Hedonističke teorije polaze od pretpostavke da čovek teži cilju kada kao rezultat očekuje zadovoljstvo, a udaljava se od situacije ako za njen rezultat očekuje bol.

Instiktivističke teorije. Ove teorije polaze od toga da su uzroci čovekovog ponašanja u duboko skrivenim instiktivnim tendencijama, odnosno čovek nije svestan pravih uzroka svog ponašanja. Čovek ne bira šta će da radi, ali oseća potrebe, želje, ciljeve i svoje ponašanje upravlja prema njima, a motivi, u stvari, predstavljaju obrađene manifestacije i racionalizacije nesvesnih motiva.

Nagonske teorije. Ove grupa teorija je bliska instiktivističkim i one polaze od toga da nagoni leže u osnovi motivacije i da su usko povezani sa fiziološkim zahtevima organizma. Primarne nagone predstavljaju glad, žeđ, seks itd., a sekundarni motivi su izvedeni iz tih primarnih nagona. Zadovoljenjem postojećih nagona javljaju se novi.

3.2 Motivacija u sportu

Posmatrajući sport kao ličnu i društvenu vrednost, motivacija se nameće kao jedan od ključnih komponenti postizanja uspeha. Fenomen sportske motivacije najčešće se proučava sa aspekta relativno trajnih dispozicija ličnosti koje su neposredni činioci sportske aktivnosti pojedinca. Karakteristike motivacionih dispozicija su upravo u tome što određuju (Barjaktarević,

2008):

- **pravac** - selektivnost, ciljnu usmerenost,
- **energrtski nivo** - snagu i istrajnost,
- **doživljajni kvalitet**- osećanje uspešnosti, zadovoljstva.

Sa pojavom eksperimentalne psihologije počeli su i prvi istraživački pokušaji objašnjenja sportske motivacije. Među prvim proučavaocima psihologije sporta, a ujedno i sportske motivacije, smatraju se C. Puni, M. Vanek, B. Krati, R. Singer, i dr.

Puni je, skicirajući svoj model motivacije, istakao: “Motivi u delatnosti imaju veoma važno značenje. Oni su određene unutrašnje pokretačke snage, njih rađa objektivni svet, objektivni uzroci koji proističu iz objektivnih uslova života i delatnosti ljudi. Kada su jednom nastali, motivi daju čoveku energiju u njegovim stremljenjima za postignuće postavljenog cilja” (Puni, 1959).

Razvoj sportske motivacije Puni deli na dve glavne etape: predsportsku i sportsku. U okviru svake etape razlikuje po dva razvojna stepena:

- veliki broj potreba i motiva gde dominiraju potrebe za kretanjem, za ispunjavanjem socijalnih zahteva i za određenim vrstama sportske delatnosti,
- pojava novih saznavnih kvaliteta koji omogućuju da se shvati mesto i značaj fizičke kulture i sporta u vaspitanju “sovjetskih” ljudi.

Vanek i Krati (1974) inspirisani Punijevim modelom, pokušali su da daju nešto razrađeniju i psihološki dosledniju shemu geneze sportske motivacije. Oni razlikuju, globalno gledano, četiri faze razvoja sportske motivacije: generalizaciju, diferencijaciju, specijalizovanje interesovanja i involuciju.

Strukturalno-funkcionalni model koji su razvili **Vanek, Hošek i Svoboda** (1974) je rezultat sažimanja većeg broja teorija motivacije i faktorske analize empirijskih podataka dobijenih ispitivanjem velikog broja sportista.

Singer (1977) je pokušao da utvrdi motivacione faktore koji su značajni za ponašanje u sportskim situacijama. Shvatajući sport kao aktivnost koja zahteva snažnu čulnu osetljivost, razvijene opažajne procese, sposobnost donošenja brzih i ispravnih odluka, sposobnost sticanja veština i dr.

Lazarević (1994) smatra da je motivacija celokupan proces pokretanja aktivnosti čoveka, kao i usmeravanja na određene objekte, trajanje i intenzitet te aktivnosti. Motiv sportskog postignuća je samo jedan u nizu motiva vezanih za ljudsku delatnost, ali kada je sport u pitanju, svakako, najznačajniji.

3.2.1 Motivi

O motivima individue možemo zaključivati na osnovu njenog ponašanja i na osnovu izveštaja o potrebama i ciljevima kojima teži. Motivacioni proces pokreću određeni motivi koji se mogu podeliti prema više kriterijuma. Ako se kao kriterijum uzme poreklo motiva oni se mogu podeliti na urođene-biološke (primarne) i stečene-socijalne (sekundarne). Socijalni se dalje mogu podeliti na lične i društvene (Bačanac i sar., 2011).

Biološki motivi su tokom života manje podložni razvijanju i menjanju nego socijalni. Prema vrsti potrebe koje zadovoljavaju motivi se mogu podeliti i na organske i psihološke, a prema stepenu uvida osobe u svoje motive, mogu se podeliti na svesne i nesvesne. Ako se kao kriterijum uzme oblast u kojoj se ispoljavaju, odnosno vrsta aktivnosti, mogu se razlikovati sportski, saznavni, politički i mnoge druge vrste motiva. Prvu grupu socijalnih motiva čine motivi koji su usmereni na obezbeđivanje egzistencije i lične afirmacije, dok drugu grupu čine motivi koji su usmereni na povezanost sa drugim ljudima. Sportske aktivnosti kao i uspeh u njima je direktno povezan sa socijalnim motivima. Podela socijalnih motiva koja je adekvatna za primenu u psihologiji sporta izdvaja dve velike grupe motiva (Tubić, 2009). Najznačajniji motiv iz prve grupe koji je prisutan u sportskim aktivnostima je motiv za postignućem koji predstavlja težnju ka postizanju određenog cilja i isticanje pred drugima. Zatim, motiv za priznanjem, statusom i prestižom koji u osnovi ima potrebu za prihvatanje i odobravanjem postupaka. Motiv za sticanjem takođe prisutan u sportskim aktivnostima i odnosi se na sticanje materijalnih vrednosti. Motiv moći u osnovi ima težnju za upravljanje i kontrolu nad drugima (treneri, sportske zvezde, menadžeri....). U ovu grupu socijalnih motiva ubraja se i jedan intrinzički motiv koji je svojstven mladim sportistima, a to je motiv za samopotvrđivanjem (Tubić, 2009). Struktura motivacije mladih sportista se razlikuje od motivacije odraslih sportista, jer više pokrenuta unutrašnjim motivima. To su potvrdila i brojna istraživanja, prvenstveno na teritoriji USA, koja su imala za cilj da utvrde razloge mladih sportista za učešće u sportu, koji određuju njihovu

motivaciju za učestvovanjem u sportu. Najznačajnija istraživanja sproveda je Gill sa saradnicima na mladim sportistima iz različitih sportova (Gill, Gross, Huddleston, 1983).

Tokom dužeg niza godina proučavanja razloga mladih sportista za bavljenje sportom izdvojilo se trideset najznačajnijih motiva, koji su uvršteni u Upitnik o motivaciji za učestovanjem (PMI-Participation Motivation Inventory). Ovaj instrument je našao široku primenu u proučavanju motivacije sportista u celom svetu.

3.2.2 Motivacija postignuća

Da bi razumeli kako motivacija za dostignućem utiče na performanse (izvođenja), treba prvo znati šta taj termin znači i u kakvoj je vezi sa takmičenjima. Tennin je nastao pre 50 godina i odnosi se na trud osoba da zavladaju zadatkom, postignu izvanredne rezultate, prevladaju prepreke i rade bolje od drugih. Motivacija za dostignućem je orijentacija osobe da teži uspehu u obavljanju zadataka, nastavlja i u slučaju neuspeha i doživljava ponos u dostignuću (Gill, 1986). Motivacija za dostignućem u sportu se populamo naziva takmičarski duh.

Takmičarski duh je, definisano po Rainer Martensu, “dispozicija da se teži zadovoljavanju kada se prave poređenja sa nekim standardima izvanrednosti u prisutnosti drugih ocenjivača (Martens, 1977).

3.2.3 Postignuće i takmičarski duh

Motivacija postignuća i takmičarski duh odnose se ne samo na finalne rezultate ili potragu za idealnim rezultatima nego se odnose i na psihološke načine postizanja istih.

3.2.4 Teorija potrebe za postignućem

Teorija potrebe za postignućem (Atkinson, 1974., Mc Clelland, 1985) je interakcijski pogled koji podrazumeva i lične i situacijske faktore kao važne predpokazatelje ponašanja.

3.2.5 Mentalne sposobnosti odgovorne za uspeh u sportu

Samopouzdanje se kod većine sportista i sportskih radnika, smatra dominirajućim odrednicama uspešnosti u sportu.

Istraživanja pokazuju da je samopouzdanje najkonzistentniji faktor kod razlikovanja visoko

uspešnog od manje uspešnog sportiste (Gould, Weiss, & Weinberg, 1981). Ovo znači da vrhunski sportisti, bez obzira na sport, konzistentno pokazuju jaču veru u sebe i svoje sposobnosti.

3.3. Dosadašnja istraživanja o motivaciji sportista

Istraživanja strukture motivacije sportista doprinela su humanističkom pristupu sportu (Gill et al., 1983). U prilog tome govore i rezultati nekih istraživanja iz nama dostupne literature. Istraživanja koja su rađena u oblasti motivacije sportista proteklih trideset godina pokazala su određene razlike u zastupljenosti motiva sportista iz različitih sportova. Razlike su uslovljene geografskim područjem, kulturološkim faktorima, društvenim okolnostima i polom.

Istraživanje razloga sportista za učešće u sportu sprovedeno na uzorku od 1000 dečaka i devojčica uzrasta od 11 do 18 godina u Mičigenu (Sappa i Haubensticer ,1978; prema Weiss, Ferrer Caja, 2002) ukazuje da su mladim sportistima najvažnija zabava, razvoj veštine (učenje i usavršavanje), biti u dobroj kondiciji i zato što njihovi prijatelji to treniraju.

Ono što se izdvojilo kao bitno u ranijim istraživanjima osamdestih i devedesetih godina, koja su sprovedena u Americi i Kanadi na mladim sportistima iz različitih sportova (Gould i Petlichkoff, 1988; Weiss 1993; Weiss i Petlichkoff, 1989; Gill, Gross i Huddleston, 1983; Longhurs i Sprik, 1987; Wankel i Kreisell, 1985; Weingarten, Frust, Tenenbaum i Schafer, 1984; prema Weiss, & Ferrer-Caja, 2002) su razvoj fizičke kompetentnosti (učenje i usavršavanje veština), socijalna pripadnost (biti sa prijateljima, upoznati nove prijatelje, biti deo grupe), zatim biti u formi i biti snažan. Takođe, kao bitni su se izdvojili i uživanje u vežbanju (Weiss, Ferrer Caja, 2002).

Istraživanje koje je sprovedeno sa ciljem da se utvrde razlozi sportista (uzorak od 1138 mladih sportista, uzrasta od 8 do 18 godina iz raličitih sportova: fudbal, košarka, golf, tenis, gimnastika, odbojka, bejzbol i atletika,) za učešće u sportu (Gill et al., 1983), ukazuje da su najvažniji: usavršavanje veštine, zabava, učenje novih veština, izazov, biti u dobroj fizičkoj kondiciji, volim da se takmičim, nastaviti ka višem nivou, akcija, uzbuđenje i biti u formi.

Ispoljile su se i određene razlike između polova u rangiranju motiva što je dobijeno primenom PMI upitnika (Gill et al., 1983). Na prvom mestu kod oba pola se nalazi usavršavanje veštine, na drugom mestu kod devojčica je zabava a kod dečaka izazov, na trećem mestu kod devojčica je

učenje novih vještina, dok je kod dečaka na četvrtom, na trećem mestu kod dečaka takmičenje, dok je kod devojčica na četvrtom. Na petom mestu su rangirani kod devojčica izazov, a kod dečaka razlog nastaviti ka višem nivou. Istraživanja koja su sprovedena sa ciljem da se otkriju razlozi za učešće u sportu mladih sportista, kao prvo ističu razvoj i pokazivanje fizičke kompetentnosti kao što su sportske veštine, fizička kondicija i sposobnosti. Kao drugo ističu socijalnu pripadnosti i ostvarivanje prijateljstva. Treće, bitno, zabava sa što manje negativnog iskustva i što više pozitivnog u samom izvođenju fizičke aktivnosti kao i interesantni sadržaji i konstantna aktivnost (Weiss & Ferrer Caja, 1993, prema Weiss, 2000).

Na našim prostorima devedesetih godina sprovedeno je istraživanje sa ciljem da se utvrdi koji su motivi najbitniji mladim jugoslovenskim sportistima za učešće u sportu. Uzorak ispitanika (N =417) su bili mladih sportisti starijosti od 11 do 17 godina oba pola iz sledećih sportova: atletika, košarka, plivanje i odbojka koji se najmanje jednu godinu sistematski bave sportom (Bačanac, Lazarević & Arunović, 1994). Kao instrument korišćen je PMI upitnik (Gill et al., 1983) od trideset pitanja. Dobijeni su sledeći rezultati: prvi rang zauzeo je motiv nastavi ka višem nivou, na drugom je takmičenje, zatim biti u dobroj fizičkoj kondiciji, vežbanje i raditi nešto u čemu sam dobar.

Istraživanjem razlike u strukturi motivacije mladih sportista (N=3900) oba pola uzrasta od 12 do 17 godina kao najvažniji motivi izdvojili su se zabava, unapređenje veštine, biti u formi, raditi nešto u čemu sam dobar, uzbuđenje, takmičenje i volim da vežbam. Kao instrument u ovom istraživanju korišćen je PMI upitnika od 25 ajtema sa peto–stepenom skalom tvrdnji (Ewing i Seefeldt, 2007, prema Bačanac, Petrović & Manojlović, 2011).

Istraživanje koje je sprovedeno sa ciljem da se utvrde specifičnosti motivacionog profil mladih srpskih sportista iz različitih sportova (N=400) uzrasta od 12 do 18 godina u kome je korišćen PMI upitnik od 30 pitanja (Gill et al., 1983), pokazalo je da u strukturi njihove motivacije dominiraju intrinisički motivi za razliku od devedesetih godina (Bačanac, Radović, Vesković, 2007). Kao najvažniji razlozi za bavljenje sportom rangirani su druženje, ljubav prema sportu, zdravlje, zabava, putovanja.

Istraživanja specifičnosti strukture motivacije mladih karate sportista (n=214) uzrasta od 11 do 17 godina, koje je sprovedeno u okviru gore navedenog istraživanja pokazalo je da su najzastupljeniji sledeći motivi: želim da poboljšam svoje veštine, da budem u dobroj fizičkoj

kondiciji, da ostanem u formi, da nastavim ka višem nivou i volim da radim nešto u čemu sam dobar. U ovom istraživanju dobijene su i određene razlike u strukturi motivacije dečaka i devojčica. Kao najvažnije razloge za bavljenje sportom dečaci su naveli biti u dobroj fizičkoj kondiciji, poboljšati veštine, ostati u formi, nastaviti ka višem nivou i volim da vežbam. Kod karatistkinja najvažniji razlog za bavljenje sportom je poboljšati veštine, zatim biti u dobroj kondiciji, raditi nešto u čemu sam dobra, upoznati nove prijatelje i nastaviti ka višem nivou (Bačanac i sar., 2007).

Vesković i Milanović (2011). godine su sprovedli istraživanje sa ciljem da se opiše motivacija, ciljevi postignuća i sa njima povezani pozitivni afektivni ishodi kod mladih sportista u Srbiji. Želeli su da ispituju stepen u kome ciljevi postignuća prema AGT, i motivacija, prema SDT, mogu da predvide pozitivne afektivne ishode. Uzorak njihovog istraživanja činili su mladi sportisti (N=227), oba pola, uzrasta 15-18 godina, koji treniraju različite individualne i kolektivne sportove. Ispitanici su popunjavali upitnik ciljne orijentacije, sportske motivacije, upitnik zadovoljstva izvođenjem i iskorišćenošću potencijala, skalu pozitivnih i negativnih osećanja i skalu subjektivne vitalnosti. Rezultati njihovih istraživanja pokazali su da ispitanici na uzorku u Srbiji, ispoljavaju visok nivo pozitivnih afektivnih ishoda, ekstrinzičke motivacije sa većim stepenom autonomije i intrinzičke motivacije, i viši nivo orijentacije na zadatak nego na postignuće. Na osnovu multiple i hijerarhijske linearne regresije, istraživanje je pokazalo da su koncepti SDT identifikovani kao značajni prediktori pozitivnih afektivnih ishoda, na prvom mestu intrinzička motivacija i amotivacija, dok koncepti koji potiču iz AGT – ciljna orijentacija na zadatak i ciljna orijentacija na postignuće, nisu značajni prediktori pozitivnih afektivnih ishoda.

4. KARAKTERISTIKE ODOJKAŠKE IGRE

Odbojka je jedan od najuspešnijih i najpopularnijih takmičarskih i rekreativnih sportova na svetu. Igra je brza, uzbuđljiva, sa eksplozivnim akcijama. Odbojka uključuje više bitnih elemenata koji delujući zajedno čine ovaj sport jedinstvenim među sportovima koji se igraju po sistemu nadigravanja. Odbojka je takmičarski sport. Takmičenje izvlači skrivenu snagu. Ono

pokazuje maksimum sposobnosti, duh, kreativnost i estetiku. Pravila su koncipirana tako da omoguće sve te kvalitete

4.1 Struktura odbojkaške igre

U odbojci su zastupljeni svi oblici prirodnog kretanja, naravno u specifičnim formama. Dakle postoje skokovi koji su praktično osnova ovog sporta (smeč, blok, servis) trčanja naravno u okviru terena – ubrzanja, kretanja u stavu...), zatim udarci po lopti, što bi se moglo izjednačiti sa bacanjima. Iz ove analize, može se zaključiti šta je to što je potrebno za specifičnu fizičku pripremu odbojkašica. To je pre svega specijalan rad sa teretom, zatim pliometrija za noge i pliometrija za ruke (rad sa medicinkama). Sigurno da se ovakvim načinom rada, u svakom slučaju dobija odlična baza za nadigravanje, ali je u odbojci jako teško odrediti meru, odnosno broj serija, broj ponavljanja. Iz tog razloga, potrebno je uvesti treću vrstu fizičkih priprema, koja bi se mogla nazvati situaciona fizička priprema, a koja znači kondicioniranje u uslovima igre i koja u svakom slučaju, omogućuje pripremljenost ekipe za vrhunske rezultate (Stojanović, Kostić & Nešić 2005).

Kada se želi napraviti plan rada na fizičkoj pripremi, onda, pre svega, mora da se pođe od toga, za koju se aktivnost pripremaju odbojkaši. S obzirom da priprema ide u pravcu uspešnog odigravanja utakmice, onda je potrebno napraviti analizu onoga, šta na toj utakmici igrači treba da urade (analiza takmičarske aktivnosti), da bi se videlo, koja je to količina rada i iz čega se taj rad sastoji. Prethodno je već naglašeno, šta predstavlja taj rad: skokovi, trčanja, kretanja, udarci... Cilj je u svakom slučaju da se ekipa spremi, za što efikasnije izvođenje svih elemenata odbojkaške igre u toku cele utakmice.

Struktura aktivnosti odbojkašica za vreme igre (Nešić, 2006):

▪ *PROSTORNA STRUKTURA:*

1. Skokovi

- Skok u napadu (obenožni, jednom nogom...),
- Skok u bloku ,
- Skok za dizanje i
- Skok za servis .

2. Padovi (povaljka , sun , upijač...),

3. Koraćanje (dokoraci , ukršteni koraci...) i

4. Trčanje.

▪ *VREMENSKA STRUKTURA:*

1. Aktivno vreme igre ,

2. Pasivno vreme igre (za vreme trajanja seta, između setova...),

3. Ukupno trajanje utakmice i

Ukupno trajanje utakmice + vreme potrebno za zagrevanje

▪ *TEHNIČKO - TAKTIČKA STRUKTURA:*

1. Elementi odbojkaške igre i izračunavanje njihovog koeficijenta efikasnosti – KE (Godik, 1976) - (servis, blok, odbrana, prijem, dizanje, napad)

$$KE \text{ (koeficijent efikasnosti)} = \frac{\text{broj uspešno izvedenih elemenata igre}}{\text{ukupan broj izvedenih elemenata igre}}$$

Sve strukture odbojkaške igre mogu u većoj ili manjoj meri da utiču na motivaciju kod odbojkašica. Jer je poznato da odbojkašice imaju različitu motivaciju kada se radi o strukturi odbojkaške igre. Pojedine odbojkašice imaju više motiva kada izvode elemente koju su vezani za tehničko-taktičku strukturu, dok neke druge motiviše vremenska ili prostorna struktura igre. To

zavisi od mnogobrojnih faktora kao što su dužina odbojkaškog staža, perioda priprema, sopstvenog pogleda i razumevanja odbojke kao sporta i dr.

5. MOTIVACIONA PRIPREMA U ODBOJCI

Većina autora psihološko-motivacioni uticaj na sportiste i psihološku pripremu deli na nekoliko faza: kada sportista sazna da će se takmičiti (nekada i mnogo meseci pre takmičenja), period pre takmičenja, period pred sam nastup, period za vreme takmičenja i period posle završenog takmičenja (Kasum i Obradović, 2003).

Generalno, psihološku pripremu možemo klasifikovati prema dva parametra:

- vremenu i
- načinu pripreme.

U odnosu na vreme kada se sprovodi psihološka priprema pojedini autori (Bajraktarević, 2008), smatraju da postoji:

- psihološka priprema u pripremnom periodu i
- psihološka priprema u takmičarskom periodu.

Psihološka priprema u takmičarskom periodu se obično dalje deli na (Barjaktarević, 2008):

- pripreme u mikrociklusu (nedelje) i
- pripreme pred samu utakmicu, tj. za vreme utakmice.

Kada je reč o načinu pripreme ekipe, razlikuje se (Barjaktarević, 2008):

- individualna psihološka priprema i
- psihološka priprema kompletne ekipe.

5.1 Motivaciona priprema u pripremnom periodu

Pripremni period predstavlja fazu rada kada trener sa svojim saradnicima obavlja niz stručnih, pedagoških, socijalnih i psiholoških aktivnosti. U ovoj fazi trener uspostavlja niz interakcijskih odnosa sa svim značajnim činiocima iz okruženja, kao i obezbeđivanje pozitivne atmosfere za rad odbojkaške ekipe. Posao psihologa u ovom segmentu priprema se odnosi na primenu standardnih psiholoških metoda za utvrđivanje osnovnih programa za dalji rad i planiranje pojedinih ciklusa trenažnog procesa (Lazarević, 1994).

Psihološke metode i tehnike koje se koriste u ovom period odbojkaške pripreme su (Lazarević, 1994):

- disanje kao sredstvo samoregulacije,
- verbalni trening, sugestija, autosugestija,
- relaksacija, autogeni trening,
- vizuelizacija,
- vežbe koncentracije
- vežbe komunikacije i dr.

5.2 Motivaciona priprema u takmičarskom periodu

Motivaciona priprema koja se realizuje u nedeljnom mikrociklusu, podrazumeva analizu prethodnog susreta, upoznavanje odbojkašica sa sledećim rivalom, njegovim dobrim i lošim stranama, fizičkim sposobnostima, uticajima sredine (teren, publika...). Ukoliko se kod odbojkašica primeti neadekvatno shvatanje protivnika, vrši se individualna motivaciona priprema (Barjaktarević, 2008).

Motivaciona priprema pred takmičenje i za vreme takmičenja je nastavak opšte psihološke pripreme, s tim što se akcenat stavlja na konkretne zadatke. Posebnu pažnju treba posvetiti igračicama dan pred utakmicu, da tenzija ne dostigne prerano svoj vrh i da se ne pređe kritična tačka optimalnog aktiviranja, tj. da igračice ne dođu u stanje startne groznice (ubrzani puls, disanje, nervoza...) ili startne apatije (želja da se odustane, nesigurnost u vlastite snage...), jer u oba slučaja igračice neće moći dati svoj maksimum.

Metode psihološke i motivacione pripreme koje se primenjuju u takmičarskom periodu su (Barjaktarević, 2008):

- situacioni trening,
- metod grupnog rada,
- metod individualnog rada,
- mentalni trening,
- zagrevanje.

5.3 Motivacija obzirom na različite rangove takmičenja

Iako ovaj rad nije naučno-istraživačkog karaktera i nemamo egzaktnih podataka ni zaključaka da li je motivacija kod odbojkašica povezana sa rangom takmičenja, obzirom na mnoge studije koje su ovu problematiku istraživale, možemo reći da jeste. Iz ličnog iskustva i iskustva drugih odbojkašica sa kojima sam igrala verujem da je cilj i težnja svakog sportiste-takmičara da se takmiči u što većem rangju takmičenja. Postavljanje takvog cilja i težnje ka njegovoj realizaciji uvek pojačava motivaciju. Međutim, danas je na žalost često slučaj da usled nedostatka materijalnih uslova kluba, bez obzira na veliku motivaciju odbojkašica da iz nižeg ranga takmičenja uđu u veći rang, klubovi odustaju od cilja zbog uvećanih troškova koje ulazak u veći rang takmičenja nosi. Od bitnijih motiva koji se izdvajaju obzirom na cilj ulazka u veći rang takmičenja treba svakako izdvojiti želju da se nastavi ka višem nivou, želju da se poboljšaju vlastite veštine, želja da se stekne veći ugled i poštovanje u sredini u kojoj se živi, želja za većim izazovima, želja da se osećamo važnim itd. Ova vrsta motivacije je verovatno nešto veća kod onih odbojkašica koje igraju niži rang takmičenja, ali se svakako ni kod odbojkašica koje igraju veći rang takmičenja ovaj motiv ne može usključiti. Možemo navesti jedan običan primer da recimo ako jedna ekipa igra najveći rang takmičenja, a to je u Srbiji Super liga Srbije, onda je svakako toj ekipi motiv i cilj da ostvari u najvećem rangu takmičenja što bolji plasman kako bi na osnovu plasmana ostvarili pravo da se takmiče van granica naše zemlje (u evropskim kupovima).

5.4 Motivacija i uspešnost tima

Motivacija je jako povezana i sa uspesnošću jedne odbojkaške ekipe i direktno je povezana sa sportskim rezultatom. Poptuno je za očekivati da one odbojkaške ekipe koje su uspešnije i ostvaruju bolji sportski rezultat, da je kod njih i motivacija veća. Dok one ekipe koje ne ostvaruju i nemaju očekivane sportske rezultate, imaju definitivno manji motiv za takmičenjem. Taj motiv je na najnižem nivou pri kraju jedne takmičarske sezone kada se ekipe suoče sa činjenicom da zbog ostvarenog lošeg plasmana, ispadaju iz lige i prelaze u niži rang takmičenja. Tada dolazi obično zbog velikog razočarenja, osećaja bespomoćnosti, velikog pada samopouzdanja, vere u sopstvene i mogućnosti cele ekipe, stanja depresivnosti, neraspoloženja, tuge itd.

Možda slike (Slika 1 i 2) koje su slikane neposredno posle završetka utakmice govore više od reči!



Sl. 1. Tuga posle poraza



Sl. 2. Radost posle pobede

5.5 Motivacija za postizanje uspeha odbojkašica različitih uzrasta

Što se ove vrste motivacije tiče koja je vezana za različite uzraste ona svakako postoji ali se manifestuje u potpuno različitim pojavnim oblicima. Kod starijih uzrastnih kategorija (kadetkinje, juniorke, seniorke) javljaju se motivi poput motiva za timskim duhom, motivom da se ostane u dobroj formi, motivom za takmičenjem, motivom za nagradama i priznanjima, motivom da se stekne ugled i priznanje..., kod mlađih uzrasta, posebno početnika (pionirke, mlađe pionirke) dominiraju motivi kao što je motiv da se zabavlja, motiv koji je vezan za želju roditelja da im se deca bave sportom, motiv da se bude van kuće itd (Rafailović, 2015).

Brojna istraživanja (Vallerand & Ratelle, 2004., Duda, 1992., Nicholls et al., 1990), su pokazala da postoji određena razlika u motivaciji kad je reč o polu, tačnije kod dečaka i devojčica mlađeg

uzrasta. Kao najvažnije razloge za bavljenje sportom dečaci su navodili biti u dobroj fizičkoj kondiciji, poboljšati veštine, ostati u formi, nastaviti ka višem nivou i da vole da vežbaju. Devojčice najvažniji razlog za bavljenje sportom navode poboljšanje veštine, zatim da žele da budu u dobroj kondiciji biti, da rede nešto u čemu su dobre, da upoznaju nove prijatelje, nastavite ka višem nivou itd.

5.6 Trener kao motivator u odbojci

Trener je svakako važna karika što se tiče same motivacije, posebno tokom samog takmičenja gde je njegova uloga da daje jasne i adekvatne savete odbojkašicama, da vrati poljuljano samopouzdanje, ukoliko ekipa gubi, ili da ne dozvoli previše euforije ukoliko pobeđuje. Trener je neko kome je takođe najviše stalo do sportskog rezultata. Iz tog razloga i trener treba da da svoj maksimum kako bi dovoljno motivisao kako neku odbojkašicu individualno, ili ekipu u celini, za svaki naredni trening i takmičenje. Zato je vrlo važno da trener bude profesionalac u svom poslu, odnosno da poseduje visoko trenersko obrazovanje i iskustvo na prvom mestu (Lazarević, 1994).

U praksi, i brojnim naučnim istraživanjima dokazano da je trener jedan od najjačih motivacijskih faktora. Trener svojom harizmom, autoritetom i stručnošću može delovati vrlo podsticajno na sportiste. Trenerov uticaj dolazi do izražaja posebno u delu stvaranja tzv. poželjne motivacijske klime. Za povećanje i održavanje motivacije odbojkašica poželjna je motivacijska klima usmerena na učenje i saradnju članova ekipe, obzirom da je odbojka jako kolektivna sportska igra. Jedan od tipova motivacijske klime je ostvarivanje dobrog sportskog rezultata, gde se ističe imperativ pobeđe i rezultata. Dobar rezultat uvek najviše deluje na povećanje motivacije kod odbojkašica. Na upravo završenom Evropskom prvenstvu u odbojci za muškarce, dubok trag kod svih odbojkaških stručnjaka, kao neko ko poseduje fenomenalne kvalitete kao trener-stručnjak ali i impresivan trener-motivator, je svakako trener muške nemačke odbojkaške reprezentacije Andrea Dani.



Sl. 3. Trener nemačke muške odbojkaške reprezentacij Andrea Dani

6. ZAKLJUČAK

Priprema sportista za takmičenja i postizanje vrhunskih rezultata predstavlja veoma složen i dugotrajan proces u okviru koga svi segmenti (fizička, tehnička, taktička i psihološka priprema), moraju biti podjednako zastupljeni da bi se postigao očekivani rezultat. Psihološka priprema nije, niti treba da se shvati kao najznačajniji faktor napretka i uspeha sportiste, ali svakako predstavlja važan njegov deo. Poznavanje osnovnih principa psihološke pripreme, testiranja, merenja i praćenje svakog sportiste, korišćenje različitih psiholoških metoda u okviru trenažnog procesa, saradnja trenera sa psihologom omogućava da se efikasnije isplanira i realizuje celokupan trenažni proces, a samim tim postignu i bolji rezultati u atmosferi sve veće konkurencije i zahteva koji se postavljaju pred sportiste.

Sportski uspeh pored motivacije određuje i veliki broj faktora kao što su: genetika, trening, volja, istrajnost, ishrana, prednost dobre sportske opreme i drugi faktori spoljašnje sredine.

Kada su u pitanju psihološki faktori, sva istraživanja ističu da su sposobnost koncentracije, samopouzdanje i motivacija da se trenira konstantno jakim intezitetom u dugom vremenskom periodu sastavni činioci postizanja vrhunskog rezultata. Uz to često se pominju i optimizam, odlučnost i hrabrost. Danas je u javnosti veoma prisutna sintagma „mentalna snaga“, koju je tokom utakmica neophodno posedovati da bi se izborili sa najrazličitijim nevoljama koje se nužno pojavljuju. Put do vrhunskih rezultata u obojci, kao i u svakom drugom sportu je dug i mukotrpan.

Najnovija istraživanja usmerena su na proučavanje veze između psihičkog i fizičkog i istraživanja koja su pokazala da efekat ličnih ubeđenja može imati naučnu osnovu kroz jedno interesantno polje poznato kao “placebo efekat”. No pojava placebo efekta u sportu je i dalje slabo ispitan fenomen.

7. LITERATURA

Allport, G. (1960). *Personality and Social Encounter*. Boston: Beacon.

Aldefer, C. P. (1972). *Existence, relatedness, and growth*. New York: Free Press.

Atkinson J.W. (1964). *An introduction to motivation*. Princeton, NJ: Van Nostrand.

Adams K., Bauer W. in sodelavci (1973). *Psychologie in Training und Wettkampf*. Verlag Bartels & Wemitz KG, Berlin-Munchen-Frankfurt.

Bajraktarević, J. (2008). *Psihologija sporta-Teorija i Empirija*. Sarajevo: Arka press.

Barjaktarević, (2008). *Psihološka priprema sportista*. Sarajevo: Arka press.

Bajraktarević, J. (2004). *Tajne uspeha u sportu: psihološka priprema*. Sarajevo: Arka press.

Baćanac, L., Lazarević, L. & Arunović, D. (1994). Karakteristike motivacije mladih jugoslovenskih sportista za bavljenje sportom. *Fizička kultura*, vol. 48, br. 3, str. 203-211.

Baćanac, Lj., Petrović, N., Manojlović N. (2011). *Psiholške osnove treniranja mladih sportista*. Beograd : Republički zavod za sport.

Baćanac, Lj., Radović, M. & Vesković, A. (2007). Specitifities of Motivational Profile of Young Athletes of Serbia. *Serbian journal of Sports Sciences*, 1 (1-4), 21.-28.

Duda, J.L. (1992). Motivationin sport settings: A goal perspective approach, in: G.C. Roberts (Ed.), *Motivation in sport and exercise*, Champaign, IL: Human Kinetics, pp. 57-92.

Edwards, W. (1954). *Behavioral Decision Theory*. University of Michigan. Michigan: Ann Arbor.

Fisher, A.C. (1984). New Directions in sport Personality Research, u *Psychological Foundations of Sport*, Editors: J.M. Silva and R.S. Weinberg, Human lcinetics publishers, Inc. Champaign, Illinois.

Fisher, A.C., & Zwart, E.F. (1982). Psychological analysis of athletes' anxiety responses. *Journal of Sport Psychology*, 4, 139-158.

Gill, D. L., Gross, J. B. & Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. *International Journal of Sport Psychology*, 14, 1-14

Gill, D. L. (1986). Psychological Dynamics of Sport. *Human Kinetics Publishers, Inc.*, Champaign, Illinois.

Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). The effects of model similarity and model task on selfefficacy and muscular endurance. *Journal of Sport Psychology*, 3, 17-29.

Hrnjica, S. (2003). *Opsta psihologija sa psihologijom ličnosti*. Beograd: Naučna knjiga Nova

Kasum, G. & Obradović, Z. (2003). Specifičnosti psihološke pripreme rvača. *Fizička kultura*, 57, 1- 4.

Lazarević, Lj. (1994). *Psihološka priprema sportista*, Beograd.

Lawler, E. (1969): Job Design and Employee Motivation. *Personnel Psychology*. 2: 426-435.

Maslov, A. (1965). The Psychology of Science. *Journal Homewood*. Irwin-Dorsey.

Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Mc Clelland, D.C. (1985). *Human motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman.

Nicholls, J.G., Cobb, P., Wood, T., Yackel, E. & Patashnick, M. (1990). Assessing students' theories of success in mathematics: Individual and classroom differences, *Journal for research in Mathematics Education*, 21, pp. 109-122.

Nešić, G. (2006). *Struktura takmičarske aktivnosti odbojkaša*, Republički zavod za sport, Beograd. 61-78.

Puni, A., S. (1959). *Ogledi iz psihologije sporta*. Zavod za izdavanje udžbenika SRS, Srbije, Beograd.

Porter, L. & Lauer W. (1961). A study of perceived need satisfaction in bottom and middle management jobs. *Psychol*, 45, 1-10.

Rafailović, D. (2015). Motivacija mladih sportista za bavljenje borilačkim sportovima karate i džudo (*diplomski rad*), Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Stojanović, T., Kostić, R. & Nešić G. (2005). *Odbojka*. Banja Luka: Fakultet za sport i fizičko vaspitanje.

Singer, T. (2006). The neural basis and ontogeny of empathy and mind reading: Review of literature and implication for future research. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2006;30:855–863.

Tubić, T. (2009). *Psihologija sporta-Autorizovane beleške*. Novi Sad.

Vanek, M. & Krati, B. (1974). *Psihologija i vrhunski sport*. SFKJ, Beograd

Vanek, M., Hošek, V., & Svoboda, B. (1974). *Studie osobnosti ve sportu* (in Cheskoslovakian). Praha: Univerzita Karlova Praha.

Vesković, A. (2007). *Model sistemskog pristupa u psihologiji sporta, Analitika i dijagnostika sportske aktivnosti*. Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Vesković, A. & Milanović, M. (2011). Relationship between goal orientation, motivation and positive affective outcomes of young athlete in Serbia. *Facta universitatis, Series: Physical Education and Sport* Vol. 9, No 4, Special Issue, 2011, pp. 455 – 464

Vallerand, R.J. & Ratelle, C.F. (2004). Intrinsic and Extrinsic Motivation: A Hierarchical Model, in: Deci, E.L. & Ryan, R.M. (Eds.), *Handbook of Self-Determination Research*, Rochester NY: University of Rochester Press.

Weiss, M. & Ferrer Caja, E. (2002). *Motivational Orientations and Sport Behavior*; in T.S.

Wolf, B., Momirović, K. & Džamonja, Z. (1992). Baterija testova inteligencije_KOG 3. *Center za primenjenu psihologiju*, Beograd.

Weiner, B. (1979). A theory of motivation for some classroom experiences. *Journal of Educational Psychology*, 71(1), 3-25.