

KUN PÉTER¹, VINCZE TAMÁS²

¹Eszterházy Károly Főiskola, **Neveléstudományi Doktori Iskola**

College of Eszterházy Károly, **Doctoral School of Education**

²Eszterházy Károly Főiskola, Sporttudományi Intézet, Eger

College of Eszterházy Károly, Sport Science Institute, Eger

MOTIVÁCIÓ, TELJESÍTMÉNYO- RIENTÁCIÓ A SPORTBAN

MOTIVATION, PERFORMANCE ORIENTATION IN SPORT

Hogyan tudjuk megragadni a tanuló, sportoló figyelmét? Egy sportoló akkor lesz igazán eredményes, ha nemcsak a külvilág elvárásainak tesz eleget, hanem tevékenységében mindig megtalálja azt az ösztönző erőt, amely neki a legfőbb támogatást adja a feladatok elvégzéséhez, akadályok leküzdéséhez. Ez már jelen van a sportág kiválasztásánál és azt követően is. Azt, hogy ezeket a támogató célokat kitől és hogyan kapja meg a sportoló, nagyban befolyásolja a későbbi pályafutását. Csak szívesen eljárógat edzésre, mert jó a társaság, és örömet leli a mozgásban, vagy az ott őt ért hatás teljesítményre sarkallja, és egyre többet kíván magából kihozni. E tanulmányban azt kívánom bemutatni, hogy milyen elméletek, motivációs technikák segíthetnek abban, hogy tanítványaink olyan hajtóerővel rendelkezzenek, amely hosszú távon és eredményesen támogatja őket sportpályafutásuk során.

Kulcsszavak: motiváció, sport, játék

Abstract

How can we motivate people? Any kind of sport men could not reach success if they compliance the global world only. Anybody who feels the power of support could be successful and the continuous promotion always help to overcome the difficulties. It stands in case of the change of the sports and their future also. The positive aims have a great influence on later careers of people. Regular trainings can be fun because of their atmosphere but a well-timed useful motivation can encourage everyone who wants to reach higher levels. In this study I would like to present several motivation techniques and theories that can be effective in a long run.

Keywords: motivation, sport, game

„A sport nemcsak testnevelés,
hanem a léleknek is az egyik
legerőteljesebb nevelőeszköze.
A sport a test útján nyitja meg a lelket.”
(Szent-Györgyi Albert)

Mitől lesz kíváncsi rá? Mikor akarja majd tudni? Egyszer akar, egyszer nem. Nálam szépen dolgozik, de mások panaszkodnak. Alulmotivált a diák vagy az órán részt vevő csoport, osztály? Sokszor hallhatunk ilyen tartalmú kérdéseket, kijelentéseket. Ez nem teljesen felel meg a valóságnak. Inkább arról lehet szó, hogy nem arra motivált, mint amire a tanár szeretné. Több elméleti irányzat is megpróbálkozott azzal, hogy választ, megoldást adjon ezekre a kérdésekre. Írásomban a testnevelés és a sport irányából kívánom megközelíteni a motivációnak, a teljesítményigénynek a fontosságát. Annál is inkább, mert oktatóként és edzőként egyaránt a tanítványaim között tapasztalható sokféleség miatt olykor hosszú beszélgetések résztvevője vagyok. Nem nagyon van olyan motivációs elmélet, amely a diákok érdeklődésének vagy érdektelenségének összetevőit megmagyarázná. (Tóth L., 2008)

A motivációelméletek a motiváció működésének mechanizmusaira keresik a magyarázatot. Két elterjedt felfogás a drive-redukciós és az arousal szint elmélet.

A *drive-redukciós elmélet* szerint a motívumok arra irányulnak, hogy redukálják az egyénben feszültségként átélt pszichés állapotot, amelynek a csökkenése örömet szerez. Azonban vannak olyan motívumok, amelyeknél nem működik ez az elmélet. Ilyen például a szexualitás vagy a kíváncsiság. Az elmélet szerint mindenki kerüli a szélsőséges feszültségkeltő helyzeteket, de néhányan keresik az olyan tevékenységeket, melyek erős izgalmakkal járnak. Ilyenek a különböző sporttevékenységek, amelyeknél az adrenalin szint emelkedése különleges élvezetet okoz.

Az általános aktivációs szint szerint az egyén egy optimális aktiváció fenntartására törekszik, ugyanis ekkor tud a legjobban funkcionálni, vagy ha ez az egyensúly megbomlik, akkor az optimális arousal szint elérésére törekszik. Az optimális szint egyénenként változó, amely szabályozása a pozitív, illetve a negatív tartományba kerüléskor beindul a megfelelő ingerek biztosításával.

A motívumokat több szempont szerint is csoportosítják, ezért a téma azon fontos alkotóelemeit emelem ki, amelyek a sporttevékenységek területén meghatározó erővel bírnak.

Kíváncsiság motívum: az új környezet megismerésére irányuló készletetés, az ismeretlen dolgok iránti érdeklődés.

Teljesítménymotiváció: az a készletetés, amely az egyént sikerek elérésére, teljesítményének folyamatos növelésére és versenytársai teljesítményének túlszárnyalására serkenti.

Igényszint: az egyén önmagával szembeni elvárása, a feladat végrehajtásához szükséges célkitűzés.

A különböző elméletek más-más okát mutatják be annak, hogy a tanulók adott helyzetekben miért akarnak jobbak lenni, mint mások, illetve ennek milyen elméleti alapjai vannak. A motivációs tényezők életkor, érettség, társadalmi és értékrendbeli különbségek miatt eltérőek lehetnek.

A *behaviorista* nézőpont szerint, amelyet Skinner és követői is leírtak, az egyik legjobb motiváció a jutalmazás. Ez a feladatvégzés helyét, illetve környezetét tekintve realizálódhat dicséretben vagy elmarasztalásban, jó vagy rossz jegyben, előnyökhöz juttatásban vagy egyéb jogosultságok szerzésében vagy elvonásában, de megvalósulhat kézzelfogható jutalmazásban is. Ez viszont sok csapdát rejt magában, ugyanis a későbbiekben a diák csak a jutalomért cserébe kezd bele a tevékenységbe, csinál végig dolgokat. Az *intrinsic* vagy *extrinsic* jutalmazást a pedagógusnak saját hatáskörben, de megfontoltan kell alkalmaznia. Optimális esetben a motivációnak belülről fakadónak kellene lennie, ugyanis ez tartalmaz hosszú távú és elegendő „lendületet”. A jutalmazó motiváció tehát később visszajára fordulhat, ugyanis az egyén önmagától nem talál örömforrást egyes teendők végrehajtásában, amely a kreativitásának fejlődését is negatívan befolyásolhatja. Ennek az alkalmazásánál tehát tudatosítani kell, hogy az a munka, tevékenység, amelyet elvégez, az ismeretanyag, amelyet elsajátít, az ő érdekét szolgálja. A sportolók serkentése is ebbe az irányba kell, hogy haladjon. Természetesen egy percig sem feltételezve róluk a céltévesztést, miszerint nem az ország, a klub vagy a város és nem utolsó sorban a saját maguk dicsőségére végzik a munkát, és mindent beleadva versenyeznek, hanem a későbbi anyagi vagy helyzeti előnyökért. Egy sportolót a győzelme önmagában kell, hogy motiválja, ugyanis ahogy az extrinsic motiválás negatív hatásaiból is kiderül, a későbbiekben érdektelenné válhat, míg mások a sikerek által egyre inkább szárnyalnak. Egy szűkebb közösségben tevékenyen végezni munkájukat lehető legjobb tudásuk szerint, majd ennek végeztével egy „új”, szélesebb társadalomba beilleszkedni nagy terhet jelent. Míg kortársaik folyamatosan végezve tanulmányaikat karriert építenek, addig ők új emberként kerülnek ki az életbe. Akik ez idő alatt nem tudtak továbbtanulni, és akiknek nem adatik meg a sikerei által szerzett ismertség, az bizony hátránnyal indul a mindennapokban. Ezek miatt szükséges, hogy végiggondolják, mi lesz a sportolói karrierjük végén, mikor visszavonulnak. Akik tehát a sport nehéz világát választják, igen nagy és erős motiváló erővel kell, hogy rendelkezzenek.

A *kognitív* értelmezés az előzőekkel szemben az *intrinsic*, vagyis az önjutalmazó motiváció jelentőségét erősíti. Harter effektanciamodellje szerint egy feladathelyzetben végzett sikeres cselekvések mint mesteri kísérletek pozitív megerősítést jelentenek az egyén számára, és az így átélt jutalomélmények internalizálásához vezet. (Katona N., 2009) Ehhez az ismeretszerző magatartáshoz a kíváncsiság motívuma szükséges, mely kimozdítja az egyént kognitív egyensúlyi állapotából, és új dolgok megismerésére készíti. Azzal, hogy a tanuló maga fedezi fel a dolgokat, egy univerzális módszer birtokosává válik. (Révész és mtsai, 2014; Tóth L., 2008) Ezt egy kiváló elméletnek tekinthetnénk, ha maradéktalanul, de legalább is nagy százalékban teljesülne. A hiba viszont ott rejtezik, hogy na-

gyon nehéz kimozdítani a tanulókat ezen biztonságos állapotukból, és késztetést érezzenek a válaszok keresésére. A természethez hasonlóan energiaminimumra törekedve, amely az ő esetükben a lustasággal jellemezhető, inkább a könnyebb utat választják.

Jó tapasztalat, hogy a mozgástanulások folyamán – természetesen megfelelő előkészítés után – a gyerekeknek az új mozdulatok, mozgásformák, technikák alkalmazása a játékos feladatok során történő alkalmazásban sikerélményeket ad, és a gyakorlás mellett folyamatos megerősítéseket kapnak a tevékenységük pozitív hatásairól mind testi, mind pszichés tekintetben. (Bíró és mtsai, 2010; Bíró és mtsai, 2015) Ennek eredményeként a kíváncsiság motívumára építve új technikák, feladatok tanulására vágnak, amelyek elsajátítása után már az egyre nagyobb teljesítményre való törekvés a céljuk. Sajnos ezek a megállapítások nem mindig teljesülnek maradéktalanul.

A humanisztikus nézőpont, ezen belül a maslow-i elképzelés szerint az emberi szükségletek két csoportra oszthatók, amelyek hierarchikusan épülnek egymásra: a deficitigények és a növekedési igények csoportjára. Az előbbiek mint alapvető szükségletek (fiziológiai igények, biztonság, szeretet iránti igény) többször hiányoznak a szervezetből, így azok kielégítése elsődleges. A növekedési igények (önmegvalósítás, tudás, esztétikum iránti igény) az egyén fejlődését szolgálják, kielégítésük a deficitigények után következik. Vannak helyzetek, mikor a deficitigények kielégítetlensége esetén mégis a növekedési igények egyes szükségleteire támaszkodva tudja az egyén a túlélését biztosítani. A kognitív szemléletnél tett megállapításomra, mely szerint nem teljesül maradéktalanul az oktatási vagy edzéstervezési elképzelésünk, a Maslow-féle hierarchikus modellben kaphatunk választ. A gyermekek közül mindig vannak olyanok, akik az oktatás bizonyos lépcsőinél megakadnak, nem tudnak a többiekkel tovább haladni. Ez lehet az egyes szintek igényeinek nem teljes kielégítettsége miatti megtorpanás is.

A két igényszint közötti különbség, melynek motiváló hatása van:

- Az emberek a deficitigényeiktől szabadulni, a növekedési igényeket pedig elérni akarják.
- A deficitigények kielégítése nagyrészt másoktól, a növekedési igények inkább az egyéntől függenek.
- A deficitigény kielégítése megkönnyebbülést, a növekedési igények kielégítése élvezetet nyújt.

Ezekből a különbségekből is érezhető, hogy az emberek a növekedési igényeik kielégítésével kapcsolatosan jelentős motiváló hatást kell, hogy érezzenek, amely biztosítja fejlődésüket. Ha ezt végiggondoljuk, akkor az is kiderül számunkra, hogy a fiziológiai szükségletek kielégítése egy szükséges tevékenység, melynek végrehajtása sokszor csak a kényszer szülötte. Ha ezeket a megállapításokat a család vagy az oktatás folyamatába helyezzük, akkor érthetővé válik az, hogy a deficitigények kielégítése mástól függ. Azaz a család, illetve az iskola, közelebbről pedig a pedagógus kulcsfontosságú szerepet tölt be az tanulók fejlődési igényeinek kielégítésében azáltal, hogy a diáknak csak az ezt segítő ténye-

zók megszerzésére kell koncentrálni. Ha a szeretet, a megbecsültség jelen van az osztályközösségben, jó személyes kapcsolatokat tudnak kialakítani a tanulók, szívesebben, eredményesebben végzik feladataikat.

Napjainkban egyre több szó esik a feltételek megteremtéséről vagy éppen annak hiányáról. A sportoló deficitigényeinek része azon környezet minősége, amelyben mindennapos tevékenységeit végzi. Természetesen itt a szükséges környelmi és biztonsági szempontoknak való megfelelés a cél, amely a folyamatos, stabil teljesítményt biztosítja, nem az extra körülmények és igények hajszolása.

Egy ilyen körfolyamathoz egy jól teljesítő pedagógus és általa a tudásszomját csillapítani vágyó diákság kell, hogy előttünk álljon, mégis sok tanuló nem azt a fejlődést mutatja. A pedagógus nem feltétlenül tudja pontosan meghatározni az egyes tanulók alapvető igényeit szükségletét, ezáltal már csökken a fejlődés eredményessége. Ez a hiányosság nagymértékben javítható, ha a család, amely szintén a deficitigények kielégítésének fő színtere, együttműködik a pedagógussal a megoldás megtalálásában.

Motivációk a sportban:

- *A mozgás szeretete:* A kisgyermek folyamatosan úton vannak. Büntetés számukra egy helyben ülni, amelyet észre is vesznek az elsős osztályok tanítói. A szülők lehetőségeikhez mérten ezért hétvégi programokat szerveznek, különórákra, edzésekre viszik őket, amelynek ideális esetben nemcsak a mozgásigény kielégítése, hanem az adott tevékenység (sport, művészet) mozgáskultúrájának minél eredményesebb elsajátítása is cél.
- *Kezdeti sikerek:* Annak a gyermeknek, aki szülei vagy tanítói javaslatára, nem „gyermekmegőrző” céllal kezdi meg számára új, mozgásos tevékenységét, annak a mindennapok tevékenységétől eltérő új mozgások elsajátítása (melyeket mindenkinek meg kell, hogy mutasson) olyan kezdeti sikereket nyújt, amely kellő lendületet biztosít a komolyabb, nagyobb terhelést jelentő edzőmunkákhoz is.
- *Ideálkövetés, családi példamutatás:* A személyes példaképek követése az egyik alapvető motiváló tényező, amelyet a gyermekek maguk elé állítanak. Ők kikerülhetnek a szülők, tanárok vagy híres személyiségek közül. Fontos, hogy ezeket megismerjük, mert mai világunkban egyaránt fellelhetők pozitív és negatív minták is, akiknek befolyásoló hatása a gyermek személyiségétől függően nagyon erőssé is válhat.
- *Médiahatások:* Sok fiatal sportoló vágyik arra, hogy egyszer olyan szintű versenyen vegyen részt, érjen el jó eredményt, amelyet valamelyik média közvetít. Elismerést, ismertséget és magas szinten akár további lehetőségeket is rejt magában az ezekben való megjelenés. Itt elsősorban az erkölcsi elismerés a cél (egészséges helyzetben).
- *Elismerésigény:* Vannak olyan diákok, akik a családi háttérük vagy az iskolai teljesítményük terén érzelmi vagy más deficittel bírnak, és egy olyan tevékenységbe kezdenek, amelytől saját képességeinek

az ismerete által egy kitörést remélnék, és ezáltal a hiányosságait, igényeiket pótolhatják.

A teljesítményorientált fiatalok jó képességűnek tartják magukat, ennek megfelelő célokat tűznek ki maguk elé, a szükségletek kielégítését jobban tudják késleltetni, azaz a tűrőképességük magas szintű az eredmény érdekében, és nagyfokú önbizalommal rendelkeznek. A jó sportolók azonban nem szabad, hogy képességeik helyes értékelése esetén elbizakodottakká, könnyelműekké váljanak, ugyanis ez az egyik melegágya az alulteljesítésnek, a sikertelenségnek. Ahhoz, hogy reálisan ítéljék meg önmagukat, szükséges az objektív kontroll, melyet a tanító, sportolók esetében az edző biztosít. A szülői állásfoglalás sok esetben részrehajló, nem feltétlenül ad helyes értékelést. Míg a sikerre, illetve a kompetenciára való törekvés a teljesítményigénnyel, addig a kudarctól való félelem a szorongással függ össze.

A teljesítményszorongás az egyén teljesítményét negatívan befolyásoló stressz, amely sportolói sikertelenséghez, de mindenképp gyengébb eredmény felmutatásához vezet. Ennek háttérében több tényező is állhat:

- *büntetéstől vagy megszégyenítéstől való félelem,*
- *kétes eredményt ígérő verseny,*
- *képességekbe vetett hit hiánya,*
- *eredménycentrikusság.*

Ilyen tulajdonságokkal főleg fiatal vagy kezdő sportolók rendelkeznek, akik karrierjük kezdeti szakaszában több figyelmet szentelnek a külvilág reakcióinak, mint az indokolt lenne. A szorongást alapvetően nem ezek a tényezők okozzák, hanem az, hogy a versenyző ezekkel a versenyhelyzet előtt közvetlenül vagy aközben foglalkozik. A feszültségcsökkentő technikákat ezért nemcsak a versenyek előtt, hanem már az edzések közben is alkalmazni kell.

A magasabb szintű versenyzők más jellemzőkkel bírnak. Ők már az eredményért és annak érdekében végzik a munkájukat, így komolyabb feladatokat, célokat tűznek ki maguk elé. Az edzők mint világos és objektív vélemény megfogalmazói fontos szerepet játszanak a felkészülésben, amelyet felelősségük ismeretében végeznek.

Csikszentmihályi Mihály szerint, aki a flow-élmény kutatója, az emberi sorok alakulása sok tényezőtől függ. Ezek lehetnek öröklött, társadalmi helyzet és értékrend alapján kialakult kulturális tényezők, és szerepet játszhatnak egyéb, életünk során megélt élmények. De a döntő az, hogy az életünk során adódó lehetőségeinket hogyan használjuk ki. Legfontosabb azoknak a dolgoknak a megismerése, amelyek örömet szereznek, amelyekben megvalósíthatjuk önmagunkat. Ilyen örömszerző forrás a testünk is, amelynek számtalan lehetősége mégis kihasználatlan marad.

Ha a test képességeit kiműveletlenül hagyjuk, az élet minősége alig éri el a közömbös szintet, sőt akár kellemetlen is lehet. (Csikszentmihályi M., 2010) A *flow* azt az állapotot jelenti, amikor az ember elmélyül abban, amit csinál, így a koncentráció és a kontroll hatására minden más probléma háttérbe szorul. Amit a test végez, abban benne van az öröm lehetősége.

Mindegy, hogy milyen mozgást végzünk, milyen az intenzitása, az élmény erősíti az egyént, de a test csupán nem elegendő, az elmének mindig jelen kell lennie. Ilyenkor hatalmas energiát érez magában az ember, szinte megáll az idő, csak ő van és az aktuális szituáció, amely nem annyira a tartalomtól, mint inkább annak minőségi kivitelezésétől függ, de esetünkben főleg a sport és játék közbeni állapotot képzeljük el: egy versenyhelyzet, egy megoldandó játéksituáció, amelynél fontos, hogy sikerorientált személyként a célt optimálisan határozzuk meg, mert ez határozza meg a későbbi hangulatunkat. Ha túl magas a mérce, akkor kudarc ér öröm helyett, ha túl alacsony, akkor pedig nincs meg a kihívás, így a győzelem élménye elmarad. Ha a sportoló, a diák, a mindennapok embere ilyen állapotba kerül tevékenysége során, akkor nemcsak a munkájának eredménye, hanem ő maga is az elégedettség állapotába kerül, ami ezzel a harmóniával további hasonló élményszerzésre ösztönzi.

Ha a sportoló a verseny alkalmával ilyen állapotba kerül, akkor képes elérni a felkészülési időszak alatt végzett munka alapján elvárt eredményt. Aki az előzőleg leírt felkészültségéhez megfelelő motívumokkal rendelkezik, megvan benne a késztetés, hogy saját és ellenfelei eredményeit is túlszárnyalja, az képes reális célokat kitűzni maga elé.

A Csíkszentmihályi által megfogalmazott *flow* az önfeledten végzett cselekvés állapota, amely nagyon hasonlít arra a belső érzésre, amelyet a gyermek a *játék* tevékenysége közben érez.

Az érdekes tevékenységekhez nincs szükségünk külső motivációra. Azért csináljuk, mert élvezzük, mert kellemes tevékenység. A játék csak érdekes lehet, mert ha nem az, akkor abbahagyjuk. Sőt, bele sem kezdünk, ha számunkra unalmasnak látszik. A játékos belsőleg motivált, nincs szüksége külső ösztönzésre. (Bús Imre, 2008)

A játék olyan tevékenység, melynek közvetlen célja a versenyben a győzelem elérése, illetve valóságos vagy elképzelt cselekmények minél tökéletesebb ábrázolása, megelevenítése. A játékot mindig különböző érzelmi megnyilvánulások kísérik, melyek további tevékenységre ösztönző tényezőként hatnak. (Detre Pál)

Freud elmélete szerint a játékot vágyteljesítésre és a kellemetlen élmények ismétlésen alapuló megszokásán keresztül azok szorongató voltának csökkentésére használjuk. Ezért a valamilyen félelemmel, tartózkodással érkező gyermekeknek a legjobb tevékenység problémáinak leküzdésére a vízben való játék.

A játék mint örömszerző tevékenység a növekedési igények kielégítésének egy forrása, ezért tartjuk alkalmasnak a mozgásigény kielégítésére, a mozgásos feladatok előkészítésére és a tanult technikák, mozgásfolyamatok gyakorlására, a versenyhelyzetekre való felkészítésre.

A sportágak művelői közötti pszichológiai különbségek:

- **nagy állóképességet igénylő sport** – magas aktivációs (arousal) szintet igényel
- **izomkontrollt igénylő sportágak** – alacsony arousal

- **egyéni sportokat kedvelők** – introvertáltak, zárkózottabb típusú személyiségek
- **társas vagy csapatsportokat kedvelők** – extrovertáltak, nyitottabb személyiségek
- **kinti sporttevékenységet** végzők – szabadság, természetközelség élményének igénye
- **benti sportágot választók** – társaság, kényelem preferálása
- **élménykeresés** – az ilyen személyiségek keresik a fokozottabb kockázattal járó tevékenységeket, így az extrém sportokat preferálják, pl. rafting, szikla- és falmászás, ejtőernyőzés, bázisugrás stb.
- **monotonitás kedvelése** – aki jól tűri az egyhangúbb, egyedül végzett mozgásformákat, az szívesen fut, kerékpározik, úszik stb.

Ezekből a pszichológiai típusokból kitűnik, hogy az úszás magas aktivációs szinten végzett, magas monotoniatűrést igénylő sportág. Sajátosságánál fogva egyéni tevékenység, amely egyes esetekben feltételezhető zárkózottságot, de véleményem szerint ez nem egyértelműsíthető.

Összegzés

Ahogy a győzelmet, úgy a vereséget is fel kell tudni dolgozni egy egészséges lelki állapottal és helyes önértékeléssel rendelkező személynek, sportolónak. Mai világunk eléggé teljesítményorientált, ami kapcsán már nem helytálló kijelentés a „nem a győzelem, hanem a részvétel a fontos”. Talán a kezdeti időszakban igen, de amikor a sportoló folyamatosan javuló teljesítményéhez nélkülözhetetlen a hozzá társított eredmény, akkor ez a kijelentés egyenlő a demotivációval. Aki a sportágában sikeres akar lenni, annak csak a győzelem az elfogadható eredmény. A dobogó további helyezetteire, illetve az őket követő versenyzőkre pár hónap után már nem fognak emlékezni, holott ugyanúgy rengeteg munka van az ő teljesítményük mögött, és a következő verseny győztese is lehet az egyikük. De akkor az abban a pillanatban nyújtott teljesítményt értékelik, és a versenyzőnek nemcsak testileg, de lelkileg is ugyanúgy felkészültnek kell lennie. A 100%-os fizikai felkészültség a versenyen akkor is csak 50%, ha nincs mellette a kiegyensúlyozott versenyzést biztosító pszichés stabilitás.

Szakirodalom

Bíró M., Kun P., Kolozsi L. (2010) A játékos vízhez szoktatás, mint oktatási stratégia az úszásoktatásban. Az Eszterházy Károly Főiskola Tudományos Közleményei, Új Sorozat XXXVII. Kötet, Tanulmányok a sporttudományok köréből, Eger, 5: 39–48.

- Bíró Melinda, Juhász Imre, Széles-Kovács Gyula, Szombathy Kálmán, Váczai Péter (2015): *Mozgásos játékok*. <http://oszkdk.oszk.hu/beszolgalatas/index.php>; <http://uni-eger.hu/hu/ttk/szervezet-/sporttudomanyi-intezet/letoltheto-anyagok> ISBN 978-615-5297-29-8
- Bíró M. (2015): *A testnevelés aktuális kérdései*. In.: Révész László – Csányi Tamás (szerk): *Tudományos alapok a testnevelés tanításához*. I. kötet: Személyek a testnevelés, a testmozgás és az iskolai sport tárgyköréből. Társadalom-természet- és orvostudományi nézőpontok. Magyar Diáksport Szövetség, Budapest. 105–136.
- Bús, I. (2008): *A játék alkalmazása az iskolai nevelésben és oktatásban*. In B. István: *Az iskola korszerű funkciói*. Budapest, 277–285.
- Csikszentmihályi, M. (2010): *FLOW – Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó. Budapest
- Katona, N. (2009): *Motiváció és önszabályozó tanulás*. Pedagógusképzés, 129–158.
- Revesz L, Melinda Biro, Istvan Csaki, Tamas Horvath, Akos Patocs, Éva Kállay, Robert Balazsi, Laszlo Toth (2014): *The Hungarian Adaptation of the Perceived Motivational Climate In Sport Questionnaire-2 (H-Pmcsq-2)*. *Cognition, Brain, Behavior. An Interdisciplinary Journal*. ISSN: 1224-8398. Volume XVIII, No. 3 (September), 175–190.
- Tóth, L. (2008): *Pszichológia a tanításban*. Pedellus Tankönyvkiadó, Debrecen http://www.webbeteg.hu/cikkek/sport_egeszseg/13115/fejben-dol-el-a-verseny