

A CÉLKITŰZÉS HATÁSA AZ UTÁNPÓTLÁS KORÚ KOSÁRLABDÁZÓK FEJLESZTHETŐSÉGÉRE A KONTROLLHELY ÉS MOTIVÁCIÓ FORRÁSÁNAK TÜKRÉBEN

THE EFFECT OF GOALS ON THE DEVELOPMENT OF THE YOUTH BASKETBALL PLAYERS'
CONTROL PLACE AND THE SOURCE OF MOTIVATION

Új Eszter Dorottya¹, Csukonyi Csilla², Órsi Balázs², Kiss Brigitta²

¹Rendőrségi Oktatási és Kiképző Központ, Debrecen

²Debreceni Egyetem, Bölcsészettudományi Kar, Pszichológiai Intézet, Debrecen

Összefoglaló

A vizsgálatunkban arra kerestük a választ, a Debreceni Kosárlabda Akadémia utánpótlás korú játékosai (U11 – 76 fő) motiválásában mely tényezők játszik a leginkább meghatározó szerepet, különös tekintettel a kontrollhelyük és a célkitűzésük alakulására a teljesítmény fejlődésük felmérése kapcsán. Ehhez a célkitűzéses vizsgálatok egy olyan követéses eljárását vettük alapul, amely a kontrollhely és a célkitűzés vizsgálatok felmérésén túl a fizikai állóképesség alakulása is a nyomon követhető volt. Eredményeink azt mutatják, hogy mind a választás minősége (hogy mennyire nehéz feladatot vállalnak a vizsgálat során a sportolók), mind a kontrollhely alakulása, valamint a motiváció forrása befolyásoló tényezők lehetnek a sportolók célkitűzéses fejlődése terén. A kapott eredmények arra is rávilágítottak, hogy bár számos objektív mérőeszköz és vizsgálati eljárás áll az edzők és a sportpszichológusok rendelkezésére a sportolók csúcsteljesítményének felmérésére és annak alakulására nézve, azonban az edzőmódszerek változtatásával és újabb motiváló erők bevezetésével további esetleges eredményjavulást lehetne elérni az utánpótlás csapatok esetében.

Kulcsszavak: célkitűzés, kontrollhely, kosárlabda, motiváció

Abstract

Our study conducted research on the motivation of the basketball players of the Debrecen Basketball Academy (U11 - 76 basketball players) and on which factors play and define it, especially the control sites and their goals are related to the assessment of performance development. For this purpose, the target studies were based on such a follow-up procedure, which performs monitoring, and target studies on the development of physical endurance could be detected. Our results show that both the quality of choice (how complex tasks are undertaken with athletes in the study) and the evolution of the control site and the source of motivation are among the factors in developing athletes' goals. The result showed that many objective measurement tools and test procedures are available to coaches and sport-psychologists to assess and evolve athletes' peak performance. At the same time, further practical improvements can be made by changing training methods and introducing additional motivating factors.

Keywords: goals, control place, basketball, motivation



ELMÉLETI HÁTTÉR

Az utánpótlás sportban rendkívül jellemző, hogy a sportági szereplők közül mindenki a neki megfelelő területeket akarja fejleszteni, és ezt minél elszántabban, belülről fakadó motivációval teszi a sportolók fejlődése érdekében. De hogyan lehet rávenni egy 10-20 év közötti fiatalra arra, hogy éveken át izzasztó, sok figyelmet, kitartást és koncentrációt igénylő feladatokat végezzen, még hozzá kiegyensúlyozott és professzionálisan magas szinten? Hogyan lehet elérni, hogy ne csak úgy tegyen, mint aki mindent megtesz a siker érdekében, hanem valóban bevonódjon a feladatba és akár külső ráhatás nélkül is dolgozzon a kitűzött cél érdekében és kimagasló teljesítménnyel dolgozzon?

Az a játékos, aki tisztában van adottságaival, könnyedén el tudja magának dönteni, hogy mely területekre kell neki igazán nagy hangsúlyt fektetnie. A gyorsaság, robbanékonyság nem egy olyan terület, melyet nagymértékben lehetne fejleszteni. Így, ha arra gondolunk, hogy amikor egy lassú játékos már közepes sebességű, nem tűnik túl nagy eredménynek. Azonban, ha egy gyors játékos még gyorsabbá válik, az olyan előnyt jelenthet, amit a másik csapat nem, vagy csak nagyon nehezen tud ellensúlyozni. Ebből adódóan játékosok és játékos szerepek között egyénileg nagyon is eltérő célkitűzéseket jelenhetnek meg. A következőkben a célkitűzéssel nagyon szoros összefüggésben lévő pszichológiai tényezőket tekintünk át.

MOTIVÁCIÓ

A motivációt, mint fogalmat nehéz egyértelműen definiálni, ugyanis annyi definíció van rá, ahány elméletalkotó (PINDER, 1984). Vannak, akik annyira széles körben definiálják, hogy szinte a pszichológia egészét magában foglalja (GLYN, DAREN & DAVID, 2007). Alapvetően a latin *movere* (mozgatni, indítani) szóból kialakult fogalom, mely általánosságban tekintve az emberi cselekvések hátterében megbúvó mozgatórugóra, -erőre utal (NETA - HAAS, 2019). Három fő jellemző azonban azonosítható, mely a legtöbb motivációs definícióban szerepel. Egyrészt a motiváció ad a viselkedésnek energiát, egyfajta hajtó-erőnek tekinthető. Másrészt irányítja azt, valami felé tereli, vagy épp valamitől eltereli. És végül, de nem utolsó sorban a viselkedést fenntartja vagy megállítja a helyzettől függően (CSUKONYI, 2002). Ez alapján megállapítható, hogy a motívumok a cselekvés kiváltásában, fenntartásában és irányításában játszanak szerepet (BÁNYAI, 2013).

A sok és rendkívül változatos elméletet, melyeket eddig a motiváció témakörében alkottak három nagyobb csoportba lehet sorolni. Vannak olyanok, melyek a szükségleteken alapulnak, vannak kognitív, valamint drive és megerősítés elméletek. Sajnos még egyik elméletről sem lehet azt állítani, hogy tökéletes lenne, ugyanis egyik sem tudja teljes egészében leírni a folyamatot, de az elméletek mindegyike hozzájárult a témakör megértéséhez (CSUKONYI, 2002).

Sherrington (1961, idézi BÁNYAI, 2013) szerint a motivált viselkedést két jól elkülöníthető fázisra lehet osztani. Az egyik az előkészítő fázis, más néven preparatív, melyben az egyén – kutatása esetében állat – felkészül a motivált viselkedésére. A második a végrehajtó fázis, más néven konzummatív, melyben beteljesedik az előkészített cselekvés. A két szakaszban a cselekvés intenzitása nem azonos. Míg az előzőben fokozatosan növekszik a késztetés, az utóbbiban intenzív aktivitás után hirtelen visszaesik (BÁNYAI, 2013).

BELSŐ (INTRINZIK) MOTIVÁCIÓ

Olyan belső folyamatokat takar a fogalom, melyek energetizálják és irányítják a cselekvést (RHEINBERG - ENGESER, 2018). Alapvetően az emberek személyiségéből fakadóan létezik. Közvetlen tárgyra irányuló motiváció, mely kíváncsiságban és érdeklődésben, a probléma által okozott feszültségben jut kifejezésre. Három különböző folyamatban nyilvánulhat meg. Tudásvágyban, valaminek elérésére, elvégzése iránti vágyban és hajtóerőben, valamint ingeréhségben (VARGA - OSVÁT, 2013).

A belső motivációk arra ösztökélnék minket, hogy optimális kihívásokat keressünk, és azokkal küzdjünk meg. Tehát a cél az, hogy az egyén fejleszteni tudja magát oly módon, hogy olyan helyzeteket keres, melyet erőfeszítések árán, de meg tud oldani. Többek között a feladatba és annak megoldásába való bevonódást jelenti. Ezen területen az emberek eltérőek lehetnek abból a szempontból, hogy inkább belsőleg, vagy külsőleg motiváltak (VARGA - OSVÁT, 2013).

KÜLSŐ (EXTRINSIC) MOTIVÁCIÓ

Önmagában a feladat megoldásától független jutalommal ösztökélt viselkedéseket jelöli (LOCKE - SCHATTKE, 2019). Ilyen jutalom lehet dicséret, megbecsülés vagy pénzbeli ösztönző, de akár a büntetéstől való félelem is. Hatásuk mindig helyzetfüggő (VARGA - OSVÁT, 2013). Ezeket az ösztönzőket incentiveknek hívjuk. Ezek az incentivek ösztökélik megközelítésre az emberi cselekvést vagy serkentik távolodásra (Bányai, 2013).

A KÜLSŐ – ÉS BELSŐ MOTIVÁCIÓ KÖZTI KAPCSOLAT

Szerencsére – vagy pont ellenkezőleg – ezen a területen lehet változásokat elérni. Egy külső motiváció idővel átfordulhat belsővé. Megeshet, hogy bár a szülő kötelezése miatt kezd kosárlabdázni valaki, de idővel úgy megszereti a sportot, hogy már különböző külső motiválások – például zsebpénz – nélkül is szívesen jár edzeni. Azonban arra is vigyázni kell, hogy a belső motivációt is lehet „semlegesíteni”. Ha valaki nagyon szeret kosárlabdázni, de egy idő után ezért jutalmat kap – például felfedeztként pénzt és rengeteg figyelmet –, könnyen előfordulhat, hogy nem fogja örömet lelni már a mozgásban (VARGA - OSVÁT, 2013).

Rengeteg kutatás vizsgálta a külső –, belső motiváció kapcsolatát (KUVAAS et al., 2017; RYAN - DECI, 2020; DELANEY - ROYAL, 2017). Az egyik leghíresebb vizsgálat sorozat Deci et al. (1971, idézi VARGA - OSVÁT, 2013) nevéhez fűződik. Vizsgálat sorozatukban gyerekek rejtvény megfejtő hajlandóságát vizsgálták. Az eredmények azt mutatták, hogy a jutalommal ösztökélt gyerekek, annak hiánya esetén kisebb érdeklődést mutattak a rejtvények megoldására. Ezen eredmények mutatják azt, hogy bár a belső motiváció külsővé tehető és fordítva, de a két motiváció nem összegződő tényező (VARGA - OSVÁT, 2013).

A TELJESÍTMÉNYMOTIVÁCIÓ

A teljesítménymotiváció a humánspecifikus motivációk körébe sorolható, ugyanis csak az emberre jellemző. A teljesítménymotiváció az a vágy, hogy jobban végezzük feladatainkat, örömet leljünk abban, hogy másoknál jobban teljesítünk. Hatással van rá az egyén általános motivációs állapota, önmagával szembeni igény szintje, a kudarc és siker valószínűsége, az aktuális feladathelyzet jellemzői, a céltárgy vonzereje, valamint hatással bír rá a társas összehasonlítás is. Maslow (1955, idézi VARGA, 2013) elképzelése szerint a teljesítménymotivációt két részre lehet bontani. Az önbizalomra, mely az erő, képesség, megbízhatóság érzésének kielégítését jelöli, valamint annak az érzésére, hogy a társadalom fontos és hasznos tagjai vagyunk (VARGA, 2013).

Teljesítményhelyzetben önmagunkkal szemben egyfajta elvárást állítunk. Ezt nevezzük igény szintnek. Sokszor már a feladatok megkezdése előtt érezhetjük a jelenléte. Az igény szint mértéke függ előző tapasztalatainktól, valamint az adott feladattól is. Annak függvényében, hogy sikerül-e elérni a kitűzött céljainkat, sikernek vagy kudarcnak élehetjük meg teljesítményünket (TÓTH, 2010).

Atkinson és munkatársai (1957, idézi TÓTH, 2010) három összetevőt azonosítottak, amelyek meghatározzák az egyén teljesítménnyel kapcsolatos összetevőit. Ezek a motivációk, melyek befolyásolják, hogy mennyire törekszünk a siker elérésére, vagy pont ellenkezőleg, a kudarc kerülésére. És végül, de nem utolsó sorban, „A” cél személyes vonzereje. Kétféle típusú embert lehet ez alapján megkülönböztetni: a kudarckerülő és a sikerorientáltat. Az előbbi irreális nehézségű feladatokat tűz ki célul – túl könnyű, túl nehéz –, így borítékolva van a siker, illetve a kudarcra is van magyarázat. Utóbbinál, bár a nehéz, kihívásokkal teli feladatokat kedveli, de csak azért, hogy kihívás legyen teljesíteni, és ezzel „növekedjen” (TÓTH, 2010).

CÉLKITŰZÉS ELMÉLETEK

Locke and Latham (1999) úgy gondolták, hogy az emberek a cselekedeteiket általában célok mentén végzik. Ez alapján képesek lehetünk kiválasztani pontosan, mit is szeretnénk elérni, és tudatosan, hosszabb időn át fenntartani viselkedésünket a választott cél elérése érdekében (PÉTER-SZARKA, 2007).

A célok általában a jövőre irányulnak és tudatosak. Az eredményesség szempontjából fontos, hogy pontosak, egyértelműek, reálisak és mérhetőek legyenek (STASIELOWICZ, 2019). Emberek között, és akár egy emberen belül is megfogalmazódhatnak különböző célok intenzitásuk és fontosságuk szerint (VARGA, 2013). Legtöbbször azok a célok a leghatékonyabbak, melyek kihívást jelentenek és elég specifikusak, ugyanis ilyenkor nagyobb erőfeszítéseket tesznek az emberek annak elérésére (LATHAM, SEIJTS, & SLOCUM, 2016). Bár Atkinson szerint a feladatnehézség és a teljesítmény között fordított U-alakú görbe jön létre, mely azt jelenti, hogy ha túl nagy kihívást jelent a feladat, a teljesítmény romlik (PÉTER-SZARKA, 2007). Akár csak az arousallal kapcsolatban, a célkitűzésnél is megállapítható, hogy a közepes „fokozat” a legmegfelelőbb.

A célokat intenzitásuk szempontjából is lehet vizsgálni. Intenzitás tekintetében az egyén elköteleződését figyelhetjük meg. Ez alapján, ha fontos egy cél az magas szintű elköteleződést von maga után és minél inkább bevonódik az ember, annál nagyobb érzelmeket él át siker vagy kudarc esetén (PÉTER-SZARKA, 2007).

Locke and Latham (idézi PÉTER-SZARKA, 2007) azt is hangsúlyozták, hogy célkitűzés esetén fontos a visszacsatolás is (PÉTER-SZARKA, 2007). Ha nincs, aki koordináljon, saját magunk mérhetjük, hogy ténylegesen sikerült-e elérnünk azt, amit elhatároztunk.

Ames (1992, idézi PÉTER-SZARKA, 2007) nevéhez fűződik a cél-orientáció elmélet, mely a tanulói teljesítményt és a tanulással kapcsolatos viselkedéseket magyarázza. Ez alapján két eltérő célrendszer létezik. Míg az egyiknél inkább az ismeretek elsajátításán, tehát magán a tanulási folyamaton van a hangsúly – elsajátítási vagy ismert orientáció – addig a másikon a tanulási folyamat során elsajátított ismeretek reprezentációján van a hangsúly, azon, hogy túlszárnyaljuk társainkat – ez a teljesítmény orientáció. Meglátása szerint az elsajátítási orientáció magasabb rendű, ugyanis az az egyén „gyarapodásához, növekedéséhez” vezet, szemben a teljesítmény orientációval, mely a tanulást csupán eszköznnek „használja” elismerésszerzés céljából (PÉTER-SZARKA, 2007).

A köztudatban legelterjedtebb kifejezés a célkitűzésekre a SMART-mozaikbetűkből álló kifejezés, bár a kifejezés első használójának kiléte ismeretlen (LAWLOR - HORNYAK, 2012). A SMART kifejezés öt fogalmat tartalmaz. Ez alapján egy jó cél specifikus (specific) – jól meghatározott -, mérhető (measurable), elérhető (achievable), releváns (relevant) és időben meghatározott (timely).

A sportolói célkitűzés ehhez igazodik néhány kiegészítéssel. Egy reális cél, melynek megvalósítása kihívást jelent növeli a sportolói teljesítményt. Fontos, hogy irányítsa a sportoló figyelmét (VÍSOCINA - VOROBIOVA, 2017). Ha a sportoló azonosulni tud a kitűzött céllal, az nagyobb elköteleződést jelent, mely pozitív hatással van a teljesítményre. Elengedhetetlen, hogy több cél esetén egy ésszerű sorrendet alakítsunk ki. Bár az idői nyomás negatívan hathat a teljesítményre fontos, hogy ne hagyjuk figyelmen kívül, rövid- és hosszú távú célok is léteznek (KISS, 2020).

Ezekből látható mennyire fontos, hogy egy edző olyan célokat tudjon meghatározni, melyekkel el tudja érni a játékos elköteleződését. Akár a cél megalkotásába is be lehet vonni a sportolót. Megfelelő mennyiségű időt kell hagyni arra, hogy az adott fejlődési

szakaszt teljesíteni lehessen, ugyanakkor meg kell határozni, hogy mikorra kell „beteljesülnie”. Elengedhetetlen, hogy visszajelzéseket kapjon a játékos, ne csak saját maga által, de a mester meglátásai alapján is.

KONTROLLHELY

A kontrollhely elmélete az alapján különbözteti meg az embereket, hogy cselekedeteik, viselkedésük következményeit minek tudják be (GALVIN et al., 2018). Úgy gondolják-e, hogy a viselkedésüket külső megerősítés, szerencse, vagy ezzel szemben, belülről vezéreltség jellemzi. Míg a belső kontrollosok úgy gondolják, hogy a velük történő dolgokat személyes ellenőrzésük alatt tudják tartani, addig a külső kontrollos személy úgy gondolja, hogy a véletlenek, személyes hatókörükön kívül álló dolgok befolyásolják (KÖRMENDI - SZTANCSIK, 2013).

Phares (1989, idézi PÉTER-SZARKA, 2007) kiemelte, hogy bár valóban lehet különbséget tenni ezen dimenzió mentén az emberek között, de inkább kontinuum mentén lehetne elhelyezni az embereket. Tehát nem tisztán külső – vagy belső kontrollos valaki, sokkal inkább jellemzően valamelyik irányba eltolódott, de a külső tényezők mindenképpen befolyásoló hatással lehetnek rá (PÉTER-SZARKA, 2007).

KÉRDÉSFELVETÉS

Az edzők, főként utánpótlás edzők elsődleges feladata, hogy minél több játékost toborozzanak, a már csapattagokat pedig bennmaradásra ösztökélik. De hogyan lehet elérni, hogy ne akarják abbahagyni a kosárlabdázást? *„A magyar sportolókra, sportágtól függetlenül, általában jellemző, hogy győzelem orientáltak.”* (PAIC, 2019, 19. o.) De egy utánpótlás játékosnál – főleg kosárlabda terén, ahol már pár éve bevezetésre került a rendszer, miszerint a legfiatalabb korosztályokban nem hirdetnek győzteseket – hogyan lehet mérni a győzelmet? Erre talán a legalkalmasabb módszer, ha saját magukhoz mérten, általuk is fontosnak tartott területeken mutatott fejlődésüket vesszük alapul.

Célunk egy olyan utánpótlás fejlesztési módszert találni, melyet könnyű megvalósítani, a gyermekeknek informatív visszajelzést ad, és bizonyos mértékben bevonja őket önmaguk fejlesztésébe. Ugyanakkor rendkívül fontos, hogy lehetőleg minden játékosra pozitívan hasson az adott módszer.

A kutatástól elsődlegesen azt az eredményt várjuk, hogy bizonyosságot nyerjen, miszerint a játékosoknál a pontosan, jól meghatározott cél a teljesítmény növekedését fogja eredményezni.

H1: A vizsgálati csoport tagjai nagyobb mértékű teljesítményjavulást mutatnak a kontroll csoport tagjaihoz képest.

Ezen felvetés alapja Locke and Latham (1990) vizsgálatsorozatának eredményére támaszkodik, miszerint egy kitűzött cél elérése végett tett erőfeszítések jobb teljesítményt eredményeznek. Vizsgálataik arra is bizonyítékot nyertek, hogy amennyiben a célt az

egyén maga, vagy valaki más határozza meg, úgy nem befolyásolja számottevően az eredményt (BÁNYAI, 2013).

H2: Azok, akik a futást választották fő céljukként, nagyobb mértékű teljesítménynövekedést mutatnak a vizsgálati csoport többi tagjához képest.

Bonyolultabb, nehezebb feladatok esetén, amik még nincsenek megfelelő mértékben begyakorolva, a szemlélők teljesítménycsökkenést eredményeznek. Ezzel szemben azokban a szituációkban, melyekben már nagyobb tapasztalata van az egyénnek, valamint nem számítanak nehéznek a feladatok, teljesítménynövekedést eredményeznek (CSEPELI, 2014).

H3: A külső kontrollhely csökkenti a teljesítményt.

Feltételezhető, hogy a belső kontrollosok motiváltabbak a kompetencia magas szintjének elérésére, nagyobb energiákat mozgósítanak, hogy teljesítményük növekedni tudjon. Így ha egy játékos úgy érzi, hogy fejlődése és sikerei rajta múlnak, nem pedig rajta kívül álló események befolyásolják, sikeresebb lesz a tanulásban.

H4: Az inkább belső motiváltságúak jobb teljesítménynövekedést érnek el társaikhoz képest.

A belső motiváció fontosságát hangsúlyozó elméletek alapján azok a játékosok, akik élvezetből, külső ösztönzők jelenléte nélkül űzik a kosárlabdát, nagyobb mennyiségű munkát, több energiát mozgósítanak fejlődésük érdekében (VARGA - OSVÁT, 2013).

H5: A külső motiváltságú, külső kontrollhelyes egyének mutatják a legalacsonyabb teljesítménybeli fejlődést a vizsgálati csoport tagjai közül.

Az ötödik hipotézis a vizsgálati csoport tagjait hasonlítja össze, a motiváció és kontrollhely szempontjából. Ennek alapjául a már korábban említett kontrollhellyel és motivációval kapcsolatos elméletek és vizsgálati eredmények szolgálnak.

A KUTATÁS BEMUTATÁSA

A kontrollhely, célkitűzéses és motivációs tesztek és kérdőíveket a Debreceni Kosárlabda Akadémia U11-es korosztályának játékosai töltötték ki. Emellett egy három feladatból álló fizikai állóképesség felmérés is a vizsgálat része volt. A kutatásban való részvétel önkéntes alapon, anonim módon történt, melynek biztosítása érdekében mindenki egy-egy mintát kapott, amely alapján lehetett párosítani az eredményeket. Mivel a résztvevők fiatalok, minden személy szülőjétől beleegyezési nyilatkozatban kértünk engedélyt. A kutatás longitudinális, azaz hosszabb időt felölelő, után követéses vizsgálat volt. Ennek miertje a célok észben tartásában keresendő. A kutatás célja, hogy egy, az utánpótlás korú kosárlabdázók fejlesztését segítő módszert találjunk. Annak érdekében, hogy a vizsgálat valóban tükrözni tudja, hogy milyen az, ha egy edző ilyen

módon motiválja játékosait, a vizsgálati csoport tagjait három hónapon keresztül kísértük figyelemmel minden edzésükön és mérkőzésükön.

MINTA

A kutatás 79 személy adatait veszi alapul, melyből 39 fő vizsgálati csoporttag, 40 fő pedig a kontroll csoport tagja volt. A tesztelés második körében három kontrollcsoport tag nem tudott részt venni, így a végső számok: összesen 76 résztvevő, 39 vizsgálati csoporttag, 37 kontrollcsoporttag. Mind a két csoportnak ugyanazok a feltételek voltak adottak. Hetente háromszor volt edzés, ugyanazon a helyen, ugyanabban az időpontban, így a környezet és a rendelkezésre álló eszközök is megegyeztek. E mellett az edzői felfogás hasonlósága is biztosított, ugyanis a Debreceni Kosárlabda Akadémiai edzőinek a Magyar Kosárlabdázók Országos Szövetsége által megadott szempontok követésével kell játékosait nevelni.

VIZSGÁLATI MÓDSZEREK

A vizsgálatunkhoz használt etikai kérelem száma: UD-IP-2019/230. A vizsgálati csoportnak összeállított kérdőív egy standard kérdőívet – Rotter-féle külső-belső kontroll attitűd kérdőív gyermek változata – és két, általunk összeállított kérdőívet tartalmaz. A kontroll csoport is az általunk összeállított demográfiai kérdőívet töltötte ki. Ezek mellett mind a két csoport egy három feladatból álló tesztelésen vett részt. A tesztelés első körében a vizsgálati csoport kitöltötte a három kérdőívet és a tesztelés első körét is elvégezte (ziccer dobás, büntetődobás, futás felmérése). A tesztelés második körében már csak a három kosárlabdával kapcsolatos alapfeladatok újbóli elvégzése történt meg. A két időpont közötti időszakban a vizsgálati csoportot minden edzésen és mérkőzésen végig kísértük, biztosítva azt, hogy a kiválasztott céljaikat szem előtt tartásuk, melyet a folyamatos emlékeztetéssel biztosítottunk. Az első körben a kontrollcsoport a demográfiai kérdéseket tartalmazó kérdőívet és a tesztelést végezte el. A második körben velük is a kosárlabda alapmozgásokat mérő tesztelést vettük fel.

VIZSGÁLATI ESZKÖZÖK

A továbbiakban a felhasznált kérdőívek és tesztelési módszerek bemutatása következik.

ROTTER- FÉLE KÜLSŐ- BELSŐ KONTROLL ATTITŰD KÉRDŐÍV

A Rotter- féle külső- belső kontroll attitűd kérdőív (Internal-External Control Scale) gyermek változatát használtuk a kontrollhely mérésére (Rotter, 1984). Ez az egyik legelterjedtebb mérőeszköz, mely a külső-belső kontroll attitűdöt méri. A kérdőív 34 tételből áll, amelyek eltérő helyzetű, hétköznapi helyzeteket mutatnak be. A kitöltőknek kényszerválasztásos módszerrel kell két állítás – egy belső kontroll és egy külső kontroll attitűdöt tükröző lehetőség – közül, a rá jellemzőt kiválasztani (OSVÁTH, 2017). A választásai alapján meg lehet állapítani, hogy az adott illető hol helyezkedik el a külső kontroll (– ahol a sikert a külső tényezők határozzák meg) –, és a belső kontroll (–

ahol a sikert belső tényezők határozzák meg –) kontinuum mentén. Értékelésnél a belső kontroll válaszokat vesszük figyelembe és azokat adjuk össze.

S.M.A.R.T. – CÉLOK KÉRDŐÍV

A saját fejlesztésű kérdőív összesen 15 állításból áll, amelyek lefedik egy tökéletes S.M.A.R.T. cél minden területét.

S-specifikus: Ez alapján a célnak konkrétan, egyértelműnek és elég speciálisnak kell lennie. Olyan kérdések tartoznak ide, mint például: „Egyértelmű célokat szoktál kitűzni?”

M-mérhető: Fontos figyelembe venni, hogy ami nem mérhető, azt nehezen lehet meghatározni, hogy elértük-e egyáltalán. Fontos, hogy valamilyen skála, szám vagy egyéb lehetőségek mentén mérni lehessen. Ide olyan kérdések tartoznak, mint „Szoktad nyomon követni, hol jársz céljaid elérésében?”

A-elérhető/megvalósítható: Ezen azt értjük, hogy figyelembe kell venni, hogy bár lehetnek igencsak csábító ötleteink – mint például, hogy álló helyből zsákolok a büntető vonalról, – de nem feltétlenül vannak meg az adottságaink: – 170 cm magas vagyok, igencsak alacsony súlypontemelkedéssel (ezt a területet az egyik legnehezebb fejleszteni és csak bizonyos keretek között lehetséges). Ugyanakkor az is fontos, hogy találjon benne kihívást magának az ember. Erre a területre vonatkozóan többek között olyan kérdés került be, mint „Volt már veled, hogy nem érted el egy célokat?”

R-releváns: Relevanciánál azt kell figyelembe venni, hogy valóban van-e értelme az adott céljainknak, tényleg segítenek-e minket valamiben. Küzdhetek azért, hogy az összes kosaras szlenget megtanuljam, azonban ettől még nem leszek jobb játékos. Példa item: „Mindig hasznos dolgokat tűzöl ki célul magadnak?”

T-időben meghatározott: A legtöbb helyzetben szeretjük halogatni dolgainkat, ez a célelérések terén sem megy másképp. Éppen ezért fontos, hogy mindig meghatározzuk, mit mikorra szeretnénk befejezni, elérni. Talán, ha ezt megtesszük, nagyobb eséllyel jutunk adott feladatunk végére. A területhez tartozó kérdésekre példa: „Szoktad tudni, mikorra szeretnéd elérni egy-egy célokat?”

A kitöltőnek eldöntendő kérdésekre kell válaszolnia. Az értékelés a Rotter- féle külső-belső kontroll attitűd kérdőívéhez hasonlóan történik. Csak az adott „célfajtának” megfelelő válaszokat számoltuk össze. A válaszok alapján következtettem arra, hogy az adott kitöltő általában a S.M.A.R.T. – céloknak megfelelően tűzött-e ki feladatokat maga elé. A 15 kérdésből legalább nyolcra kellett olyan választ adnia a kitöltőnek, mely a „S.M.A.R.T. gondolkodását” támasztja alá ahhoz, hogy a konkrét célokat kitűzők táborába kerüljön.

DEMOGRÁFIAI KÉRDŐÍV

A demográfiai kérdőív összeállításával az volt a célunk, hogy fel tudjuk mérni, mennyire vannak elköteleződve a kosárlabda sportág iránt a játékosok. Ez az egyetlen kérdőív, melyet mind a vizsgálati-, mind a kontrollcsoport kitöltött. Összesen négy kérdésből áll a kérdőív. Az előbbieknél négy, míg az utóbbinál öt lehetőség közül választhattak a kitöltők. Olyan kérdések tartoznak ide, mint például „*Mi a célod a kosárlabdával?*”

Az értékelésnél mindegyik válaszhoz rendeltünk egy-egy értéket. Minél kevesebb pontot ért el az illető, annál kevésbé motivált a kosárlabdára. Az első három kérdésnél a válaszok nulla, egy, kettő, három pontot értek, míg az utolsó kérdésnél mindegyik nulla pontot ért, kivéve a „*nagyon tetszett a kosárlabda, mindenképpen ki szerettem volna próbálni*” válaszlehetőség, mely egy pontot jelentett. Így összesen 10 pontot lehetett szerezni. Ha egy játékos öt vagy annál kevesebb pontot ért el, azt a külsőleg motivált kategóriába soroltuk, míg a hat, vagy annál több pontot elérők a belsőleg motivált csoportba kerültek.

TESZTFELADATOK

Összesen három tesztfeladatot kellett a résztvevőknek elvégezniük, amelyek a futás, ziccerdobás és büntetődobás voltak.

FUTÁS

A játékosoknak az volt a feladatuk, hogy lefussanak egy bizonyos távot labdavezetéssel. Egy összesen három fordulást – mely magában foglalja a kézváltást is – igénylő távot kellett megtenniük. Alapvonalról indulva a félpályáig, onnan vissza az alapvonalra, át a túlsó alapvonalra és vissza a kiinduló helyre. Minden játékos maga választhatta meg, hogy melyik kezével kezd, ezzel igyekeztünk egyenlő eséllyel indítani a jobb- illetve balkezeseket. Ennél a feladatnál egyszerre mindig négy, illetve egyszer három játékos futott egyszerre, hogy megfelelően tudjunk figyelni a pontos végrehajtásra, és az időmérésre. Ez a terület meglehetősen könnyen, tökéletesen elsajátítható, ám viszonylag nehezen fejleszthető.

ZICCER DOBÁS/FEKTETETT DOBÁS

A kosárlabda egyik legmeghatározóbb eleme a kosárra dobás. Minden játékos álma, hogy egyszer ő szerezhesse a legtöbb pontot egy mérkőzésen. Azonban számtalan módja van a dobásnak. Három alapterületre lehet felosztani. Az állóhelyből dobás – melynek tipikus fajtája a büntetődobás –, a fektetett dobás és a tempódobás. Ezeknek a területeknek azonban rengeteg további variációja létezik attól függően, hogy a dobó hátrafele ugrásból hajtja végre vagy már alaphól a levegőben veszi át a labdát, úgy dobja el stb. De a legáltalánosabban elterjedt a fektetett dobás (Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Kar honlapja).

Ebben a helyzetben a dobó vagy labdavezetést követően, vagy átvett labda után tör kosárra és a legtöbb esetben egy lábról felugorva igyekszik pontot szerezni. Ez eddig egészen könnyűnek tűnik. Azonban, ha igazán eredményesek szeretnénk lenni, fontos,

hogy megfelelő dobómozdulattal hajtsuk végre a támadást, mely rengeteg apróbb részletet tartalmaz. Először is, akár labdavezetésből, akár átvett labdából indítjuk a dobást, fontos a megfelelő előkészület. Nem mindegy, melyik lábunkról ugrunk fel, ugyanis, ha a dobókézzel ellentétes lábról rugaszkodunk el, magasabb súlypontemelkedést érhetünk el, mely a végeredmény sikerességének egyik kulcsfontosságú pontja. A dobást magát a kéz végzi, azonban fontos, hogy dobni egy kézzel kell, a másik csupán támaszt nyújt. Figyelni kell rá, hogy a labda nem feküdhessen bele teljesen a tenyérbe, és egészen a homlokunkig emeljük úgy, hogy a könyök végig a csukló alatt marad. Magát a mozgulatsort a kezeknél a könyék indítja, ezt követi a csukló csapódása, és végül a két dobóujj – mutató és középső – ér a labdához. A csuklónak egyben kell lazának és megfelelően feszesnek lennie. A labda után kell csapódnia és pörgetésre bírnia azt, azonban csak a gyűrű felé mutathat, ugyanis, ha oldalra fordul, pontatlan dobást eredményez.

Ezekből látható, hogy ez egy rendkívül bonyolult mozgásfolyamat, melynek elsajátítása sok időt és energiát igényel, azonban a megfelelő technika megtanulása után könnyen fejleszthető.

Ennél a gyakorlatnál minden játékosnak öt jobb és öt balkezes ziccet kellett dobni labdavezetésből. Tehát összesen tíz rádobásból kellett számolni az értékesített kísérleteket. Egyszerre egy játékos dobott, a többiek a sorban várták, hogy ők következzenek.

BÜNTETŐDOBÁS

A büntetődobás az álló helyből végzett dobások egyike. Angolul free throw-nak nevezik. Ez utal rá, hogy ebben a helyzetben a dobó valamiféle könnyítést élvezhet. Ha a védő csapat hibát követ el, „szabaddobáshoz” juttatja a támadó csapatot. Ez a dobásforma a gyűrűtől meghatározott távolságból – ez korosztályonként eltérő – történik, álló helyből, védők nélkül. A dobómozdulat a ziccer dobásával megegyezik, az egyetlen különbség, hogy bár ez személyenként eltérő, általában nem ugranak fel hozzá a játékosok, ha mégis, azt páros lábról teszik. Mivel ez egy teljesen fix pozíció, valamivel könnyebben kivitelezhető a ziccer dobásnál. Úgy tartják, hogy egy igazán jó büntetődobó csukott szemmel is betalál tízből tízszer. Így ez a terület is könnyebben fejleszthető, tökéletesen kivitelezhető, bár kezdetben rengeteg gyakorlást igényel.

A büntetődobásból tíz darabot kellett végrehajtani. Egyszerre egy játékos dobott, a többiek a sorban várták, hogy ők következzenek. Ezeket a feladatokat összesen kétszer, a vizsgálat elején, majd három hónappal később, a vizsgálat végén is el kellett végezniük mind a vizsgálati, mind a kontroll csoport résztvevőinek. A vizsgálati csoporttagoknak az első alkalommal ki kellett választaniuk mely területen szeretnének igazán fejlődni. Azonban e mellett a három lehetőség mellett választhattak a nem konkrét lehetőséget, mégpedig azt, hogy egyéb területen.

EREDMÉNYEK

Feltételeztük, hogy azok, akik a futást választották fő céljukként, nagyobb mértékű teljesítménynövekedést mutatnak a vizsgálati csoport többi tagjához képest. A vizsgálati csoport tagjai lettek két részre osztva aszerint, hogy a felkínált lehetőségek közül, mely területen szerettek volna fejlődni. Ez alapján a két csoportot a szerint állapítottuk meg, hogy kik azok, akik a futást, és kik azok, akik a többi lehetőséget választották. Összesen 39 főből 14 választotta a futást fejlesztendő területeként, míg 25 választotta a többi lehetőség valamelyikét.

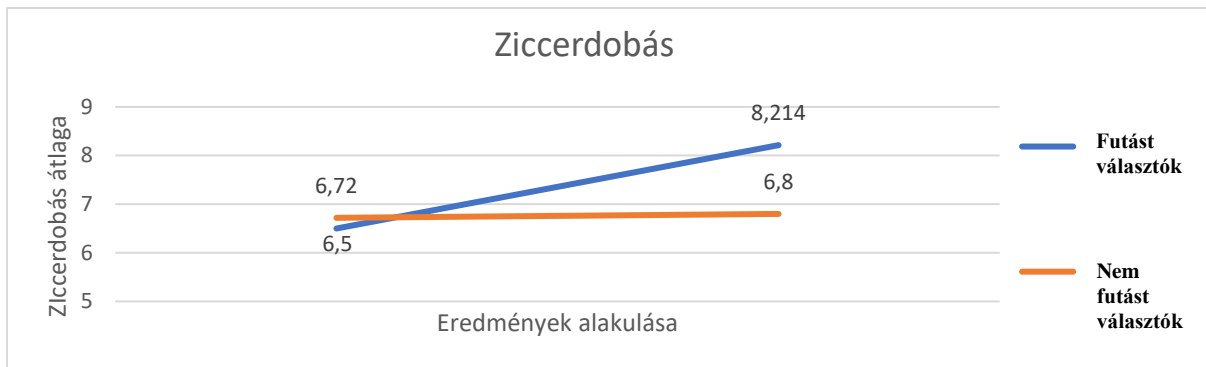
Az eredmények elemzését minden esetben a szóban forgó csoportok eredményeinek normalitásvizsgálatával kezdtük, mely során 0,05-ös szignifikancia szintet alkalmaztunk, majd a szükséges paraméteres, illetve nem paraméteres eljárásokat ennek tükrében végeztük el.

Első lépésként normalitásvizsgálatot végeztünk, mely meghatározta, hogy a továbbiakban milyen eljárásokat használhatunk. Az adatok alapján mind a Kruskal-Wallis-próba, mind annak parametikus megfelelőjét használni fogjuk, mely az egy szempontos varianciaanalízis (ANOVA). Következő lépésként a kívánt eljárásoknak megfelelő próbák lefuttatása történt, melyekből megállapítható lett, hogy mely területen voltak szignifikáns különbségek a csoportok között.

1. táblázat: A futást és a nem futást választók teljesítményének különbsége a különböző feladatok során a kutatás előtt és után

	Büntetődobás	Futás	Ziccerdobás
Előtte	0.414	0.67	0.763
Utána	0.401	0.182	0.02*

Az eredmények alapján látható, hogy a két csoport között a ziccerdobás terén lehetett szignifikáns különbséget megfigyelni, a vizsgálat végi eredményekben.



1. ábra: Teljesítmény alakulása a futást és a nem futást választók esetében ziccerdobási feladatot tekintve

Az 1. számú ábra alapján láthatóvá válik, hogy a futást választók ziccerdobás értékesítési képessége javul. Bár a másik csoport tagjai is több dobást tudtak értékesíteni, de náluk a két eredmény közötti különbség elenyésző mértékű.

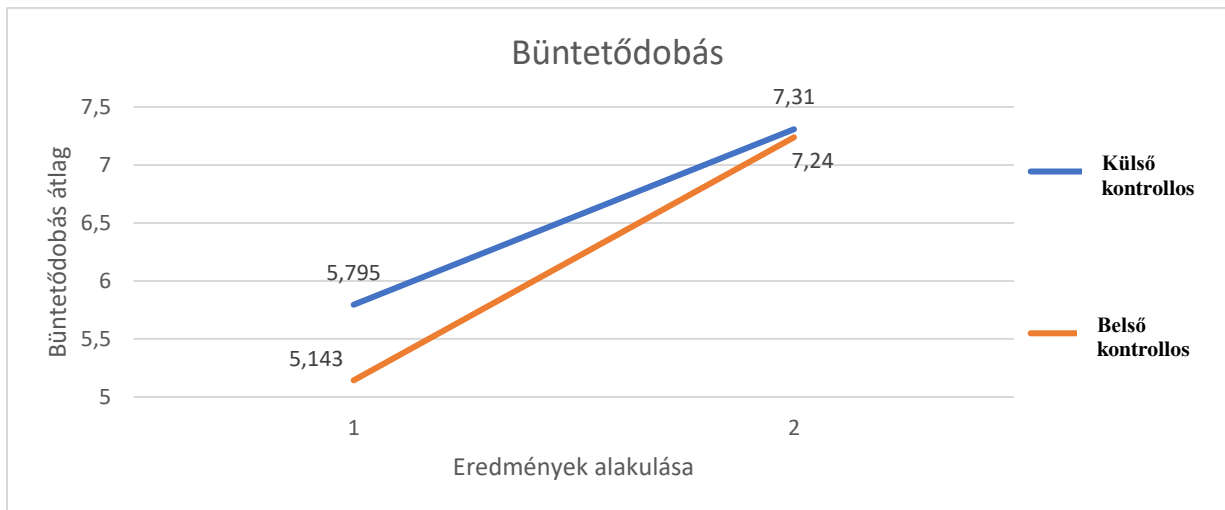
Azt is feltételeztük, hogy a külső kontrollhely jellemzően csökkenti a teljesítményt. Ennek vizsgálata során a vizsgálati csoportot osztottuk két részre az alapján, hogy a Rotter-féle külső-belső kontrollhely attitűd alapján mely csoportba tartoztak. Ez alapján 22 fő belső kontrollis, míg 17 főt külső kontroll jellemez.

Első lépésként normalitásvizsgálatot végeztünk, mely meghatározta, hogy a továbbiakban mely próbát kell alkalmaznunk. Következő lépésként megvizsgáltuk, hogy a két csoport teljesítményében van-e szignifikáns különbség a vizsgálat eleji és végi eredmények terén.

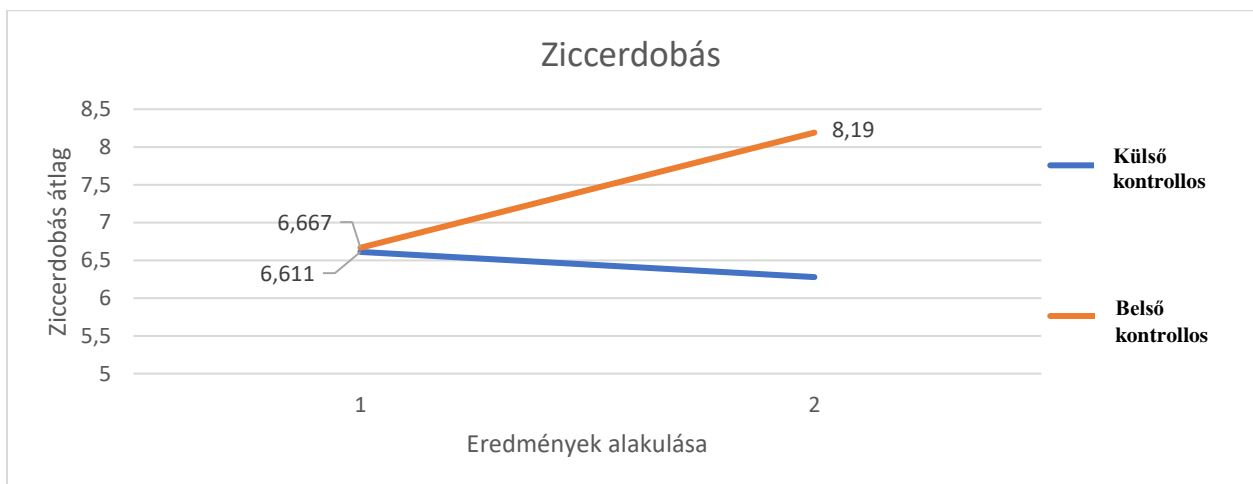
2. táblázat: A külső és a belső kontrollhellyel rendelkezők teljesítményének különbsége a különböző feladatok során a kutatás előtt és után

	Büntetődobás	Futás	Ziccerdobás
Előtte	0.036	0.457	0.977
Utánna	0.785	0.107	0.002

Az eredményekből az olvasható ki, hogy míg a büntetődobásnál a vizsgálat eleji, addig a ziccer dobás terén a vizsgálat végi eredményekben van szignifikáns különbség a két csoport között.



2. ábra: Teljesítmény alakulása a külső és belső kontrollhelyel rendelkezők esetében büntetődobási feladatot tekintve



3. ábra: Teljesítmény alakulása a külső és belső kontrollhelyel rendelkezők esetében ziccerdobási feladatot tekintve

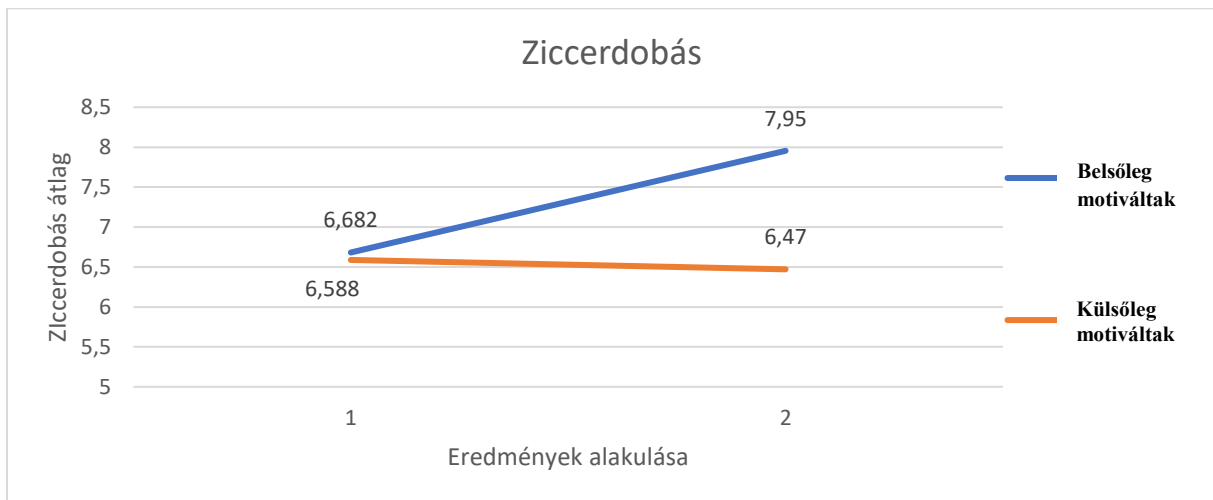
A 2. és 3. számú ábrákon jól látszódik, hogy a büntetődobás terén, a külső kontrollos csoporttagok a vizsgálat kezdetén jobban értékésítették a büntetődobásokat, mint a belső kontrollos csoport tagjai, azonban ez a különbség a vizsgálat végére elenyészővé vált. A ziccer dobás terén pedig a belső kontrollhely attitűdű személyek szignifikáns mértékű teljesítményjavulást tudtak produkálni.

Azt vártuk, hogy az inkább belső motiváltságúak nagyobb mértékű teljesítmény növekedést érnek el társaikhoz képest. Ennek vizsgálatához szintén a vizsgálati csoporton belül vetettük össze az adatokat. A csoportot a motivációs hely szerint választottuk ketté, mely alapján 16 fő külső motiváltságú, míg 23 fő belső motiváltságú volt. Első lépésként normalitásvizsgálatot futtattunk le, hogy tudjuk, milyen eljárással vizsgálhatjuk a későbbiekben az adatokat. Következő lépésként megvizsgáltuk, hogy a két csoport teljesítményében van-e szignifikáns különbség a vizsgálat eleji és végi eredmények terén.

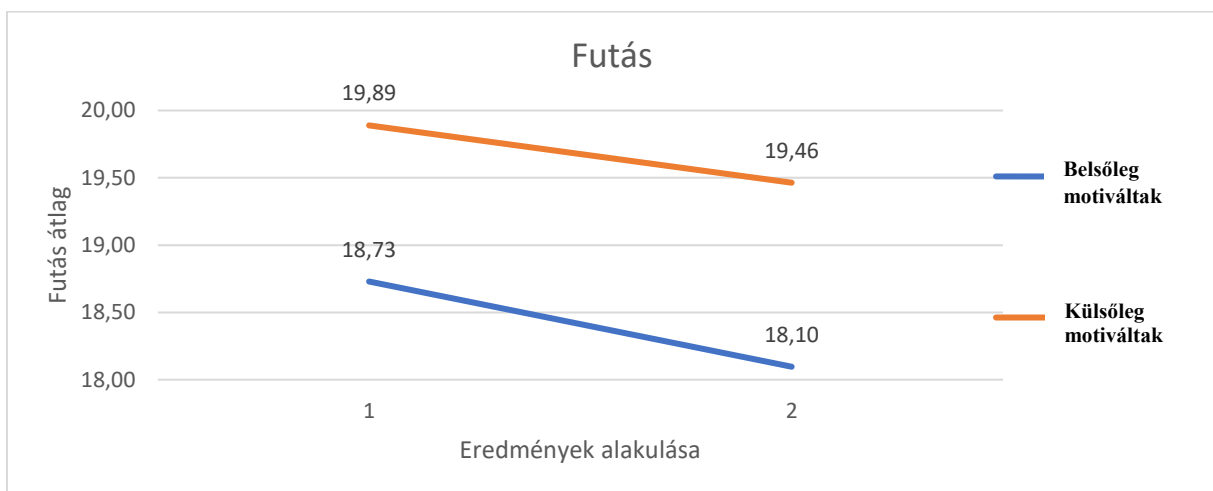
3. táblázat: A külső és a belső motivációval rendelkezők teljesítményének különbsége a különböző feladatok során a kutatás előtt és után

	Büntetődobás	Futás	Ziccerdobás
Előtte	0.151	0.106	0.942
Utána	0.885	0.048	0.003

Az eredmények azt mutatják, hogy a vizsgálat előtt egyik területen sem volt szignifikáns különbség a két csoport eredményei terén, míg a vizsgálat végén mind a futás, mind a ziccerdobás terén érzékelhető teljesítménybeli eltérés.



4. ábra: Teljesítmény alakulása a külső és belső motivációval rendelkezők esetében ziccerdobási feladatot tekintve



5. ábra: Teljesítmény alakulása a külső és belső motivációval rendelkezők esetében futási feladatot tekintve

A 4. és 5. ábrák alapján elmondható, hogy az átlag értékeket nézve, míg a belsőleg motivált játékosok mind a két területen jókora teljesítménybeli növekedést produkáltak, addig a külső motiváltságú társaik minimális teljesítményjavulást vagy romlást mutatnak.

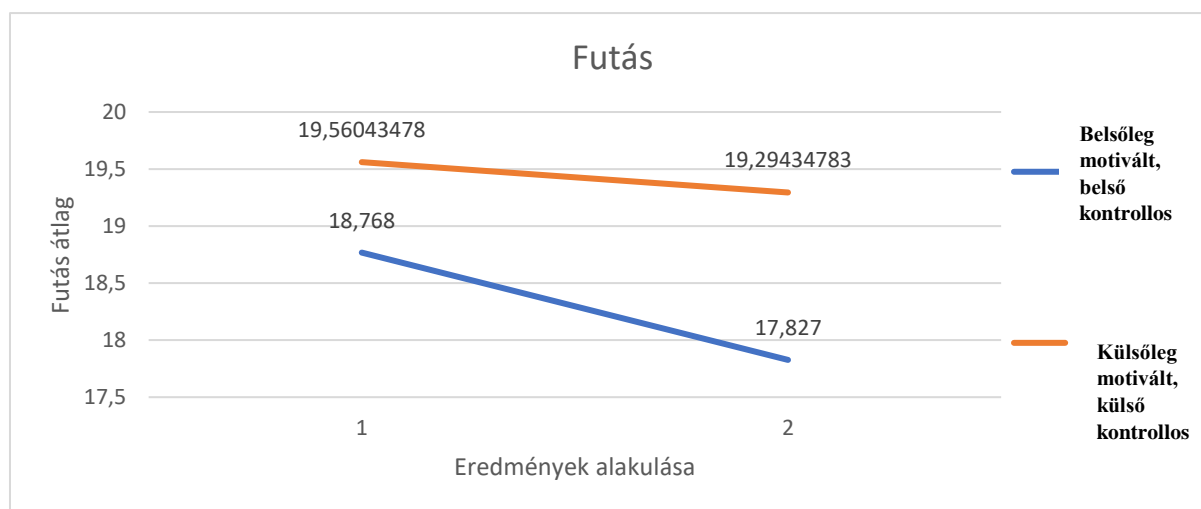
Feltételeztük, hogy a külső motiváltságú, külső kontrollhelyes sportolók mutatják a legalacsonyabb teljesítménybeli fejlődést a vizsgálati csoport tagjai közül. Ennek vizsgálatához újfent a vizsgálati csoporttagokat választottuk ketté. Az egyik csoportot a „legrosszabb helyzetben” lévők, a külső motiváltságú és külső kontrollhelyes csoport tagjai alkották (16 fő), míg a másik csoportba 23 fő tartozott. Első lépésként normalitásvizsgálatot végeztünk. Következő lépésként megvizsgáltuk, hogy a két csoport teljesítményében van-e szignifikáns különbség a vizsgálat eleji és végi eredmények terén.

4. táblázat: A különböző helyzetekben lévők teljesítményének különbsége a különböző feladatok során a kutatás előtt és után

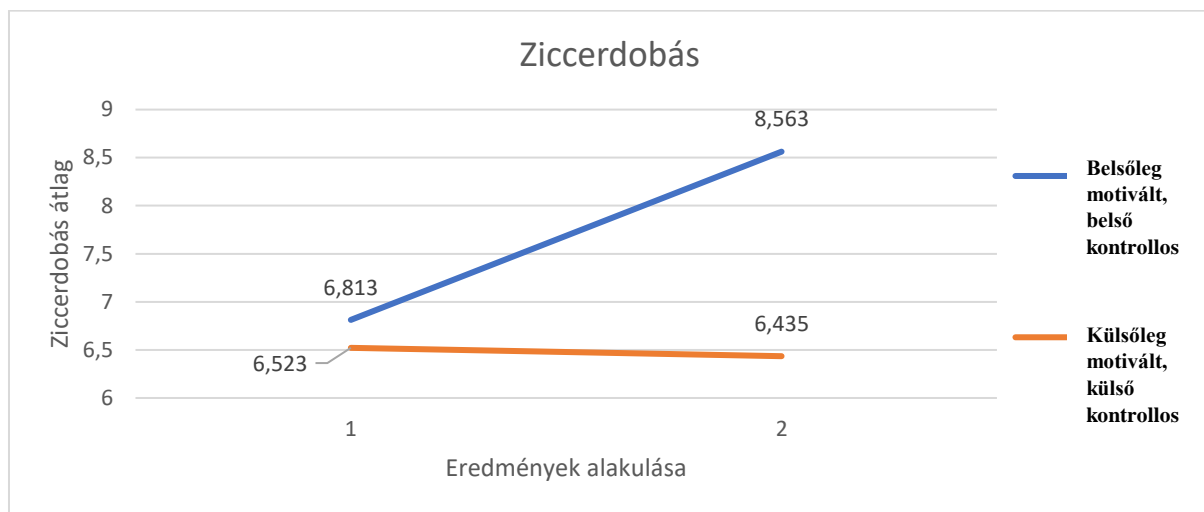
	Büntetődobás	Futás	Ziccerdobás
Előtte	0.369	0.278	0.669
Utána	0.862	0.035	p < 0.01

Az eredmények azt mutatják, hogy mind a futás területén, mind pedig a ziccerdobás terén szignifikáns különbség alakult ki a vizsgálat végére a két csoport teljesítménye terén.

6. ábra: Teljesítmény alakulása a különböző helyzetekben lévők esetében futási feladatot tekintve



7. ábra: Teljesítmény alakulása a különböző helyzetekben lévők esetében ziccerdobási feladatot tekintve



A 6. és 7. ábra eredményei azt mutatják, hogy a külsőleg motivált, külső kontrollos egyének fejlődése mind futás, mind pedig ziccerdobás terén elmarad társaikhoz képest.

ÖSSZEGZÉS

A jelen kutatásunk során a Debreceni Kosárlabda Akadémia utánpótlás korú játékosait vizsgáltuk és figyeltük meg egy követéses vizsgálat sorozat keretében. Arra kerestük a választ, hogy a célkitűzés, és azon belül is a S.M.A.R.T. célkitűzés vajon hogyan hat a játékosok fejlődésére. Fő célunk annak bizonyítása volt, hogy ilyen féle módon történő motiválás pozitív hatással lesz a játékosok teljesítményére. Bár e hipotézisünk nem nyert alátámasztást, azonban a további hipotéziseink bizakodásra adnak okot.

Eredményeink azt mutatják, hogy mind a választás minősége (hogy mennyire nehéz feladatot vállalnak), mind a kontrollhely, valamint a motiváció forrása befolyásoló tényezők lehetnek a célkitűzéses fejlődések terén. Érdekes eredmény, hogy legtöbbször és legnagyobb mértékű fejlődéseket, szinte minden alkalommal a ziccerdobás terén érték el a játékosok. Ez azért is figyelemreméltó, mivel ez számít az egyik legbonyolultabb helyzetnek. A vizsgálat bemutatása során már kitértünk rá mennyi apró dologra kell a dobónak egyszerre figyelni, hogy a végeredmény, ha nem is tökéletes, de eredményes legyen. Ebből kifolyólag elképzelhetőnek tűnt, hogy túl nehéz feladat révén, talán kevésbé lesznek motiváltak a játékosok e terület nagyobb mértékű fejlesztésében.

Bár az eredmények nem igazolták teljes mértékben feltevésünket, mivel több hipotézis is részben megvalósult érdekes lenne további vizsgálatokat végezni a témában. Többek között fontos lenne megvizsgálni nem csak kosaras közösséget, valamint nem csupán utánpótláskorúakat megfigyelő vizsgálat során azt, hogyan módosulnának az eredmények.

Manapság számtalan új mérőeszközt, vizsgálati eljárást és rendszert találnak fel a sportolók segítésére és a csúcsteljesítmények elérésére. Bár természetesen ezek is

kiemelt fontosságúak és helyük nem vitatott a sportolói légkörben, azonban úgy gondoljuk edzésmódszerek változtatásával, újabb motiváló erők bevezetésével szintén lehetne eredménybeli javulást elérni.

IRODALOMJEGYZÉK

Bányai É. (2013). A motiváció és affektus szerepe az emberi magatartás szabályozásában. In: Bányai É., Varga K. (szerk.): *Affektív pszichológia*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest. 499-529.

Csepeli Gy. (2014). *Szociálpszichológia mindenkiben*. Kossuth Kiadó, Budapest.

Csukonyi Cs. (2002). A motiváció alapelvei. In: Münnich Á., (szerk): *A jövő vezetőinek jelene*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest. 15-29.

Delaney M. L., & Royal M. A. (2017). Breaking engagement apart: The role of intrinsic and extrinsic motivation in engagement strategies. *Industrial and Organizational Psychology*, 10(1), 127-140.

Galvin B. M., Randel A. E., Collins B. J., & Johnson R. E. (2018). Changing the focus of locus (of control): A targeted review of the locus of control literature and agenda for future research. *Journal of Organizational Behavior*, 39(7), 820-833.

Glyn C. R., Darren C. T. & David E. C. (2007). Understanding the Dynamics of Motivation in Sport and Physical Activity: An Achievement Goal Interpretation Gershon. In: T., Robert C. E. (szerk.): *Handbook of sport psychology*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc., 3-29.

Kiss B. (2020). *Csapatsportok*. Előadás, Debreceni Egyetem

Körmendi A. & Sztancsik V. (2013). *Személyiséglélektan I*. Debreceni Egyetemi Kiadó, Debrecen

Kuvaas B., Buch R., Weibel A., Dysvik A., & Nerstad C. G. (2017). Do intrinsic and extrinsic motivation relate differently to employee outcomes? *Journal of Economic Psychology*, 61, 244-258.

Latham G., Seijts G., & Slocum J. (2016). The goal setting and goal orientation labyrinth. *Organizational Dynamics*, 4(45), 271-277.

Lawlor K. B. & Hornyak M. J. (2012). SMART Goals: How the Application of SMART Goals Can Contribute to Achievement of Student Learning Outcomes. *Developments in Business Simulation and Experiential Learning*, 39, 259-267.

Locke E. A., & Schattke K. (2019). Intrinsic and extrinsic motivation: Time for expansion and clarification. *Motivation Science*, 5(4), 277.

Neta M., & Haas I. J. (2019). *Movere: Characterizing the Role of Emotion and Motivation in Shaping Human Behavior*. In: Neta, M. & Haas, I. J. (szerk): *Emotion in the Mind and Body*. Springer, Cham, 1-9.

Osváth M. (2017). *A külső-belső kontroll, társas orientáció és kötődés kapcsolata a stresszhatásokkal, megküzdéssel és a mindennapos testi tünetekkel*. Szakdolgozat. Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Debrecen.

Paic R. (2019). *A sportoló-edző kapcsolat, a motiváció és az észlelt motivációs környezet összefüggéseinek vizsgálata a férfi kézilabdázásban*. PhD értekezés. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Pécs.

A Pécsi Tudományegyetem Természettudományi Karának honlapja <http://tamop-sport.ttk.pte.hu/tananyagfejlesztes/sportjatekok-oktatasa/kosarlabda/08>

Utolsó látogatás: 2020.04.24

Péter-Szarka Sz. (2007). *Az idegennyelv-tanulási motiváció jellemzői és változása a felső tagozatos életkorban*. PhD értekezés. Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Kar, Debrecen.

Pinder C. C. (1984). *Work motivation*. Glenview, IL: Scott, Foresman

Rheinberg, F., & Engeser, S. (2018). *Intrinsic motivation and flow*. In: Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (szerk): *Motivation and action*. Springer, Cham, 579-622.

Ryan R. M., & Deci E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.

Stasielowicz L. (2019). Goal orientation and performance adaptation: A meta-analysis. *Journal of Research in Personality*, 82, 103847.

Tóth L. (2010). *Lélektani és sportlélektani ismeretek*. Budapest

Absztrakt, letöltve:

<https://people.inf.elte.hu/pagsaai/Sportedzo2012/L%E9lektani%20%E9s%20sportl%E9lektani%20ismeretek.pdf>

Varga S. K. (2013). *Az autonómiától a transzcendenciáig: humánspecifikus motívumok*. In: Bányai É. és Varga K. (szerk.): *Affektív pszichológia*. Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest. 263-286.

Varga K. & Osvát J. (2013). *Az ingerületszükséglettől a tudásszükségletig – Kognitív motiváció.* In: Bányai É., Varga K. (szerk.): *Affektív pszichológia.* Medicina Könyvkiadó Zrt., Budapest. 237-262.

Vîsocina N., & Vorobiova A. (2017). Goal-setting in sport and the algorithm of its realization. *Știința culturii fizice*, 2(28), 108-112.