

Motivacija za športno aktivnost

MATEJ TUŠAK

POVZETEK

V prispevku skušam strniti sodobne poglede na determinante motivacije za telesno aktivnost in šport. Pozitivni vidiki delovanja športne aktivnosti na kvaliteto človekovega življenja in njegovo zdravje so že dolgo znani. Sodobni modeli motivacije vključujejo tako miljejske kot osebnostne faktorje, osredotočajo pa se predvsem na povezanost kognicij oz. misli in aktivnosti. Glavni problem je v iskanju temeljnih kognitivnih procesov, ki predhodijo motorični akciji. Gre za koncept samoregulacije, ki vključuje tudi pojem samoučinkovitosti. V okviru motivacijskega procesa kot pomemben dejavnik izpostavljamo cilj, zadovoljstvo s ciljem in predvsem ciljne perspektive definiranja uspeha. Govorimo o orientaciji k sebi in orientaciji k nalogi. Za razumevanje motivacije v športu je pomembno poznavanje modelov storilnostne motivacije ter incentivnih sistemov, v okviru katerih so še posebej zanimivi intrinzični vidiki (zadovoljstvo, razvoj sposobnosti). V okviru poznavanja determinant motivacije za športno aktivnost poskušam tudi najti neke tipične razlike med kategorijama vrhunškega in rekreativnega športa.

ABSTRACT

THE MOTIVATION FOR ATHLETIC ACTIVITY

In the article, the contemporary views on the factors determining motivation in physical activity and sport are summarised. Positive aspects of athletic activity on the quality of human life and health have been well-understood for a long time. Contemporary models of motivation include 'milieu' factors as well as individual-personal ones; above all, they focus upon the connection between cognition; i.e., thoughts and actions. The main problem is to determine the fundamental cognitive processes which precede motor responses. This involves the concept of self-regulation, which includes the notion of self-efficiency. In the frame of motivational processes as an important factor, we propose three elements: the goal, satisfaction with the goal and, above all, the goal-perspective defining of success. We speak of the orientation to the self and the orientation to the task. In order to understand motivation in sport, it is important to know the models of motivational capacity and incentive systems, in the frame of which are particular intrinsic points of view (satisfaction, development of ability). In understanding the factors determining motivation for athletic activity, an effort was made to find certain typical differences between high-level competitive sport and recreational sport.

Prispevki, ki govorijo o pomenu telesne aktivnosti za fizično zdravje in počutje, za zdravje kardiovaskularnega sistema, moči, vztrajnosti in uravnavanja telesne teže, so splošno znani in v veliki meri tudi upoštevani (Bouchard in sod., 1990). Najrazličnejše raziskave potrjujejo pomen telesne aktivnosti za psihično zdravje (Brown, 1990). Telesna aktivnost prispeva k zdravju in kvaliteti življenja. Še več, vsakodnevna aktivnost morda zmanjšuje smrtnost oz. prispeva k podaljšanju življenja (Paffenbarger & Hyde, 1988). Zato je zanimivo vprašanje, kako pospešiti oz. izboljšati udeležbo ljudi v vsakodnevnih telesnih aktivnostih, rekreaciji oz. športu. Še posebno, če se zavedamo, da se relativno malo ljudi ukvarja z organiziranim športom oz. telesno aktivnostjo in rekreacijo, ter da se mnogi sčasoma prenehajo vključevati v organizirane oblike športne aktivnosti (Dishman, 1988). Raziskave potrjujejo, da je konstantna udeležba v telesni aktivnosti povezana z boljšim psihičnim zdravjem (Morgan & Goldston, 1987). Ljudje se po aktivnosti predvsem "počutijo bolje". Aktivnost vpliva na zmanjšanje anksioznosti (Butcher & Landers, 1988), povečuje pa tudi samovrednotenje (Sonstroem, 1984).

Področje motivacije zavzema v zadnjem času v delih športnih psihologov zelo pomembno, če ne morda celo najpomembnejše raziskovalno področje. Raziskovalci človekovega vedenja poskušajo odkrivati razloge, ki pripravijo ljudi k povečani telesni aktivnosti.

DETERMINANTE ŠPORTNE AKTIVNOSTI

Razni teoretski okviri specificirajo začetne pogoje, ki vplivajo na determinante smeri, vztrajanja (persistence) in intenzivnosti telesne aktivnosti. Nekateri se osredotočajo na socialne (miljejske) faktorje (Perkins, Rapp, Carlson, Wallace; 1986), drugi pristopi (posebej R. Dishman in sodelavci; 1980), so s konstrukcijo Self-Motivation inventorijske posegli na področje, ki kot centralne determinante preučuje faktorje osebnosti (personal psychological).

Bandurova socialno kognitivna teorija (1986) pa predlaga model, po katerem faktorji osebnosti, okolja in vedenja delujejo po načelu vzajemnega učinkovanja, kjer vsaka determinanta vpliva na ostali dve. Motivacijo za telesno aktivnost moramo razumeti kot dinamični recipročni interaktivni vzročni model.

Misli dajejo posamezniku možnost večjega nadzora nad determinantami telesne aktivnosti. Samoregulacijske sposobnosti omogočajo posamezniku večjo delovno oz. športno učinkovitost v vsakršnih pogojih. Zato je izredno pomembno odkriti kognitivne procese, ki pomagajo razvijati samoregulacijske spretnosti. Glavno vprašanje zadeva identifikacijo kognitivnih procesov, ki vplivajo na telesno aktivnost. Teorija A. Bandure (1992) predpostavlja tri osnovne procese:

- pričakovanja samoučinkovitosti
- pričakovanja rezultata
- cilji

Pričakovanja o samoučinkovitosti vključujejo posameznikova pričakovanja, da lahko z lastnimi sposobnostmi izvedejo oz. dosežejo nekaj, kar bo vplivalo na njihovo življenje (Mc Auley, 1992). Bandura (1986) je ta pričakovanja definiral kot "posameznikovo zaupanje v uporabo svojih sposobnosti in znanja za izvedbo vedenja na nivoju, ki bo pripeljal do rezultata". Gre v bistvu za to, da človekova anticipacija rezultatov daje kognitivno reprezentacijo prihodnjih dogodkov. To je tisto, kar človeka motivira za akcijo. Pričakovanja, povezana z rezultati telesne aktivnosti, vključujejo škodljive in koristne telesne učinke, pozitivne in negativne socialne posledice ter internalizirane incentive (motivacijske sisteme).

Rezultate telesne aktivnosti lahko razlikujemo tudi glede na to, ali so izkušeni v

akutni ali kronični situaciji. Gre za npr. akutne izkušnje (izboljšanje razpoloženja, zadovoljstvo ipd.) v nasprotju s tistimi, ki zahtevajo dolgotrajno ukvarjanje s športom (služenje denarja, hujšanje, potovanja...). Samoregulacija telesne aktivnosti postane pomembna takrat, ko mora posameznik odložiti takojšnjo zadovoljitev s tem, da nadzira vmesne vzroke in cilje okolice, da bi tako dosegel končni cilj. Raziskovalci bi morali ugotoviti, ali imajo ljudje, ki se osredotočajo na pozitivne vmesne cilje telesne aktivnosti, močan občutek samoučinkovitosti zato, ker so motivirani s trenutnimi mislimi, vedenjem in okoljem.

Koncept samoregulacije temelji na predpostavki, da so ljudje sposobni uravnavati in določiti vedenje s pomočjo kognitivnih procesov. *Optimalni vzorec kognicij za motivacijo naj bi vključeval močan občutek samoučinkovitosti, nezadovoljstvo s preteklimi dosežki, ki so pod postavljenim subjektivnim standardom, in močne cilje, ki delujejo na subjekt izzivajoče.*

Posebno pomembno bi bilo odkriti, kako lahko ljudje zavzamejo aktivno vlogo v vplivanju na lastne kognitivne in biološke ter družbeno pogojene motive, ki povzročijo povečanje telesne aktivnosti. Tako kot Cantor in Snyder (1980) uspešnost samoregulacije v socialnih situacijah poimenujeta socialna inteligentnost, Dziewaltowski (1994) znanje, ki izvira iz kognitivnih procesov, načrtovanja in strategij vadenja in treniranja, poimenuje inteligentnost telesne aktivnosti. Gre za iskanje odgovorov, ali udeleženec v telesni aktivnosti ve, kdaj se mora ozirati na socialno situacijo oz. kdaj mora uporabiti pomnjen kognitivno strukturo. Kadar ima posameznik močna in spominsko dostopna pričakovanja samoučinkovitosti do telesne aktivnosti (npr. do teka), potem je zanj bolje, da o ničemer ne razmišlja, ničesar ne opazuje (razmišljanje o npr. dežju ga bo morda odvrnilo od teka), pač pa to počne. Kadar pa so športnikove sodbe o lastni učinkovitosti nizke, je morda bolje razmisliti o razmerah in športniku ponuditi objektivne razloge možnosti uspeha v nastopu oz. aktivnosti. Ugotovitev je zanimiva zato, ker ima praktične aplikacije za vodenje organizirane rekreativne vadbe, saj daje smernice za različen pristop do rekreativcev z visokimi oz. nizkimi pričakovanji samoučinkovitosti.

Sestavni del motivacijskega procesa je vedno tudi cilj. Za Lathama (1990) je "cilj" generični koncept, ki vsebuje bistvene pomene terminov intencije, naloge, namena, smisla, konca, skrajnega roka itd. Dziewaltowski (1994) pa predlaga, da naj bi cilj razumeli kot tisto, kar posamezniku predstavlja uspeh. Dziewaltowski (1989) empirično ugotavlja, da močnejši kot so posameznikovi občutki zadovoljstva s ciljem, ki naj bi ga dosegli s fizično aktivnostjo, močnejša je športnikova udeležba v telesni aktivnosti, vadenju oz. treniranju. Veliko študij se ukvarja z vprašanjem, ali kognicija napoveduje telesno aktivnost. Rezultati npr. kažejo, da pozitivne misli o osebni učinkovitosti vplivajo na povečanje telesne aktivnosti (Fazio, 1990). Pomembno je vprašanje, kako definirati uspeh. Pod vplivom v zadnjem času prevladujočih socialno kognitivnih konceptov znotraj storilnostne motivacije (Ames, 1984; Dweck, 1986; Elliot & Dweck, 1988; Nicholls, 1989) danes lahko govorimo o dveh prevladujočih perspektivah definiranja uspeha. Gre za delež, s katerim človek v motivacijskem procesu vključuje sebe ali nalogo. Govorimo o t.i.:

- orientaciji k sebi (ego involvement)
- orientaciji k nalogi (task involvement)

Orientacijo k nalogi zaznamuje osredotočenost na učenje, izboljšanje sposobnosti oz. spretnosti in izziv ob soočanju z novimi zahtevami aktivnosti. Tu je zaznana kompetenca samoreferenčna oz. subjektivno zaznano izboljšanje v aktivnosti. Merilo je torej subjektivni občutek uspeha. Orientacija k sebi kot glavni cilj poudarja superiornost nad drugimi. Zaznana kompetenca udeleženca v športni aktivnosti oz. uspeh je v tem pri-

meru definiran z rezultati drugih in torej odvisen od primerjave z drugimi. Pravzaprav bi lahko govorili o relativnosti orientacije. Ali bo posameznik orientiran k sebi ali k nalogi, je odvisno od faktorjev socialne situacije in dispozicijskih razlik med ljudmi. Idealna orientacija rekreativnega športnika bi bila orientacija k nalogi.

VPLIV STOPNJE VKLJUČENOSTI V ŠPORT NA CILJNE ORIENTACIJE

Verjetno je proces socializacije tisti, ki v močni meri determinira razlike v nagajenosti orientacije k sebi ali nalogi v storilnostni situaciji. Športnikova okolica spodbuja pomen rezultatov, zmage in tekmovalnosti tem bolj, ko se športnik razvija, ko prehaja v karieri od kadeta do mladince in potem člana (Chaumeton & Duda, 1988). Kaže, da zaradi takega spodbujanja oz. neke vrste športne socializacije prihaja do poudarka na razvoju ego orientacije. White & Duda (1994) sta odkrila statistično pomembne razlike v ego orientaciji glede na vpliv stopnje vključenosti v tekmovalni šport. Športniki, ki so trenirali in tekmovali na višjih nivojih tekmovalnega športa, so pokazali večjo stopnjo ego orientacije, kot tisti na nižjih nivojih (rekreativci, mladi športniki). Hkrati pa niso našli pomembnega vpliva stopnje vključenosti v šport na orientacijo k nalogi. Športniki, ki trenirajo in tekmujejo na višjem nivoju tekmovalnosti športa (vrhunski šport), kjer pojem zmage determinira uspeh, naj bi postali bolj ego orientirani, kot udeleženci v športu, kjer je prisotna manjša tekmovalnost. Tekmovalna atmosfera torej razvija ciljno ego orientacijo. Tem športnikom superiornost nad drugimi športniki postane glavni cilj in merilo uspeha, medtem ko ima pri rekreativcih ta orientacija manjši pomen.

POMEN TEORETIČNEGA MODELA STORILNOSTNE MOTIVACIJE V ŠPORTU

Duda (1993) poudarja pomen modela storilnostne motivacije, ki pomaga pri razumevanju storilnostnih aktivnosti športnika. Omogoča lažji vpogled v posameznikovo odločanje za določeno stopnjo udeležbe oz. neudeležbe v športu. Tu se nam odkrivajo odgovori na tipične **zakaj-e** motivacije v športu. Razumeti moramo razloge za udeležbo v športni aktivnosti s pomočjo razumevanja specifične športnikove ciljne orientacije. Ta fenomena sta gotovo povezana. White in Duda (1994) sta strnila oba pristopa k motivaciji v športu in s pomočjo inštrumentov PMI, ki ugotavlja primarne motive za udeležbo v športu, in TEOSQ (Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire), ki meri ciljni orientaciji, ugotavljala medsebojni odnos. Študija je bila naslonjena na socialno kognitivno teorijo storilnostne motivacije Nicholls (1989), po katerem ciljna orientacija, s katero posameznik vstopa v neko situacijo, vpliva na njegovo udeležbo v športni aktivnosti. Misli in akcije posameznika v specifični situaciji so samo racionalne ekspresije športnikovih osebnih ciljev. White in Duda (1994) sta našla močno pozitivno povezanost med orientacijo k nalogi in izvori motivacije: **razvoj sposobnosti in rekreacija**. Udeleženci v telesni aktivnosti z visoko izraženo orientacijo k nalogi se vključujejo v šport predvsem zaradi možnosti razvoja sposobnosti in zaradi rekreacijskih motivov, možnosti učenja in vadenja. Te razloge lahko označimo tudi kot intrinzična motivacija. Našla sta tudi srednje pozitivno povezanost med omenjeno ciljno orientacijo ter motivi afilicije in oblikovanja moštva in komunikacije itd. Pomen socialnih razlogov za udeležbo v športu so našli že tudi v prejšnjih študijah (Duda in Nicholls, 1993). Raziskava pa je potrdila tudi obstoj pozitivne povezave med orientacijo k nalogi in tekmovalnimi motivi, kar potrjuje že prej (Duda, 1992) postavljeno trditev, da tudi udeleženci z orientacijo k nalogi lahko privlačijo tekmovalne strani športa.

Omenjeni model pojasnjuje in zahteva upoštevanje ciljne orientacije pri iskanju

posameznikovih primarnih motivov za udeležbo v športu. Pristop strukturiranja situacije vadbe telesne aktivnosti, ki prek nudenja možnosti zadovoljevanja osnovnih motivov za udeležbo v športu razvija optimalno motivacijo rekreativnega športnika, ne bo uspešen, če ob tem ne bomo gledali z očmi specifičnega rekreativnega športnika, ki na uspeh oz. cilj gleda z različnih perspektiv.

POMEN INTRINZIČNE MOTIVACIJE V REKREATIVNEM ŠPORTU

Čeprav se že dolgo zavedamo, da telesna aktivnost tudi povsem specifično vpliva na psihično počutje (za zdravljenje depresivnih in anksioznih stanj, Ryan, 1983), pa vmesni procesi oz. mediatorji navadno niso natančno opredeljeni. Wankel (1993) postavlja tezo, da je ključna spremenljivka, ki zadeva omenjena vprašanja, koncept **zadovoljstva oz. uživanja**. Avtor zadovoljstvo razume kot pozitivno čustvo oz. pozitivno čustveno stanje. Zadovoljstvo lahko razumemo kot intrinzično motivacijo. O tej govorimo takrat, ko v situaciji ni prisotna nikakršna zunanja nagrada, ko je človek v športno aktivnost vključen izključno zaradi užitka, ki mu ga ta nudi. Na nek način lahko primer ekstrinzične in intrinzične motivacije razumemo kot zmago in igro, pri čemer slednje ne razumemo v tekmovalnem, pač pa psihološkem pogledu. Pri zmagovanju so pomembne nagrade, ki jih prinese rezultat, pri igri pa je nagrada prav zadovoljstvo ob uživanju v aktivnosti. Karakteristike notranje motivacije so tudi opažena svoboda, odvisnost od sebe, kompetentnost in obvladovanje ter soočanje spretnosti in izzivov (Deci, 1975; Deci in Ryan, 1987). Poleg notranje oz. intrinzične motivacije pa se pod vplivom miljejskih faktorjev razvijajo tudi specifični motivacijski incentivi oz. pobudniki, ki izhajajo iz pretežno ekstrinzične situacije. Ti sistemi so predvsem značilni za tekmovalni šport, vendar jih preveč pogosto prevzamejo tudi rekreativni športniki, kar ima lahko včasih tudi zelo nevarne in škodljive posledice. D. Gill (1983) navaja naslednje dejavnike oz. incentive motivacije za udeležbo v športni aktivnosti:

- storilnostna motivacija oz. težnja po dosežkih
- skupinska atmosfera (želja po skupinski aktivnosti)
- rekreacijsko usmerjeni motivi
- poraba "odvečne" energije
- razvoj sposobnosti
- navezovanje prijateljskih stikov
- zabava

Raziskovalci poročajo o razlikah v motivaciji za udeležbo v športni aktivnosti med moškimi in ženskami, med mlajšimi in starejšimi (Ryckman & Hamel, 1993) ter med rekreativci in vrhunskimi športniki. Motivacija vrhunskih športnikov naj bi bila bolj zunanje pogojena, prevladujoča motivacija pri rekreativcih pa naj bi bila intrinzična. Poudarek naj bi bil v motivih zadovoljstva in uživanja, razvoja sposobnosti oz. motoričnih spretnosti, navezovanja prijateljskih stikov in v izzivu, povezanim s športno aktivnostjo.

Uživanje in zadovoljstvo je centralni element v vseh oblikah prostočasne organizirane dejavnosti (Neulinger, 1984). Ljudje se v neko aktivnost vključujejo, če v njej uživajo. V športni aktivnosti tudi vztrajajo, ali pa jo opustijo, če uživanje izgine. Payne (1981) poroča o pomenu organiziranja zanimivih treningov oz. vaj, ki ljudem dajejo dovolj užitka. Problem, ki si ga postavljajo, je, kako neko aktivnost še bolj bogatiti z elementi uživanja.

Cilji vadbe so v tesni povezanosti s selekcijo smiselne vadbe. Raziskave (Gallup, 1983) kažejo, da so cilji v zvezi z zdravjem med najbolj pogostimi razlogi za udeležbo

v telesni aktivnosti pri odraslih. Pojavljajo pa se ugotovitve, da takšni cilji morda niso pomembni za nadaljnje ukvarjanje z aktivnostjo, oz. niso zadostni razlogi za to, da ljudje ostanejo vključeni v športno aktivnost. V raziskavi Wankela (1985) se je pokazalo, da omenjeni cilji niso razločevali preizkušancev, ki ostanejo vključeni v telesno aktivnost, in tistih, ki so prenehali z njo. Diferencialno pa so delovali motivi razvoja rekreacijskih spretnosti, socialnih odnosov in želje biti s prijatelji ter sproščanja tekmovalnih tendenc in zadovoljevanja radovednosti. Oldridge (1982) je tudi nakazal, da se motivi lahko spremenijo. Tisti, ki so človeka privedli do športne aktivnosti, postanejo sčasoma manj pomembni. V ospredje stopijo drugi. Lahko nekako zaključimo, da so **zdravstveni razlogi največkrat najpomembnejši za začetek športnega udejstvovanja odraslih, vendar pa kasneje v ospredje pridejo drugi, nezdravstveni motivi** (Heinzelmann in Bagley, 1970 idr.), posebej poudarjajo pomen uživanja pri razlogih za dolgoročno ukvarjanje s telesno aktivnostjo (Perrin, 1979). Boothby, Tungatt in Townsend (1981) pa celo govorijo o tem, da je pomanjkanje uživanja glavni razlog za to, da ljudje prenehajo obiskovati športne programe.

Socialna interakcija je podobno eden izmed najpomembnejših razlogov udeležbe rekreativnih aktivnosti (Iso-Hola, 1980). Brawley (1979) navaja, da ljudi privlači skupinska aktivnost zaradi skupinske identifikacije in pripadnosti, socialnega ojačanja, tekmovalne stimulacije in možnosti za skupinsko aktivnost. Videti je, da je socialna naravnost aktivnosti še posebej pomembna za ženske (Wenzel, 1977, 1988).

Izziv in kompetentnost sta pomembna dejavnika intrinzične motivacije. Deci (1975) postavlja potrebo po samodeterminaciji in kompetentnosti kot osnovo intrinzične motivacije. Te notranje silnice porivajo posameznika v situacije, ki testirajo in razvijajo njegovo kompetentnost. Občutki kompetentnosti in samodeterminiranosti vodijo do pozitivnih občutij uživanja. Prosti čas in telesna aktivnost ljudem nudita možnost preizkušanja lastnih zmogljivosti. Csikszentmihalyi (1978) je razvil pojem "**flow**", ki označuje kontrakcije zaznavnega polja, samozavedanje, da nekaj vodi do občutkov transcendence oz. spajanja aktivnosti z okoljem. Takšna stanja so tudi izredno pozitivno nabita in dajejo obilo zadovoljstva. Elementi "**flow**" občutka vključujejo stapljanje akcije in zavedanja, popolno koncentracijo na omejeno dražljajsko polje, izgubo ega, občutek, da si pod kontrolo aktivnosti in okolja, ter popolnoma jasen feedback. Zelo pomembno je, da so izzivi realistični. Pretežno ali prelahko dosegljivi izzivi vodijo do anksioznosti oz. dolgočasje. Optimalni izziv in ustrezna, jasna povratna informacija delata šport zadovoljujoč in intrinzično motiviran (Wankel & Sefton, 1989). Razloge, zakaj nekateri uživajo v tenisu, nogometu ali smučanju, drugi pa v tekih, plavanju ali sprehodih, moramo iskati v individualnih prednostih. Zato je ključen individualni pristop. Csikszentmihalyi (1975) pravi, da **ljudje, ki uživajo v tem, kar delajo, vstopajo v "flow" stanje**.

Če se zavedamo pomena omenjenih ključnih elementov: intrinzične motivacije in uživanja, ki temeljita na občutku kompetentnosti, svobodni izbiri in opaženi možnosti lastne kontrole ter splošnega dobrega počutja, potem bomo znali iz teh ugotovitev izvesti tudi ustrezne praktične implikacije, posebej kar zadeva strukturiranje trening situacije oz. vadbene situacije, izbora vadbene aktivnosti in načina vzdrževanja motivacije za udeležbo v rekreativnem športu.

LITERATURA

- Bandura A. Social Foundations of Thought and Action: A social Cognitive Theory, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1986.
- Bandura A. Human agency in social cognitive theory. *Am. Psychologist*, 44, 1989, 1175-1184.
- Bandura A. Self-Efficacy mechanism in psychobiologic functioning (v Self Efficacy: Thought Control of Action). R. Schwarzer (Ed.), Washington, DC: Hemisphere, 1992, 355-394.
- Boyd M. in Callaghan J. Task and Ego Goal Perspectives in Organized Youth Sport, *IJSP*, 22, 1994, 411-424.
- Dishman R. in sod. Self-Motivation and Adherence to habitual physical activity. *J. Appl. Soc. Psychol.*, 10, 1980, 115-132.
- Dzewaltowski D.A. Toward a model of exercise motivation. *J. Sport Exerc. Psychol.*, 11, 1989, 251-269.
- Dzewaltowski D.A. in sod. Physical Activity participation: social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behavior. *J. Sport Exerc. Psychol.*, 12, 1990, 388-405.
- Dzewaltowski D.A. Physical activity determinants: a social cognitive approach. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Zv. 26, št. 11, 1994, 1395-1399.
- Locke E.A. in Latham G.P. A Theory of Goal Setting and Task Performance, Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1990.
- Ryckman R. in Hamel J. Perceived Physical Ability Differences in the Sport Participation Motives of Young Athletes. *Intern. Journal of Sport Psychology (IJSP)*, 24, 1993, 270-283.
- Tušak M. in M. Psihologija športa, ZIFF, Ljubljana, 1994.
- Tušak M. in M. Psihologija športa za trenerje, Samozaložba, 1994.
- White S. in Duda J. L. The Relationship of Gender, Level of Sport Involvement, and Participation Motivation to Task and Ego Orientation. *IJSP*, 25, 1994, 4-18.
- Wankel L. The Importance of Enjoyment to Adherence and Psychological Benefits from Physical Activity. *IJSP*, 24, 1993, 151-169.