

PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
TERMÉSZETTUDOMÁNYI KAR
SPORTTUDOMÁNYI ÉS TESTNEVELÉSI INTÉZET

TDK dolgozat

**A 11-15 ÉVES KOROSZTÁLYÚ UTÁNPÓTLÁS KÉZILABDÁZÓK
MOTIVÁCIÓJA**



Témavezető: DR. PAIC RÓBERT
egyetemi adjunktus
PTE TTK STI

Készítette: SZKLENÁR JANKA
PTE TTK
Edző BSc

PÉCS, 2024

1. Bevezetés

A mai gyerekek többsége a kötelező testnevelés órákon kívül nem sportol, vagy csak kis mértékben teszi azt. Ennek oka lehet a szülői háttér, illetve, hogy a mai fiatalokat jobban lekötik a számítógépes játékok. Mindezek miatt a sport háttérbe szorul, nem motiváltak fizikai aktivitás végzésére. Kutatásunkban a gyerekek motivációját kívánjuk felmérni, akik valamilyen utánpótlás bajnokságban kézilabdáznak, tehát részesei a versenysportnak. A kézilabda csapatsport, ahol több személyiség találkozhat, akik ugyanazért a célért, célokért küzdenek, ők lehetnek gyerekek, felnőttek egyaránt, de a céljuk csapatként ugyanaz. A gyerekeket ebben az életkorban több minden befolyásolhatja a sportág végzésére. Az edzőn kívül több befolyásoló tényező is lehet a gyerekek motivációját illetően, ilyenek például a szülők, kortársak, barátok és ilyen lehet a példakép. Mindezek befolyásolják az utánpótláskorú sportolók motivációs struktúráját is. A motiváció egy belső hajtóerő, amit gyűjtőfogalomként használnak a pszichológiában, mivel több motívumból áll és a cselekvés elvégzéséhez szükséges képességeket, az arra készítő belső tényezőt foglalja magába (Nádori és mtsai., 2011, Keményné, 1999). Felelős a viselkedés beindításáért, annak irányításáért és a viselkedési állapot fenntartásáért, míg nem lép fel egy úgy nevezett hiányállapot (Szabó 2004). Számos élethelyzet fontos tényezője is, hiszen sokan ezt tartják fő indoknak abban, hogy valaki elvégzi feladatait (Bara és Miranda, 1998; Weinberg és Gould, 1995). A motiváció az egyik leggyakrabban használt szó a sportban, mely meghatároz testi szervezettséget, aktivitás mértéket és viselkedés hatékonyságot (Bollók és mtsai., 2011). A társadalmi környezetben résztvevő elemek, melyek kielégítenek autonómiai, kapcsolati és kompetenciai igényeket és ezáltal megkönnyítik, hogy ezáltal belsőleg, vagy külsőleg motiváltnak érezzük magunkat. De felhívják a figyelmet, hogy ennek elhanyagolása negatívan, hátrányosan befolyásolhatja az önmeghatározott motivációt (Vallerand, 1997, 2001). A társadalmi motivációk, amik a legjellemzőbbek a népszerűség, szórakozás, sportos felépítés, de még az esztétikus megjelenés is ebbe a kategóriába sorolható (Bollók és mtsai., 2011). A motiváció egy olyan komponens, amely nagyon fontos szerepet játszik az ember életében, mondhatni az egyik alappillére, mely 3 részből osztható, a belső motivációra, külső motivációra és amotivációra (Vallerand, 1997). A motiváció egy összetett jelenség, több sportoló elkötelezett sportága iránt, vannak, akiket több minden motivál. A belső és külső motiváció is másra utal, a belső

motiváltság a saját élmények szerzését foglalja magába azt, amit szeretünk csinálni, míg a külső motiváció egy kitűzött cél elérése, ami eredményorientált is lehet (Vallerand, 2000). Deci és Ryan a külső motivációt a legkevésbé önmeghatározottól a leginkább önmeghatározottig sorolja fel, illetve annak 4 típusát, ezek az integrált szabályozás, identifikált szabályozás, introjektált szabályozás és a külső szabályozás. Matos (2009) megerősítette, hogy az autonóm viselkedésnek a legjobb példája a belső motiváció. A belső motiváltságot a viselkedés alapjának tartják (Izard, 1977), aminek legmagasabb szintje a „flow” (Kozéki, 1980). A belső motivált viselkedés lényege, hogy az ember kompetensnek és önmeghatározottnak érezze magát (Deci, 1975). Vallerand (1997) a motiváció hierarchikus elgondolása szerint a motivációk és veleszületett szükségletek három alapszintjét nevezi meg általánosságban, ami globális szintre, élettartományi szintre és helyzeti szintekre oszlik. Az egymás felé irányuló befolyásokat továbbítja azon szintek között, melyben a hierarchia magasabb szintű motivációját befolyásolja alacsonyabb szintű és alacsonyabb szintű a magasabb szinten levőt. Vallerand (2001) szerint a veleszületett igények a motivációs környezetre gyakorolt hatása miatt testmozgási motiváción keresztül jut el. Egyértelmű, hogy a vizsgálat előrehaladtával a végeredmény és gyakorlás szemszögéből az azzal kapcsolatos érzések előreláthatóan erőteljesebbek, így megjósolja a pozitív motivációs eredményt. A motivációt a legfontosabb tényezőként említik a sportban és a sportban mutatott kitartásban, teljesítményben (Vallerand, 2007). Ugyanis a sportban rendkívül fontos szerepe van a motivációnak, mind a képzésben, mind a versenyszituációkban (Núñez és mtsai., 2011). Ntoumanis (2009) leírja, hogy a belsőleg motivált diákok aktívan részt vesznek az órákon. A sport megértéséhez, amit egy sportoló végez, elengedhetetlen a sportoló ösztönzése, a motiváció megértése. Ilyen módon határozta meg Sage (1997) a motivációt, mint az erőfeszítés iránya és intenzitása, így a motivációnak van egy karakterizált személyes célokat követő, belső és külső környezeti befolyásoltsága (Cratty, 1984; Cox, 1994, Martens, 2003; Weinberg, 1995). Többeket is foglalkoztatott a tény, hogy a sportolók motiváltságát hogyan lehet táplálni (Dwyer, 1995; Vallerand és Losier, 1999). Az edző-sportoló kapcsolatát említi nagyobb faktorú, befolyásoló tényezőnek. Versenysportokban jobban megjelennek a motiváció külső formái, melyek a dokumentált adatok alapján, az így megjelent motiválás alá helyezett fiatalok többségének sportban való teljesítménye romlik, de részvételi arányuk is csökken, aminek az oka kiégés is lehet

(Raedeke, 1997). Ehhez köthető, hogy kutatások többsége kimutatta, hogy az emberek nagyobb százaléka tisztában van a sport tevékenységek pozitív eredményeivel, ennek ellenére évente nő és egyre nagyobb a sportolást abbahagyók létszáma. Többen kutatnak a motiváció témájában, hiszen több sportolónak a siker a tartós vágya, ami motiválja, viszont vannak, akik idővel elveszítik ezt a fajta motiváltságot és érdeklődést, ami a sportolás befejezéséhez vezeti őket (Sarrazin és mtsai., 2002).

Frederick és Ryan (1993) megállapítása szerint, ha a sportoló magas szintű önrendelkezéssel és belső motivációval rendelkezik, akkor pozitív mentális tulajdonságokat tudhat magáénak, mely eredményeképp alacsony fokú depresszióval küzd, kevesebbet szorong, ezzel ellentétben viszont önértékelése és életerejé megnő. Azok a személyek, akik feladat orientáltak, azoknak a társaikkal való együttműködés könnyebb, hiszen erőfeszítésnek gondolják a siker elérését (Duda és Nicholls 1992), így alacsonyabb a belső motivációjuk. Duda, Chi, Newton, Walling és Catley (1995) kutatása alapján az egoorientáltság nagyobb részben vezet a belső motiváció csökkenéséhez, mint a feladatorientáltság, ami megkönnyíti a belső motivációt. A belső motivációt egy változónak írja le, ami tevékenységfüggő. A külső motiváltságról Petherick és Weigand (2002) kutatásai számoltak be, miszerint az éghajlat is fontos szerepet játszik a külső motivációban, hiszen nagyban befolyásolhatja. Befolyásoló tényezői szerepet töltenek be még az edzők, a szülők, a társak és ilyen befolyásoló tényezőnek említi a média szerepét, ami kulcsfontosságú lehet egy sportoló életében, hiszen fiatal vagy felnőtt sportolóról beszélünk, a sportmotivációban így fontos szerepük van a sportoló teljesítményének befolyásolásában. Több kutatás is megemlíti, hogy a sportolókat kompetenciájuk megmutatása motiválja, míg igyekeznek inkompetenciáik elrejtésében (Cervelló és Santos-Rosa, 2001; Cecchini és mtsai., 2004).

Granero-Gallegos és munkatársai (2017) szerint a motivációs légkörén múlik egy sportoló sikere. Az edzőt is kiemeli, mint befolyásoló tényezőt, szerepköre miatt befolyásolja a kézilabdázó elkötelezettségét a sport iránt, pozitív motivációra ösztönzi, valamint elősegíti sportteljesítményét. Ezzel szemben, ha a játékos mindezt nem érzi magáénak, akkor a negatív érzései, saját képességeinek megkérdőjelezése miatt, egy feladatott olyat nehéznek ítélni meg, melyet nem tud legyőzni, egy olyan akadály, ami akár lemorzsolódáshoz vezetheti (Duda és mtsai.,

1995; Cervelló és Santos-Rosa, 2001; Castillo és mtsai., 2002; Walling és mtsai., 2002; Cecchini és mtsai., 2004). Mechanik (1991) felhívta a figyelmet arra, hogy minden embernek különböző a magatartása és ezért motivációjuk között is jelentős eltérés lehet, ezt egy úgy nevezett sajátos motivációs háttér bizonyítja. A sportmotiváció összefügg az egészséggel, hiszen hatásai életmódformálók. Mikulán és Pikó (2012) leírta, hogy a sportmotivációt kognitív, illetve szociális-kognitív modellek alapján kutatták, melyek a külső és belső motiváció kapcsolatát definiálták, amit kettő csoportra osztottak. Az egyik ilyen csoport kettős módon, a másik csoport egy folyamatosan változó folyamatként fogadta el, ez utóbbiból voltak kevesebben. A belső és külső motiváció között megnevez egy felismerést és egy a külvilág véleménye által kialakult énképet, ami nem a valóság.

Gyermekkorban a gyermekek még nem tudják, hogy mi az a motiváció és mit jelent, a kíváncsiság és a belső erő hajtja őket a sportolás felé. Minden eszköz, ami körülöttük van, és újdonság érdekes lehet számukra, így ismerkedni kezdenek vele, ilyen lehet egy labda is, amit eldobhatnak, amibe belerúghatnak, ez egy belső indíttatás. Gyermekként az ilyen dolgokat dicsérik, elismerik a szülők is, ez már egy külső motiváció típus. Azok, akik külsőleg ösztönöznek, vagy motiválnak ellentétes hatással lehetnek, illetve vannak a sportolóra, gyermekekre, így a belső motivációjuk alábbhagy. Ha a belső motiváció elvesz, helyét a külső motiváció veszi át, ami dicsérettel, éremmel, elismeréssel járhat. Ebben a szakaszban már csak az eredmény a fontos, hiszen ez kerül a középpontba. Amikor a belső és külső motiváció is elveszik, akkor beszélünk amotivációról, ez akkor jelenik meg, amikor a gyermek nem látja a sport értelmét, egyfajta rossz érzésként, élményként éli meg, ami előbb utóbb a sportolás befejezésével is járhat. Ha egy sportoló úgy érzi, hogy jó abban, amit csinál, hatással van másokra és döntéseivel segíteni tud, megerősödhet a belső motivációja és nagyobb az esély rá, hogy a sportban marad (Kozéki, 1980).

A sportmotiváció mérésére szolgáló egyik leggyakrabban alkalmazott kérdőívet (Sportmotivációs Skála: SMS – Sport Motivation Survey) Pelletier és munkatársai (1995) validálták. Több vizsgálat elemezte a skála strukturális és validitási összetevőit (Li és Harmer, 1996; Jackson, Ford, Kimiecik és Marsh, 1998; Chatzisarantis, Hagger, Biddle, Smith és Wang, 2003), és mindegyik alkalmazhatónak találta a sportolás iránti motiváció mérésére. Ez a kérdőíves felmérés használható csapat- és egyéni sportolók (Pelletier és munkatársai, 2007)

sportmotivációjának mérésére is. A skála adaptált változata (Zahariadis és mtsai., 2005) alkalmas a gyermekek sportmotivációjának felmérésére. A skála a belső motivációt 3 alfaktorra (a tanulás/tudás, a tapasztalat, a megvalósítás) osztotta. Ezen kívül meghatározható volt az identifikált, az introjektált és a külső szabályozás, valamint az amotiváció is. Az SMS-hez hasonló kérdőív, amit a sportmotiváció mérésére alkalmaznak a BRSQ (Behavior Regulation in Sport Questionnaire) kérdőív, aminek jellegzetessége, hogy nem tartalmazza az integrált szabályozás faktorát (Lonsdale és mtsai., 2014). Pelletier (2013) hasonló következtetéseket vont le a BRSQ adataival és azok érvényességével kapcsolatban. Megemlíti egy szimplex struktúrát, aminél a BRSQ és az SMS-II adatai kimutattak egy olyan erős kapcsolatot, mely szerint belső motiváció és integrált szabályozás közt erősebb a kapcsolat, mint belső motiváció és azonosított szabályozás közötti viszony. Az amotiváció – azonosított szabályozás és amotiváció – integrált szabályozás közti kapcsolatban hasonlóságot fedeztek fel, ami azt jelenti, hogy nem tesz egyértelmű különbséget a két kapcsolat között az SMS-II, de ha tesz is az elmélettel nincs összhangban (Loprinzi és mtsai., 2012). Ezzel szemben viszont a BRSQ adatai egyértelműbben megfogalmazzák, hogy az integrált szabályozás erősebbnek bizonyult, mint az azonosított szabályozás és belső motiváció közti kapcsolat (Lonsdale és mtsai., 2008).

Ottesen és munkatársai kutatásunkban megállapították, hogy a csapatsportok és más fizikai aktivitások is növelhetik a sportolók jóllétét (Ottesen és mtsai., 2010). Egy kutatás alapján a kézilabda csoport teljesítménye fejlődött jobban a tudás és teljesítés belső motivációja miatt, ezáltal a kutatás során 21%-kal volt magasabb a sportolók belső motivációja 12 hét elteltével. Ezek a tanulmányok rávilágítottak arra, hogy a csapatjátékok különösen motiválóak, mivel magas szintű társadalmi interakciót, valamint taktikai és technikai kihívásokat jelentenek (Hornstrup és mtsai., 2018). Minél magasabb egy játékos motivációja arra, hogy sikereket érjen el, annál kevésbé vállal olyan szituációkat, ami kockázattal jár, a mérések alapján a női kézilabdázók a siker elérésére törekednek, mégis átlagos a kockázati szintjük (Popovych és mtsai., 2021).

2. Témafelvetés, célkitűzés

Kutatásunk célja, hogy felmérjük, megvizsgáljuk a mai 11-15 éves utánpótlás korosztály kézilabdázást űző sportolókat és kiderítsük, hogy milyen a sportmotivációs struktúrájuk, mennyire motiváltak belsőleg, illetve külsőleg a sportág végzése iránt. Ebből milyen következtetéseket tudunk levonni. További célunk, hogy feltárjuk a különbségeket nemi és életkori bontásban is.

2.1. Hipotézisek

Kutatásunkban a következő felvetéseket fogalmaztuk meg:

H1: Feltételezzük, hogy az életkor előrehaladtával csökken a belső motiváció a sportolás iránt és nő a külső motiváció.

H2: Feltételezzük, hogy nincs szignifikáns különbség intrinzik élvezet és intrinzik tanulás között.

H3: Feltételezzük, hogy nemek között szignifikáns különbség mutatkozik a belső motiváció és külső motiváció valamennyi faktora között.

H4: Feltételezzük, hogy annak a csoportnak, akik a szülő hatására kezdtek el sportolni szignifikánsan magasabb a külső motiváció faktorai közül az introjektált szabályozásnak és a külső szabályozásnak.

3. Anyagok és módszerek

3.1 A minta jellemzése

A gyermek H-CSMQ (Hungarian Children Sport Motivation Questionnaire) kérdőív (Paic és mtsai, kézirat) kitöltésével mértük fel a gyerekeket. A kutatás papír alapon megjelenő kérdőíves felmérés formájában végeztünk el, melyet 2024 februárjában indítottunk és április közepén zártunk le. Ebben a majdnem két hónapos időszakban az eddigi éveim során szert tett ismeretségeken alapulva, több egyesület, több korosztályához tudtuk eljuttatni a kérdőívet. A gyerekek kiskorúsága miatt egy szülői hozzájáruló nyilatkozat megléte után töltötték ki a kérdőívet, amely önkéntes módon történt és anonim jellegű volt. A kérdőív 18 kérdést tartalmaz, amely 1-7-ig tartó Likert-skálán tartalmazza a lehetőségeket, ami az „Egyáltalán nem igaz rám” (1) és „Teljes mértékben igaz rám” (7) válaszokat foglalja magába, amely a motiváció külön fajtáira kérdez rá. A még 6 kérdéssel kiegészített kérdőív rákérdez, illetve felméri a gyerekek nemét, életkorát, az edzővel tartó kapcsolat idejét, a kézilabdázással töltött aktív évek számát, a gyerekek lakhelyét, illetve, hogy kinek a hatására kezdtek el kézilabdázni. Összesen N=317 fő töltötte ki a kérdőívet, melyből n=178 lány és n=139 fiú. A kitöltők 2008 és 2013 között született 11-15 éves korú gyerekek, utánpótlás játékosok, akiknek átlag életkoruk N=12,4 év, melyben n=12,3 év a lányoké és n=12,5 év a fiúké.

3.2 Felhasznált módszerek

A kutatás elvégzéséhez az online kitöltés helyett a papír alapon való kitöltést preferáltuk, melyet személyesen, illetve postai úton végeztünk a távolabbi csapatok elérése végett. A kérdőívre egy Likert-skálán lehetett megadni a válaszokat, melyben 7 pontos skálán választhattak a sportolók, hogy mi mennyire igaz vagy nem igaz rájuk. A kérdőíves kutatások rengeteg kérdésre adhatnak választ, melyet külön személyeknél és csapatoknál egyaránt el lehet végezni. A kutatásban a H-CSMQ kérdőívet használtuk, amely kifejezetten a 11-15 éves korosztályú magyar anyanyelvű gyerekek sportmotivációját méri fel.

3.3 Az adatfeldolgozás módja

Az adatfeldolgozás IBM SPSS 25 programcsomaggal és Excel programmal történt, ahol a leíró statisztikai eljárások mellett normalitás vizsgálatot, megbízhatósági vizsgálatot, Mann-Whitney U tesztet és Spearman-féle Rho korreláció analízist használtunk.

4. Eredmények

A kérdőívek összesítése után a normalitásvizsgálat megállapította, hogy az itemek pontjainak eloszlása nem normál eloszlású, így a nem-paraméteres statisztikai eljárásokat alkalmaztuk. Az adatok alapján elvégzett megbízhatósági teszt kimutatta, hogy a kérdőív megbízható ennél a mintánál, 7 faktorból áll melyben 1 faktor 3 item, ahol kivételt jelent az összesített intrinzik faktor, ami 6 itemből áll (8. ábra).

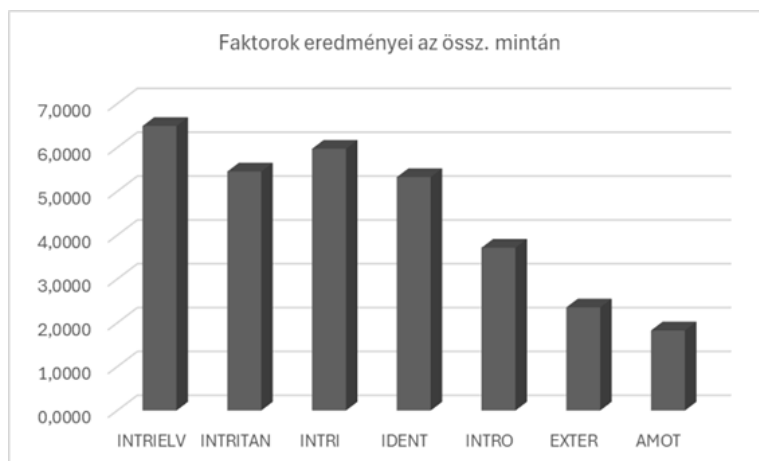
Reliability		
Faktorok	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	Item
Összesített intrinzik	0,70116441	6
Intrinzik tanulás	0,575713729	3
Intrinzik élvezet	0,58693463	3
Identifikált	0,713091758	3
Introjektált	0,737956676	3
Külső	0,724826394	3
Amotiváció	0,614889385	3

8. ábra: Megbízhatósági vizsgálat eredménye (forrás: saját szerkesztés)

1) A minta eredményeinek bemutatása

Először a faktorok eredményeit mutatjuk be az összesített minta alapján, ahol az intrinzik tanulás és az identifikált motiváció közti eltérés minimális. Ezzel ellentétben az identifikált ($M=5,3$; $SD=1,2$) és az introjektált ($M=3,7$; $SD=1,7$) szabályozás közti eltérés már nagyobb, hasonlóan, mint az eddigi kutatásokban, ahol külön angol ($M=3,6$; $SD=0,9$; $M=5,7$; $SD=1,2$ Burtscher, 2011b) és német ($M=3,7$; $SD=1,0$; $M=5,8$; $SD=0,9$ Burtscher, 2011b) nyelven elért eredményeket rögzítettek.

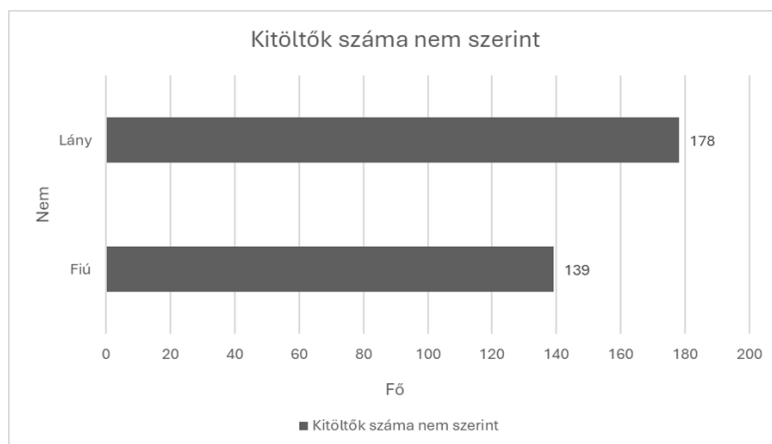
A statisztikai adatok alapján az introjektált motiváció, a külső motiváció és az amotiváció átlaga a legalacsonyabb, ami alapján kiderül, hogy a sportolók motivációja inkább belső indíttatású (9. ábra).



9. ábra: A kitöltések alapján kapott faktorok eredménye (forrás: saját szerkesztés)

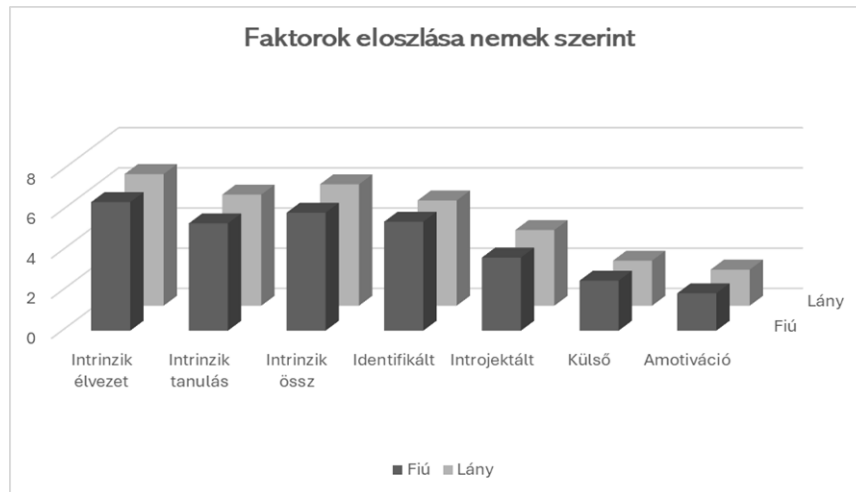
i. Nemek közti összehasonlítás

A kutatásban 11-15 éves korú lányok (N=178) és fiúk (N=139) vettek részt (10. ábra), összesen N=317 fő, akik jelenleg kézilabdáznak és valamely utánpótlás kézilabda csapat tagjai.



10. ábra: A kitöltők aránya nemek szerint (forrás: saját szerkesztés)

A 11. ábrán a faktorok eloszlását mutatjuk be nemek szerint, ahol a statisztikai próba (Mann-Whitney U) alapján szignifikáns különbség mutatkozott az intrinzik élvezet $M=6,49$ és intrinzik tanulás $M=5,45$ között, lányoknál az intrinzik élvezet $M=6,56$ magasabb, mint fiúknál $M=6,41$. Fiúknál az identifikált ($M=5,43$) és a külső motiváció ($M=2,49$) adatai magasabbak, mint a lányoknál.



11. ábra: A motivációs faktorok nem szerinti eloszlása (forrás: saját szerkesztés)

2) Életkorok közti összehasonlítás

A kutatásban résztvevők átlag életkora 12,4 év; a lányok átlagéletkora 12,3 év; a fiúk átlagéletkora 12,5 év. Az életkor előrehaladtával szignifikánsan csökken a belső motiváció a tanulás iránt, valamint csökken az introjektált szabályozás értéke is. A gyerekek, ahogy idősödnek elveszik belőlük a belső motiváció a tanulás a saját sportáguk iránt. (12. ábra)

*p<0,05 **p<0,01			Korreláció							
			A kitöltő életkora	INTRIELV	INTRITAN	INTRI	IDENT	INTRO	EXTER	AMOT
Spearman's rho	A kitöltő életkora	Correlation Coefficient	1,000	-0,008	-,124*	-0,092	-0,098	-,126*	-0,033	-0,024
		Sig. (2-tailed)		0,893	0,027	0,104	0,081	0,024	0,561	0,667
		N	317	317	317	317	317	317	317	317

12. ábra: A kitöltők életkora alapján végzett korreláció eredménye (forrás: saját szerkesztés)

3) A kézilabdázással eltöltött évek száma

A gyerekek kézilabdához való kötődésében nem játszik szerepet, illetve nincs összefüggés a motiváció és a kézilabdázással eltöltött idő között. Az iskolai kézilabda foglalkozások, illetve a délutáni edzések egyaránt beleszámítanak a kézilabdázással eltöltött évek adataiba. A kitöltők nagy része nemrég kezdte el a kézilabdázást, így a versenyszerűen való sportolás, átlagosan 3 év. (13. ábra)

		Korreláció								
		Hány éve űzi a kézilabdázást?	INTRIELV	INTRITAN	INTRI	IDENT	INTRO	EXTER	AMOT	
*p<0,05	Spearman's rho	Hány éve űzi a kézilabdázást?	1,000	0,065	-0,002	0,029	-0,007	-0,105	-0,110	-0,076
**p<0,01		Correlation Coefficient								
		Sig. (2-tailed)		0,249	0,978	0,604	0,906	0,063	0,051	0,180
		N	317	317	317	317	317	317	317	317

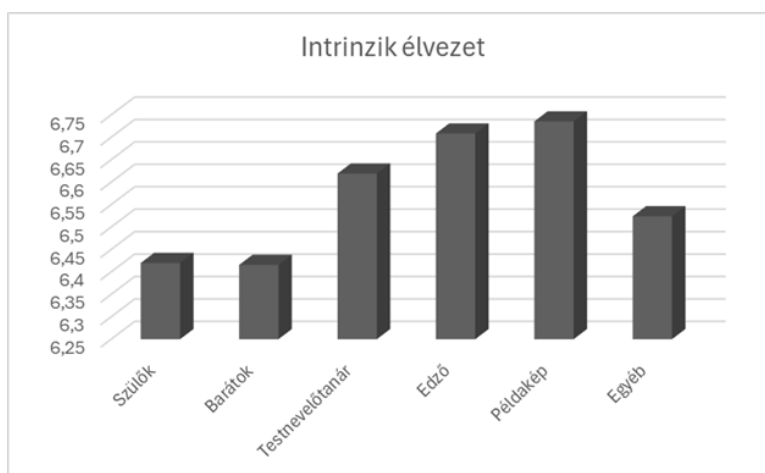
13. ábra: A kitöltők aránya kézilabda sportágban eltöltött évek száma alapján (forrás: saját szerkesztés)

4) Az edzővel való munkaviszony ideje

A válaszok (N=317) alapján a játékosok átlagosan 1,5 éve dolgoznak együtt jelenlegi edzőjükkel, a legalacsonyabb válasz 0,5 év volt itt a 11-12 éves korosztálynál volt jellemzőbb ez a válasz, míg a 13-15 éves korosztálynál a válaszok között a legmagasabb válasz 6 év volt, ennél a korosztálynál a 2 év feletti válaszok voltak a jellemzőbbek. Van, akinek az edzője egyben az általános iskolai testnevelő tanára. A felmérés alapján a gyerekek motivációja nincs összefüggésben azzal, hogy mióta dolgoznak együtt edzőjükkel, emiatt itt sincs szignifikáns különbség.

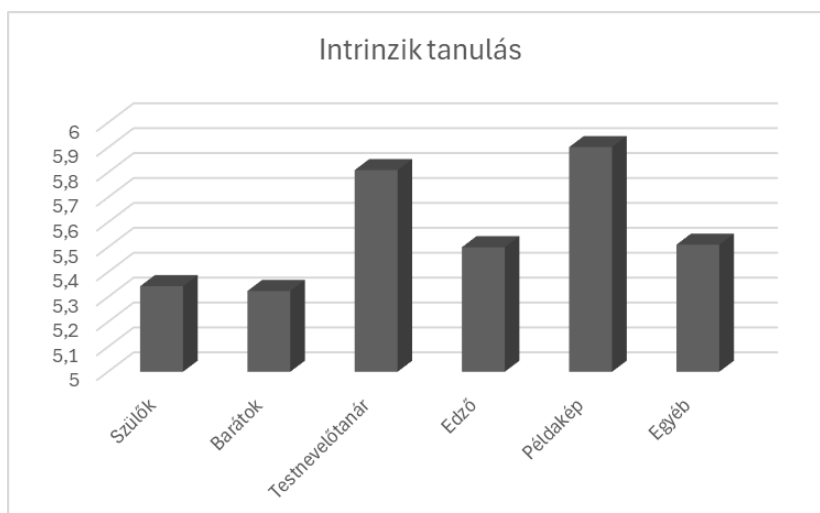
5) Hatás, befolyásoló tényezők

Az összesített és a nemenként meghatározott ábrák alapján kiderült, hogy az intrinzik élvezet miatt többen kézilabdáznak, mint az intrinzik tanulás miatt. Az intrinzik élvezetnél a gyerekekre a példakép (M= 6,74) és az edző (M= 6,71) nagyobb hatással voltak, mint a szülők (M= 6,419) és a barátok (M= 6,415), aminél az értékek között csekély eltérés mutatkozik (14. ábra).



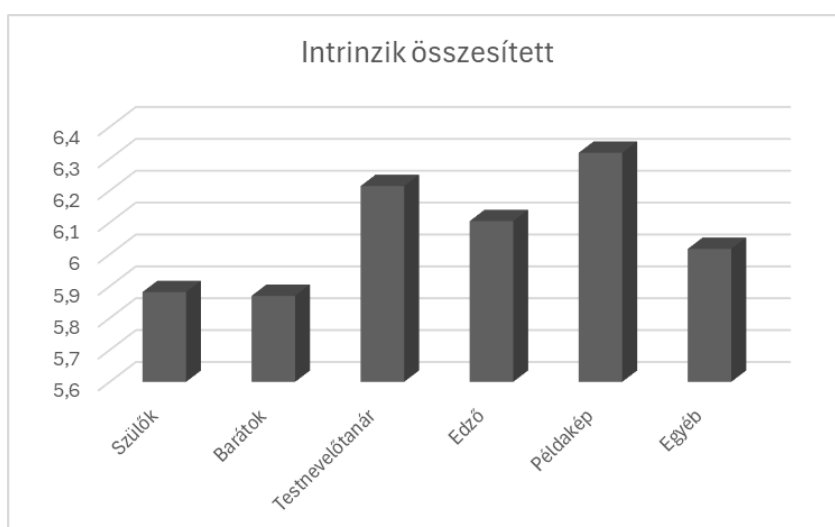
14. ábra: Az intrinzik élvezet faktor átlagai, kapott eredmény alapján (forrás: saját szerkesztés)

Az intrinzik élvezettel ellentétben az intrinzik tanulásnál az értékek alacsonyabbak, így nagyobb eltérés van köztük. Amíg az élvezetnél az edző (M=6,71) nagy hatással volt a sportolókra, addig a tanulásnál (M=5,5) háttérbe szorul. Itt a testnevelő tanár (M=5,81) és ugyanúgy a példakép (M=5,90) van a legnagyobb hatással arra, hogy a gyerekek kézilabdáznak. A szülők és barátok hatása is kisebb (15. ábra).



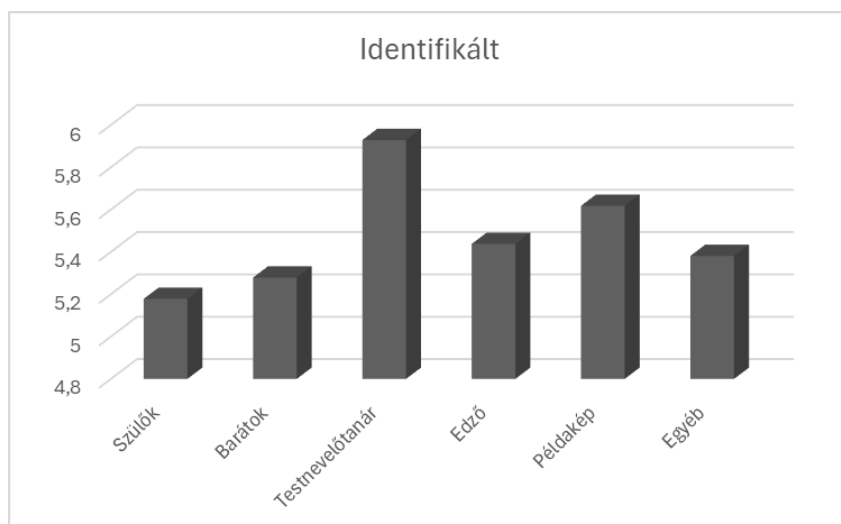
15. ábra: Az intrinzik tanulás faktor átlagai, kapott eredmény alapján (forrás: saját szerkesztés)

Összesítve a gyerekek intrinzik (belső) motivációjára a testnevelő tanár, az edző és a példakép vannak, akiknek a hatására a 11-15 éves korosztályú gyerekek elkezdenek sportolni, kézilabdázni. Ennél a faktornál a szülők ($M=5,88$) és barátok ($M=5,87$) csak kismértékben vannak hatással gyerekeik, illetve kortársaik sportolási szokásaira. (16. ábra).



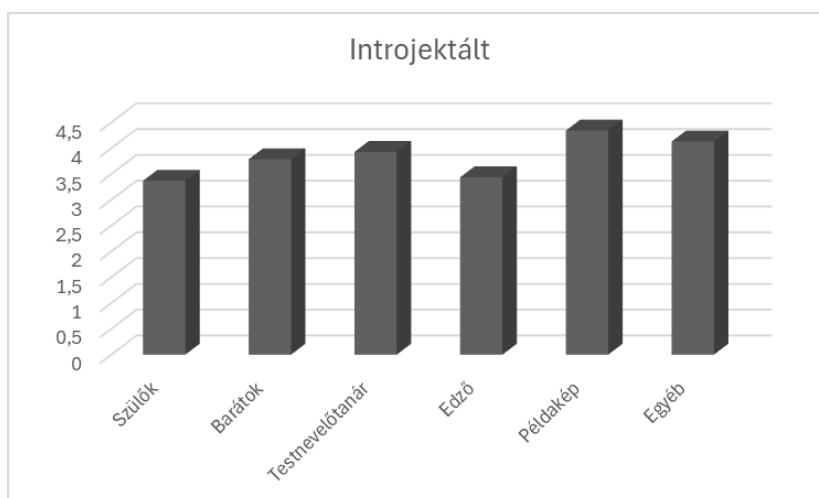
16. ábra: Az összesített intrinzik motiváció faktor átlagai, kapott eredmény alapján (forrás: saját szerkesztés)

Az identifikált szabályozásnál a szülők ($M=5,18$) és barátok ($M=5,28$) hatása még mindig alacsony, ennél a legnagyobb befolyásoló tényező a testnevelő tanár ($M=5,93$), aki nagyobb hatással van a gyerekekre. Ezeknél az adatoknál alacsonyabbak az introjektált szabályozás adatai. (17. ábra).



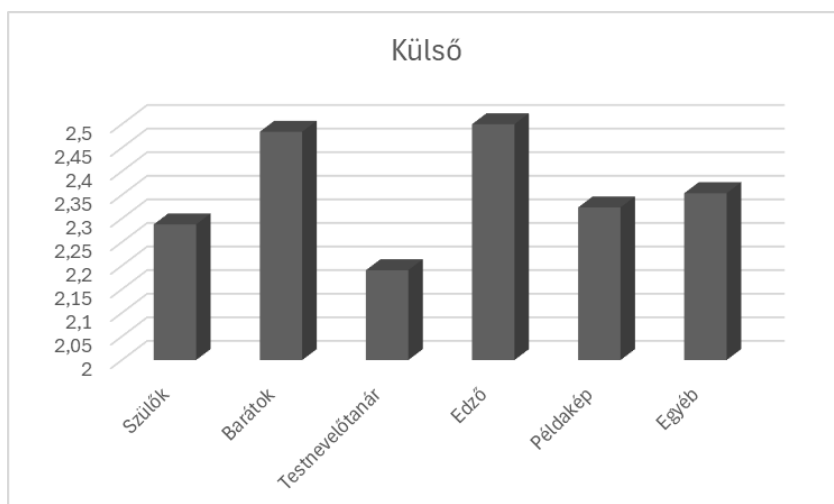
17. ábra: Az identifikált faktor átlagai, kapott eredmény alapján (forrás: saját szerkesztés)

Az identifikált szabályozásnál a szülői hatás volt a legalacsonyabb ($M=5,17$) az introjektált szabályozásnál is, de ennél a faktornál még kisebb a szülői hatás ($M=3,36$). A példakép ($M=4,34$) hatása nagyobb, mint a többi befolyásoló tényezőé (18. ábra).



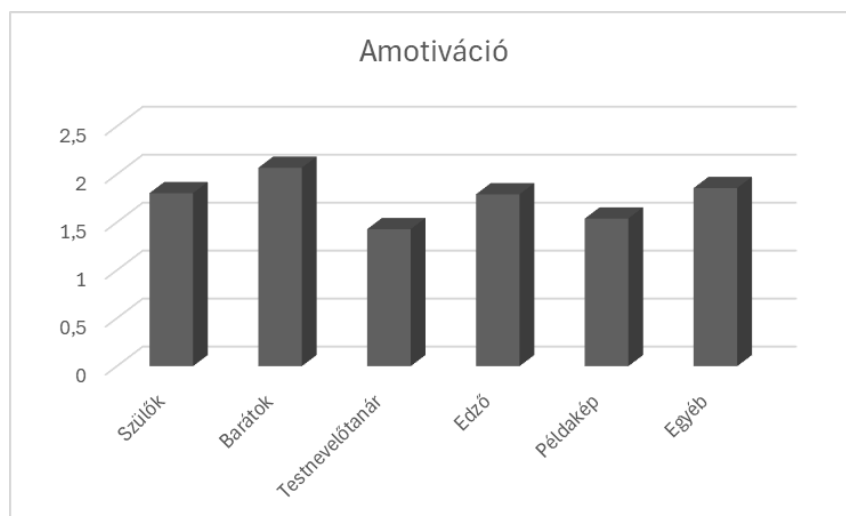
18. ábra: Az introjektált faktor átlagai, kapott eredmény alapján (forrás: saját szerkesztés)

A gyerekek nagyobb százaléka belsőleg motivált, emiatt kevésbé motiválják őket külső tényezők, ami az adatok átlagán is megmutatkozik. A gyerekeket az edző ($M=2,5$) és a barátok ($M=2,48$), mint külső tényező, jobban motiválják, mint a szülők ($M=2,29$) vagy testnevelő tanár ($M=2,19$). Az adatok által kapott értékek között nincs nagy eltérés (19. ábra).



19. ábra: A külső motiváció faktor átlagai, kapott eredmény alapján (forrás: saját szerkesztés)

A kérdőív kitöltései alapján kapott adatok átlaga a többi faktorhoz képest az amotiváció faktornál voltak a legalacsonyabbak, ami alapján kiderül, hogy vagy belsőleg, vagy külsőleg motiváltak a gyerekek, de amotivációjuk is magas. Itt a megadott válaszok alapján a barátok ($M=2,07$) átlaga van 2 egész felett (20. ábra).



20. ábra: Az amotiváció faktor átlagai, kapott eredmény alapján (forrás: saját szerkesztés)

A „kinek a hatására kezdtél el kézilabdázni?” kérdésnél 6 válasz lehetőség volt, amiből a 6. lehetőség az „egyéb” volt, amit 49 gyerek adott meg válaszul és közülük 31 gyerek adta válaszul azt, hogy saját célból, maga miatt kezdett el kézilabdázni, mert tetszett neki, vagy, mert ezt a sportot választotta az iskolában, mint foglalkozás.

6) Lakóhely

A kitöltők többsége városban, illetve környező falvakban élnek (nagyobb százaléka városban lakik). A sportolási szokásoknál nem jelenik meg különbség aközött, hogy környező falvakban, élnek vagy városban, tehát a felmérés alapján a lakóhelyeknél sincs

korreláció.

5. Megbeszélés

A kapott eredmények és az eredmények értelmezése alapján a hipotéziseket így módon tudjuk megválaszolni:

H1: Feltételezzük, hogy az életkor előrehaladtával csökken a belső motiváció a sportolás iránt és nő a külső motiváció.

Az eredmények alapján feltételezésünket elvetjük, hiszen a kutatásban megadott válaszok alapján kiderült, hogy a belső motiváció nem csökken sportolás iránt, valamint az introjektált szabályozás értéke is csökken.

H2: Feltételezzük, hogy nincs szignifikáns különbség intrinzik élvezet és intrinzik tanulás között.

Feltételezésünket elvetjük, hiszen a kutatás eredményei alapján intrinzik élvezet ($M=6,49$ $SD=0,71$) és intrinzik tanulás ($M=5,45$; $SD=1,09$) között szignifikáns különbség van. A gyerekek nagyobb része az élvezet miatt kézilabdázik, nem amiatt, hogy valami újat tanuljon.

H3: Feltételezzük, hogy a nemek között szignifikáns különbség mutatkozik a belső motiváció és külső motiváció valamennyi faktora között.

Feltételezésünket a kielemezett adatok alapján részben elfogadjuk, mivel a lányok belső motivációja és a fiúk belső motivációja között szignifikáns különbség észlelhető, a lányok belső motiváltsága magasabb, részben pedig elvetjük, mivel a meglévő eredmények alapján fiúk és lányok külső motivációjának átlaga közel azonos értéket mutat.

H4: Feltételezzük, hogy annak a csoportnak, akik a szülők hatására kezdtek el sportolni, szignifikánsan magasabb a külső motiváció faktorai közül az introjektált szabályozás és a külső szabályozás.

Feltételezésünket elvetjük, mivel a szülők hatása a külső motiváció faktorai közül, az identifikált szabályozás faktornál a legmagasabb.

A kutatási kérdésekre adott válaszok alapján és a meglévő eredmények alapján megállapítható, hogy összességében a belső motiváció adatai a legmagasabbak, hiszen a kitöltések segítségével kiderült, hogy a gyerekek azért kézilabdáznak, mert élvezik, szeretik

és örömet okoz nekik, hogy többet tudnak, illetve tanulhatnak kedvelt sportágukról, még akkor is, ha az élvezet és a tanulás faktorai között eltérés látható. A lányok és fiúk belső motivációjánál, szignifikáns különbség mutatkozott, ahol kiderült a lányok motiváltsága magasabb a fiúk motiváltságánál.

6. Összefoglaló

Kutatásunk célja az volt, hogy betekintést nyerjünk az utánpótlás korosztályú kézilabda játékosok motivációjáról, az őket befolyásoló tényezőkről, arról, hogy a gyerekek mennyire motiváltak sportáguk iránt. Kinek a hatására kezdtek el kézilabdázni, hogy a motiváció faktorai közül melyik játszik nagyobb szerepet a gyerekek életében. A kutatás alapjául szakirodalmi áttekintést végeztünk, ami a motiváció témájának feldolgozásában és annak ismeretében íródott. A kutatás eredményei alapján kiderült, hogy az edző, testnevelő tanár és a példaképek a legfontosabb befolyásoló tényezők, amelyek a gyerekekre, illetve a gyerekek sportolási szokásaira hatással vannak. A kutatásban összesen 317-en vettek részt, a kitöltők segítségével kiderítettük, hogy a gyerekek inkább belsőleg motiváltak és többen kézilabdáznak az intrinzik élvezet miatt és kevesebben az intrinzik tanulás miatt. Kiderült, hogy az amotiváció alacsony mértékben van jelen a jelenlegi utánpótlás korosztályú csapatoknál. A kutatás módszertana részben bemutattuk a kutatás mintáját, a kutatás módszerét, a C-SMQ kérdőívet, ami alapján végeztük a kutatást.

6.1 A kutatás gyakorlati hasznosítása

A felhasznált szakirodalmak és a témában való kutatás alapján kiderült, hogy a motiváció és sportmotiváció témájában sokan kutatnak, de ezzel a korosztállyal és a kézilabdázók motivációja témában kevesen kutatnak. A szakirodalmak többsége felnőtt korosztállyal dolgozik, illetve az edző-sportoló kapcsolatát méri fel. Az utánpótlás korosztály felmérése fontos szerepet játszik a sportban, mivel, ha a gyerekeknek nem magas a belső vagy az önmeghatározott külső motivációjuk, akkor nagyobb a lemorzsolódás és többen hagyják abba a sportolást. Ebben a kutatásban kiderült, hogy nagyobb szerepet játszik az edző, így az edzők nagyobb befolyásoló tényezők, mint a szülők, tehát az edzőknek nagyobb részt kell vállalniuk abban, hogy a gyerekek ne veszítsék el motiváltságukat.

9. Irodalomjegyzék

- Bara, M. G. & Miranda, R. (1998). Aspectos psicológicos do esporte competitivo. *Revista Treinamento Desportivo*, 3 (3), 62-72.
- Bollók, S., Takács, J., Kalmár, Z., & Dobay, B. (2011). External and internal sport motivations of young adults. *Biomedical Human Kinetics*, 3(2011), 101–105. <https://doi.org/10.2478/v10101-011-0022-5>
- Burtscher, J., Furtner, M., Sachse, P., & Burtscher, M. (2011a). Validation of a German version of the Sport Motivation Scale (SMS28) and motivation analysis in competitive mountain runners. *Perceptual and Motor Skills*, 112(3), 807–820. <https://doi.org/10.2466/05.06.25.PMS.112.3.807-820>
- Cervelló, E., and Santos-Rosa, F. J. (2001). Motivation in Sport: and achievement goal perspective in young Spanish recreational athletes. *Percept. Mot. Skills* 92, 527–534. doi: 10.2466/pms.2001.92.2.527
- Cox, R. H. (1994). *Sport Psychology: Concepts and applications*. Dubuque: Brown and Bench-Mark.
- Cratty, B. J. (1984). *Psychological preparation and athletic excellence*. (No Title).
- Chatzisarantis, N. L. D., és Hagger, M. S. (2008). Influences of personality traits and continuation intentions on physical activity participation within the theory of planned behaviour. *Psychology and Health*, 23(3), 347–367.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Publishing Co.
- Duda JL, Nicholls JG. 1992. Dimension of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology* 6: 334–343.
- Duda, J. L., Chi, L., Newton, M. L., Walling, M. D., and Catley, D. (1995). Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *Int. J. Sport Psychol.* 26, 40–63.
- Frederick, C. & Ryan, R. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, 16, 124-146.
- Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Rodríguez-Suárez, N., Arturo Abalde, J., Alesi, M., & Bianco, A. (2017). Importance of the motivational climate in goal, enjoyment, and the causes of success in handball players. *Frontiers in Psychology*, 8(DEC). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02081>
- Hornstrup, T., Wikman, J. M., Fristrup, B., Póvoas, S., Helge, E. W., Nielsen, S. H., Helge, J. W., Andersen, J. L., Nybo, L., & Krstrup, P. (2018). Fitness and health benefits of team handball training for young untrained women—A cross-disciplinary RCT on physiological adaptations and motivational aspects. *Journal of Sport and Health Science*, 7(2), 139–148. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.007>
- Izard, C. (1977). C. E. Izard, *Human Emotions* New York 1977
- Keményné, P. K. (1999). *Bevezetés a pszichológiába*. Budapest, Magyarország: Nemzeti Tankönyvkiadó.
- Kozéki, (1980) *A motiválás és motiváció összefüggéseinek pedagógiai pszichológiai vizsgálata*. Akadémiai Kiadó, Budapest. ISBN 963-05-2064-8
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire: instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30(3), 323-355

- Lonsdale, C., Hodge, K., Hargreaves, E. A., & Ng, J. Y. Y. (2014). Comparing sport motivation scales: A response to Pelletier et al. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 446–452. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.006>
- Loprinzi, P. D., Lee, H., Cardinal, B. J., Crespo, C. J., Andersen, R. E., & Smit, E. (2012). The relationship of actigraph accelerometer cut-points for estimating physical activity with selected health outcomes: results from NHANES 2003e06. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(3), 422e430. <http://dx.doi.org/10.1080/02701367.2012.10599877>.
- Martens, M. P., Cox, R. H., Beck, N. C., & Heppner, P. P. (2003). Measuring motivations for intercollegiate athlete alcohol use: a confirmatory factor analysis of the drinking motives measure. *Psychological Assessment*, 15(2), 235.
- Mechanic, D. (1991): Adolescents at risk: New directions. *Journal of Adolescent Health*, 12.sz. 638-643.
- Mikulán R., & Pikó B. (2012). Iskoláskorú sportoló fiatalok káros szenvedélyeinek vizsgálata sportmotivációik és a sportáguk típusa tükrében. *Iskolakultúra*, 4, 35–50.
- Nádori, L., Gáspár, M., Rétsági, E., Ekler, J., Dancs, H., Woth, P. és Gáldi, G. (2011). *Sportelméleti ismeretek*. Budapest, Magyarország: Dialóg Campus Kiadó-Nordex Kft.
- Núñez, J. L., Martín-Albó, J., & Roberto Ribas, P. (2011). may-ago 2011 issn 1657-9267 557 Para citar este artículo (Issue 2).
- Ntoumanis, N., & Standage, M. (2009). Motivation in physical education classes: a self-determination theory perspective. *Theory and Research in Education*, 7, 194e202.
- Ottesen, L., Jeppesen, R. S., & Krstrup, B. R. (2010). The development of social capital through football and running: studying an intervention program for inactive women. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20 Suppl 1, 118–131. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01123.x>
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 329–341. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.002>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1, 35-53.
- Petherick, C. M., & Weigand, D. A. (2002). The relationship of dispositional goal orientations and perceived motivational climates on indices of motivation in male and female swimmers. *International Journal of Sport Psychology*, 33(2), 218-237.
- Popovych, I., Blynova, O., Nosov, P., Zinchenko, S., & Kononenko, O. (2021). Psychological factors of competitiveness of the women's youth handball team. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(1), 227–235. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.01030>
- Sage, G. H. (1977). *Introduction to motor behavior: A neuropsychological approach*. London: Addison-Wesley

- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L., & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32(3), 395–418. <https://doi.org/10.1002/ejsp.98>
- Szabó, M. (2004). Motiváció In Kollár, N. K. és Szabó, É. (Eds.), *Pszichológia pedagógusoknak* (pp. 169-191). Budapest, Magyarország: Orisis Kiadó.
- Vallerand, R. J. (1997). Toward a hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 271-360). Academic Press.
- Vallerand, R. J., Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Vallerand, R. J. (2000). Deci and Ryan's Self-Determination Theory: A View from the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation. In *Source: Psychological Inquiry* (Vol. 11, Issue 4).
- Vallerand, R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity: A review and a look at the future. *Handbook of sport psychology*, 59-83.
- Weinberg, R. S. & Gould, D. (1995). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.