

PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
TERMÉSZETTUDOMÁNYI KAR  
SPORTTUDOMÁNYI ÉS TESTNEVELÉSI INTÉZET

**TDK dolgozat**

**Utánpótláskorú női kézilabdázók sportmotivációjának vizsgálata**

TÉMAVEZETŐ: Dr. Paic Róbert  
adjunktus

KÉSZÍTETTE: Fekete Tamás Dávid  
(QQO9GR)  
Edző BSc.

Pécs, 2024.

## 1.Bevezetés

Elköteleződni valami felé, nagy döntés és nagyon kemény munkában, rendíthetetlen tevékenységben, támogatásban nyilvánul meg. Olyan hűséges hozzáállás, amely segít elérni céljaink megvalósítását, még ha az rengeteg lemondással is jár. Akkoriban már kézilabda játékosként is tapasztalhattam, hogy a gyermekek milyen korán elköteleződnek egy-egy sportág iránt és szempillantás alatt ott találják magukat, hogy hétvégéről- hétvégére edzésekre és mérkőzésekre járnak. Véleményem szerint ehhez az elhivatottság mellett megfelelő motivációra is szükség van. Kézilabda edzőként azt tapasztalom, hogy akár akadémiai rendszert veszünk szemügyre, akár a „kis műhelyek” munkáját, megfigyelhetjük, hogy a sportoló idő előtt elveszíti a motivációját a sportága iránt, kiég és abbahagyja. Úgy gondolom, hogy érdekes jelenség ez napjainkban, ugyanis edzőként annyi munkát és energiát fektetünk egy-egy játékosba, amikor pedig a „gyümölcsöket learathatnánk” már sajnos nincs a sportágban, és valami egészen más területen folytatja tovább a sportoló. Dolgozatom témáját meglehetősen befolyásolta az, hogy immáron 5 éve foglalkozom különböző korú utánpótlás játékosokkal, és jelenleg serdülő korú játékosok edzője vagyok. Tapasztalom, hogy egyre nehezebb a fiatal generációk figyelmét és motivációját fenttartani huzamosabb ideig, és ez alól sajnos nem kivétel a sport sem. Látványos, hogy nagy arányban vesznek el a tehetségek ezen az úton, még mielőtt a sportteljesítményük elérné azt a szintet amire hivatott. De vajon mit csinálunk rosszul? Miért nem tudjuk jobban ösztönözni a sportolót, és miért hagyja el a motivációja, ami egészen addig annyi nehézségen átsegítette. Nevelőedzőként elkötelezetten hiszem, hogy nekünk szakembereknek megkerülhetetlen a felelőssége ebben. Ahhoz, hogy változást érzünk el, először meg kell értenünk a fiatal generációk motivációjának hátterét.

A motiváció már nagyon régóta foglalkoztatja a sportpszichológusokat és a szakembereket, hiszen köztudott, hogy az emberi viselkedés egyik alapeleme. Vezetők, tanárok szülők, nap mint nap kerülnek szembe azzal a feladattal, hogy a rájuk bízott személyeket a megfelelőképpen motiválják, és tartsák azt fent a lehető legtovább (Paic, 2019). A motiváció a pszichológia egyik legnagyobb témája, legalább 32 elmélettel, amelyek megpróbálják megválaszolni az előző kérdésekre a megoldást (Ford, 1992; idézi: Roberts, Nerstad, & Lemyre, 2018).

Gyömbér és Kovács (2012) meghatározása szerint: „A motiváció a latin „movere” (mozgatni) szóból származik; a viselkedés és a magatartás kiváltásában, szabályozásában és fenntartásában szerepet játszó tényezők összességét jelenti.” (Gyömbér és Kovács, 2012:96).

A motivációt személyiségfaktorokkal, szociális tényezőkkel és kognitív folyamatokkal lehet azonosítani, ami különösen akkor jelentkezik, amikor a személy számára fontos feladatban tevékenykedik, másokkal szembe versengésbe kezd és a tökéletességre törekszik (Roberts, 1992; idézi: Paic, 2019).

Összességében kijelenthető, hogy a motiváció egy összetett pszichológiai folyamat, amely hajt minket cselekedetre, célok elérésére és kitartásra. Leegyszerűsítve, az az erő vagy ösztönző, amely egy személyt arra sarkall, hogy cselekedjen vagy elérjen valamit. A motiváció nagyon személyes és változó lehet minden egyes egyén számára. Tudományos szempontból a motivációra számos elmélet és megközelítés létezik. Az alábbiakban szeretném szemléltetni a motiváció néhány fontos aspektusát.

Kognitív elméletek hangsúlyozzák az egyén gondolkodását és mentális folyamatait a motivációban. Az önmegvalósítás, a célkitűzés és a kognitív disszonancia elméletek példái ennek a megközelítésnek. A szakirodalomban a motivációt azokkal a személyiségfaktorokkal, szociális tényezőkkel és kognitív folyamatokkal magyarázzák, amelyek a személy számára fontos feladatot vállal, másokkal versenyez és törekszik a tökéletességre (Roberts, 1992; idézi: Paic, 2019).

A kognitív értelmezés ellentétben áll az extrinzik, külső ösztönzőkkel, inkább a belső ösztönző, vagyis az önjutalmazó motiváció fontosságát hangsúlyozza. A kíváncsiság motívuma kulcsszerepet játszik az ismeretszerzésben, mivel készteti az embert a kognitív egyensúlyi állapotából való kilépésre és az új ismeretek felfedezésére (Révész és mtsai, 2014; Tóth L., 2008; idézi: Kun és Vincze, 2016). Bár ez az elmélet kiválóan tekinthető, de sajnos nem mindig sikerül a tanulókat kihozni a biztonságos zónájukból, hogy aktívan keresgéljenek válaszokat. A tapasztalat az, hogy a tanulók inkább a könnyebb utat választják. Ugyanakkor jó tapasztalatokat hozott, hogy a mozgástanulások során - megfelelő előkészítés után - a gyerekek a játékos feladatokban való részvétel során sikerélményeket tapasztalnak az új mozdulatok, mozgásformák, technikák alkalmazásában. Ezen tapasztalatok folyamatos megerősítése mind testi, mind pszichés szempontból hozzájárul a tanulók pozitív tevékenységeihez (Bíró és mtsai, 2010; 2015; idézi: Kun, Vincze, 2016). Ennek következtében, a kíváncsiság iránti vágy vezérli a gyerekeket az új technikák és feladatok tanulása felé, amelyek elsajátítása után növekszik a teljesítményre való törekvésük.

A belső motiváció azt jelenti, hogy az egyén belső célok vagy értékek miatt cselekszik, míg a külső motiváció esetében külső jutalmak vagy büntetések játszanak szerepet a motivációban.

(Shaw, 2005; idézi: Gyömbér és Kovács, 2012). E két tényezőnek több típusa is létezik, melyet Deci és Ryan öt különböző típusra osztott, melyeket a későbbiekben mutatok be részletesebben. (Anshel, 2003; idézi: Gyömbér és Kovács, 2012).

A sportmotiváció kutatása során gyakran alkalmaznak kognitív és szociális-kognitív motivációs modelleket. Ezek a modellek a külső és belső motiváció definícióján, valamint kapcsolatuk értelmezésén alapulva két fő kategóriába sorolhatók. A legtöbbjük dichotóm módon, néhányuk pedig kontinuumként értelmezi az extrinzik (külső) és intrinzik (belső) motiváció viszonyát. A belső motivációt a spontán, örömteli mozgás jellemzi, míg az identifikációt az egyéni értékek határozzák meg, mint például a sporttechnika tökéletesebb elsajátítására való törekvés, az elégedettség vagy a büszkeség. A motiváció harmadik típusa az introjekció, ahol a külső motivációk, például az edző vagy szülő elégedetlenségéből eredő lelkiismeret-furdalás játszik szerepet. A tipikus külső motiváció lényege a külső kontroll, például a díjak elnyerésére vagy a rossz szereplésért kilátásba helyezett büntetés elkerülésére való törekvés. A legismertebb dichotómián alapuló modellek a „Tervezett viselkedés elmélete”, az „Önmeghatározás elmélete” (SDT) és a „Cél-perspektíva elmélet” (Goal-setting theory). A „Tervezett viselkedés elméletének” (TPB) középpontjában a szándék áll, amely döntően befolyásolhatja az egyén viselkedését. A szándék több tényezőtől függ: az észlelt társas viselkedési normáktól, az attitűdöktől és a szubjektív értékrendtől. Az elmélet hangsúlyozza a külső és belső kontrolltényezők jelentőségét az egyén viselkedésére gyakorolt hatás szempontjából. Empirikus vizsgálatok a serdülőkorúak sportolásával kapcsolatban az elmélet elemei közül elsősorban a korábbi magatartás során szerzett tapasztalatok szerepét erősítették meg (Bozionelos és Bennett, 1999; idézi: Mikulán és Pikó, 2012). Más kutatások a személyes autonómia és a magatartásra gyakorolt kontroll szerepét erősítették meg (Hagger és mtsai, 2002; idézi: Mikulán és Pikó, 2012). A „Cél-perspektíva elmélet” (Lewthwaite, 1990; idézi: Mikulán és Pikó, 2012) szerint az egyének sportmotivációja eredményorientált motiváció, mely egy olyan koordináta rendszerben modellezhető, ahol az egyik tengelyen az egyén optimális fejlődése (feladat-orientáció), a másikon pedig kedvező megítélése (ego-orientáció) mérhető. A sikerre, a győzelemre való törekvés, a teljesítmény elismerésének igénye dominánsan külső orientációt fejeznek ki (Duda és mtsai, 1992; idézi: Mikulán és Pikó, 2012). Az „Önmeghatározás elmélete” (SDT) két amerikai kutató, Deci és Ryan (1985) dolgozta ki. Az elmélet szerint minden ember arra törekszik, hogy kiteljesedjen és önmagát meghatározza, ezt három alapvető pszichológiai szükséglet szolgálja: az autonómia, a kompetencia és a társas kapcsolatok iránti igény. Az egyének személyiségüktől függően törekszenek társas kapcsolatok

kialakítására és azokban önállóan, hatékonyan tevékenykedni. Az elméletüket kiterjesztették a sportmotivációra is, és azt állították, hogy minél magasabb szinten van az önmeghatározottság a sportoló viselkedésében, annál erősebb a belső motivációja és elkötelezettsége a sport iránt. A modelljükben az önmeghatározás és a motiváció két párhuzamos egyenesként fut. Ahogy az egyik egyenes halad az alacsony fokú ön-meghatározottságtól a magasabb felé, a másik egyenesen mellette a motiváció foka növekszik a motiválatlanságtól a külső motiváción át a belső motivációig. Az SDT szerint a legjobb hosszú távú eredményeket az intrinzik motiváció hozza, mivel az egyén magától, saját belső motivációjából sportol. Az extrinzik motiváció lehet hasznos rövid távon, de hosszú távon nehezebb fenntartani, mivel a külső jutalmak hatása elenyészik. Ezt erősíti meg Gyömbér és munkatársai is: *„ha egy sportoló belsőleg motivált, akkor a sport szeretete miatt sportol. A sport számára elsődleges örömet és élvezetet jelent. A játék önálló döntés, szabad választás eredménye. A motivációs szakirodalom szerint a belső motiváció fogalma számos tevékenység esetén, beleértve a sportot is, pozitív hatásokkal és a maximális bevonódással kapcsolódik össze”* (Gyömbér és mtsai, 2012:99).

Ahogy a motivációs elméletek ismertetésénél említettem, Deci és Ryan öt különböző típusra osztotta a külső és belső motiváció típusait. Az első típus a *motiválatlan sportolók*, akik nem rendelkeznek személyes kontrollérzéssel, és hiányzik a belső indok az adott tevékenység folytatására. Kudarok esetén az erőfeszítéseik lankadnak, és apatikus állapotba kerülnek. A külső motiváció formáinak első típusa, a legkevésbé önálló típus, a *kívülről szabályozott*, ahol a viselkedés célja külső követelményeknek való megfelelés, vagy egy vágyott jutalom elérése, például fizetés. A következő típus az *introjektált* vagy *beépülő szabályozás*, ebben az esetben a sportolók belső érzés miatt sportolnak, de ez nem számít belső motivációnak, csak a külső indokokat egy belső ok helyettesíti. A legegyszerűbb példa a lelkiismeret, ami helyettesítheti a külső indokokat. A negyedik típus, a külső motiváció legönállóbb típusa, az *identifikált (azonosuló) szabályozás*, ahol a tevékenység már egyéni döntés eredménye, mégis valamilyen cél érdekében történik, és a sportoló még nem teljes mértékben értékeli örömtelinek vagy élvezetesnek azt. Az ötödik típus a klasszikus *belső motiváció*, amikor a sportoló saját öröme és megelégedettsége miatt vesz részt az adott tevékenységben (Anshel, 2003; idézi: Gyömbér és Kovács, 2012).

Lénárt (2002) szerint a gyermekekkel nem szabad úgy bánni, mintha kicsinyített felnőttek lennének. A fiatal sportolóknak másfajta igényeik vannak, amelyek különböznek az idősebb, érettebb és magasabb szinten képzett társaik igényeitől. A gyermekek fejlődése különböző, tehát egyes sportolók előbbre járhatnak társaiknál az adott életkorban, ezért előfordulhat, hogy

egyesekek már felkészültebben és gyakorlottaiban végeznek edzéseket. Egy másik szükségletük a fiatal sportolóknak az, hogy elsajátítsák a sportképességeket még azelőtt, hogy ezeket versenyszerűen alkalmazzák. A gyermekek sportolásának elsődleges motivációja a szórakozás, amit az új dolgok tanulása, a baráti kapcsolatok kialakítása, új barátok szerzése, önbizalom növelése, sikerélmény és az egészség fenntartása követ. Az ideális sportolási környezet akkor alakul ki, ha a gyermeket belső motiváció hajtja.

A sportolás elhagyásának fő oka a gyermek számára az öröm hiánya, más tevékenység preferálása, unalom, vagy az alkalmatlanság érzete. A győzelem hiánya a legkevésbé lényeges okok közé tartozik. Kun és Vincze (2016) a következőképpen foglalta össze a fiataalkori sportmotivációt:

- *A mozgás öröme:* Kisgyermekek számára a folyamatos mozgás elengedhetetlen. Az egyhelyben ülés büntetésként hat rájuk, amit az első osztályok tanárai is észrevesznek. A szülők tehát hétféle programokat és különórát szerveznek, hogy kielégítsék a gyerekek mozgásigényét, miközben ideális esetben a tevékenység (sport, művészet) mozgáskultúráját is hatékonyan elsajátítsák.
- *Kezdeti sikerek:* Amikor egy gyermek nem "gyermekmegőrző" céllal kezdi el új mozgásos tevékenységét a szülei vagy tanárai javaslatára, az új mozgások elsajátítása kezdeti sikereket hoz, amelyek lendületet adnak a komolyabb, nagyobb terhelést jelentő edzőmunkákhoz is.
- *Ideálkövetés, családi példamutatás:* A személyes példaképek követése alapvető motiváló tényező a gyermekek számára, akik lehetnek szüleik, tanáraik vagy hírességek. Az is fontos, hogy megismerjük ezeket a példaképeket, mivel a mai világban pozitív és negatív minták is megtalálhatók, amelyek hatása nagyban függ a gyermek személyiségétől.
- *Médiahatások:* Sok fiatal sportoló arra vágyik, hogy olyan versenyeken vegyen részt és érjen el jó eredményeket, amelyeket a média közvetít. Az ilyen megjelenések elismerést, ismertséget és akár további lehetőségeket is hozhatnak. Az erkölcsi elismerés azonban az elsődleges cél (egészséges környezetben).
- *Elismerésigény:* Vannak olyan diákok, akik érzelmi vagy más hiányosságokkal küzdenek a családi háttérük vagy az iskolai teljesítményük terén, és egy olyan tevékenységbe kezdenek, amely reményt kelt arra, hogy saját képességeiket kibővítve pótolhatják hiányosságaikat és kielégíthetik igényeiket.

A motiváció típusát a teljesítmény és megfelelési vágyon kívül más is befolyásolja. Több kutatásban felmerült tényező az életkor, ugyanis Brodtkin és Weiss (1990; idézi: Nagy, 2019) szerint a motiváció változik az életkor előrehaladtával. Mikulán és Pikó kutatásukban azt írják, hogy a gyermekeknél egyaránt fontos tényező a külső és belső motiváció. Az életkor előrehaladtával egyre dominánsabbá válik a belső motiváció, ugyanis a belső motiváció gyermekkorban erőteljes, majd fokozatosan csökken (Szemes és mtsai, 2016; idézi: Nagy, 2019). Révész (2008) szintén a motiváció csökkenését találta a versenyszerűen úszó gyermekek életkorával kapcsolatban. Minél idősebb volt az úszó, annál kevésbé volt motivált a sportoló. A kutatása következtetése szerint az életkor előrehaladtával változnak az egyéni kognitív képességek, ezáltal változnak az egyéni motiválási szempontok is. Összességében tehát nagyon fontos, hogy mire a gyermek sportoló elérkezik a felnőttkori eredményesség idejére a kapott impulzusok által magas szintű belső motiváció uralkodjon el a versenyzőkben, tehát a felnőttkori csúcsteljesítmény idejére kellene elérni a legmagasabb belső motiváltságot.

Deci és Ryan szerint (1991; idézi: Nagy, 2019) azon tevékenységek során, amelyekben átéljük a kompetenciaérzést, a cselekvést és az önszabályozás érzését, így a belső motiváció kötelezi az egyént az önszabályozásra. Ryan Lochte többszörös világ-és olimpiai bajnok úszó úgy gondolja, hogy az egyéni elkötelezettség a sporttevékenység iránt a tevékenység alatt átélt szórakozásból és izgalmakból származik (Jones, 2015; idézi: Nagy, 2019). Lochte véleményét beigazolják azok a kutatások, amelyben megmutatkozik, hogy a sporttevékenységre irányuló motiváció oka az élvezet és a kihívás. A kutatásokat összegyűjtve a szerzők úgy gondolják, hogy az élvezetek miatti részvétel jobban elősegíti a fizikai aktivitáshoz való ragaszkodást, gyakorlatokra és a mozgásformára való koncentrálásnál.

Iskoláskorú fiatalok sportmotivációit tekintve, az egyén pszichológiai igényei, társas igényei és a kívánt élettani hatások elérése komoly motiváló hatással bír (Goudas és mtsai, 1994; idézi: Mikulán és Pikó, 2012).

Pikó és mtsai (2004) által végzett kutatásban a magyar serdülők „győzelem- és versenyorientált” motivációs faktort, és a „fizikai erőnlét, egészség és sportolói attitűd” motivációs faktort találta a legjellemzőbbnek, míg egy amerikai tanulmány az egészséggel kapcsolatos motivációs faktort találta legerősebbnek (Litt és mtsai, 2011; idézi: Mikulán és Pikó, 2012). A szociális faktorok is jelentős szereppel bírnak, hiszen a serdülő korúak könnyebben elköteleződnek, ha a sportolás megteremti a társasági élet lehetőségét, barátságokra tehetnek szert, és népszerű csoportok tagjaivá válhatnak, ezáltal társaik elismerését vívhatják ki maguknak.

Összességében kijelenthető, hogy a sportmotiváció a gyermeksportban azoknak a motivációs tényezőknek és ösztönzőknek az összessége, amelyek a gyerekeket arra ösztönzik, hogy részt vegyenek sporttevékenységekben, és fejlesszék a sportteljesítményüket. A sportmotiváció gyermeksportban jelentős szerepet játszik abban, hogy a gyermekek hosszú távon elkötelezettek maradjanak a sport iránt, és pozitív élményeket szerezzenek.

## 2. A kutatás módszertana

### 2.1. A kutatás célja

Jelen kutatás a női utánpótlás-kézilabdázók motivációs hátterét vizsgálja különböző klubok más-más életkorú játékosainál. Kutatásom célja, hogy megismerjem ezen játékosok motivációját, összehasonlíthassam különböző klubok utánpótlás-játékosainak a külső-belső motivációs hátterét posztspecifikusan, figyelembevéve a játékosok posztját, domináns kezét, vagy a bajnokságok színvonalát. Az elméleti háttérből látható, hogy számottevő pozitív hatása lehet a sportolásnak, ugyanakkor dolgozatomban szeretnék arra fókuszálni, hogy mely tényezők lehetnek azok a fordulópontok egy-egy sportoló életében, amellyel elveszíthetjük őt azelőtt, még mielőtt kiteljesedett volna. Empirikus kutatásomban a sportoló korai elköteleződésének lehetséges következményeit vizsgálom. Kutatásom célja, hogy felmérjem a serdülők elköteleződésének motivációját, a sportolási szokásaikkal kapcsolatos attitűdjüket.

### 2.2. Kutatási kérdések, hipotézisek

H1: Feltételezzük, hogy az életkor előrehaladása alapján csökken a belsőmotiváció és nő az amotiváció a sportág iránt.

H2: Feltételezzük, hogy az egyesületek sportolói között különbség tapasztalható a mért motivációs faktorokban.

H3: Feltételezzük, hogy a bajnokság színvonalának növekedésével növekszik a belső motiváció és csökken az amotiváció szintje.

H4: Feltételezzük, hogy különbség tapasztalható a jobb és bal kezes sportolók motivációs faktora között.

H5: Feltételezzük, hogy a magasabb jövőbeni célok pozitívan korrelálnak a belső és az önmeghatározott külső, és negatívan a nem autonóm motivációban (introjektált külső szabályozás) és az amotivációban.

### 2.3. Kutatási minta

A dolgozatomban olyan utánpótlás csapatokat kerestem meg, melyek a jelenlegi munkahelyemet jelentő egyesülettel (Kozármisleny Sport Egyesület) azonos bajnokságokban szerepelnek. Összesen 173 női utánpótláskorú játékos vett részt a kutatásban, 11 éves kortól egészen 20 éves korig bezárólag. A teljes létszámból 6 olyan egyesületet választottam ki, aki elérték a minimum 10 kitöltőt. Név szerint, a Kozármisleny SE (N=64) átlag életkor 14,39 év, PEAC (N=35) átlag életkor 15,60 év, Dunaújvárosi Kézilabda Akadémia (N=25) átlag életkor 15,92 év, Érdi VSE (N=11) átlag életkor 17,45 év, Harkány SE (N=17) 12,71 év, és a Balmazújvárosi LKSE (N=10) átlag életkor 12,70 év. A válaszadók elsőosztályban (N=79), másodosztályban (N=37) besorolás nélküli bajnokságokban (N=55), illetve harmadosztályban (N=2) szerepelnek. A kitöltők között 153 jobb kezes és 20 bal kezes volt. A kérdőíveket november hónapban töltöttük ki, amelyet online felületen osztottuk meg velük. A kitöltés anonim módon történt. A válaszadók közül a legtöbben a család hatására kezdett el kézilabdázni. Hosszabb távú céljaikként pedig ezek szerepeltek: „Profí szerződés minél nagyobb csapatban.”, „Szeretnék eljutni válogatott szintig.”, „Fejlődni szeretnék támadójátékban.” Posztokat tekintve a legtöbb játékos (N=80) belső poszton szerepel, majd szélsők (N=50), beállók (N=26) és kapusok (N=17) is részt vettek a kitöltésben.

### 2.4. A mérőeszközök bemutatása

A vizsgálatban szereplő gyerekek motivációjára vonatkozóan a H-SMS kérdőívet használtuk. A kérdőívek előtt pár demográfiai adatot és kérdést is begyűjtöttünk tőlük, mint például, életkor, egyesület neve, domináns kéz, a kézilabdázásban betöltött posztja, mióta űzi a sportágat, kinek a hatására kezdett el kézilabdázni, illetve, hogy milyen hosszabb távú célja van a kézilabdával.

Felhasznált kérdőívek:

#### *Hungarian Sport Motivation Scale (H-SMS)*

Pelletier és mtsai 1995-ben dolgozta ki a sportmotivációs skálát, Deci és Ryan önmeghatározás elméletének felhasználásával. A korai sportmotiváció mérésére szolgáló eszközök nem voltak megfelelőek az összes motivációtípus vizsgálatára. Ennek a témának a népszerűsége és fontossága szükségessé tette egy megbízható módszer vagy elmélet kidolgozását. Kutatásaik eredményeként létrehozták a Sportmotivációs Skálát (SMS). Az SMS eredeti változatát Franciaországban (Echelle de Motivation dans les Sports) és Angliában (Sport Motivation Scale) azonos időben fejlesztették ki. Mindkét verziót számos ellenőrzési eljárásnak vetették alá, és jelentős számú sportoló töltötte ki. Az SMS (Sport Motivation Scale) kérdőív

módosításának folyamata során az "item pool" teljes tartalmát a szerzők nyilvánosságra hozták, és ez eredményezte az új SMS 2 kérdőív létrejöttét. Ezen kérdések és elvek mentén hozták létre a magyar nyelvű sportmotivációs skálát (H-SMS) melynek kifejlesztése 2018-ban történt meg, Paic, Kajos, Meszler és Prisztóka közös munkájának köszönhetően. A magyar változat megtartotta az SMS 2 eredeti hat dimenzióját (intrinzik, identifikált, introjektált, integrált, külső szabályozás, amotiváció), de az intrinzik motivációt két aldimenzióra osztotta: az észlelt kompetenciára (kognitív) és az önhatékonyság növelésére irányuló intrinzik motivációra (effektív).

## 2.5. Statisztikai módszer

Az adatbázist az Excel táblázatban rögzítettük, míg a statisztikai elemzéshez a Windows SPSS programot, leíró statisztikát, illetve Spearman-féle nem paraméteres korreláció analízist és az átlagok összehasonlítására Kruskal-Wallis és Mann-Whitney U programot használtuk.

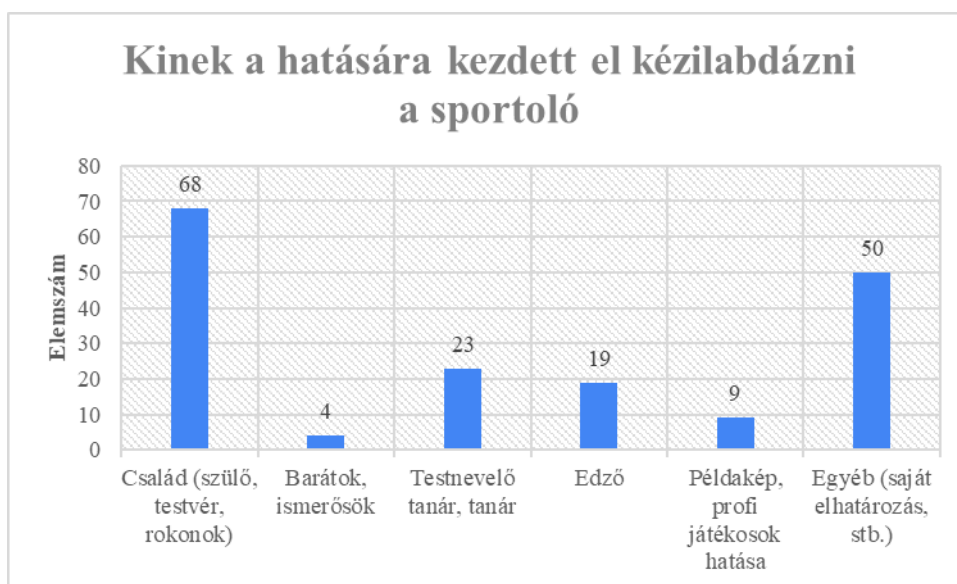
## 3. Eredmények

A válaszadók közül a legtöbb 14 évesek (N=28) voltak, a 20 éves válaszadók voltak a legkevesebben (N=2).



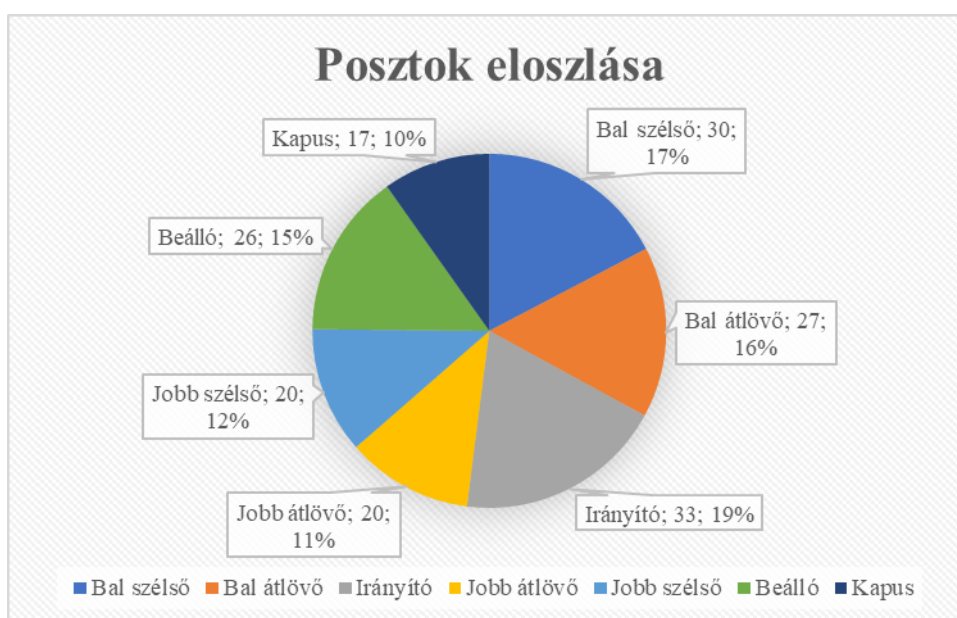
3. ábra: Sportolók életkori eloszlása.

Arra a kérdésre, hogy ki indította el őket a sportágban, a legtöbb válaszadó a családot jelölte (N=68), nagy arányban volt még az egyéb indok (N=50), a legkevesebben a barátok hatására kezdtek el kézilabdázni (N=4).



4. ábra: Kézilabda sportág kiválasztására ható tényezők.

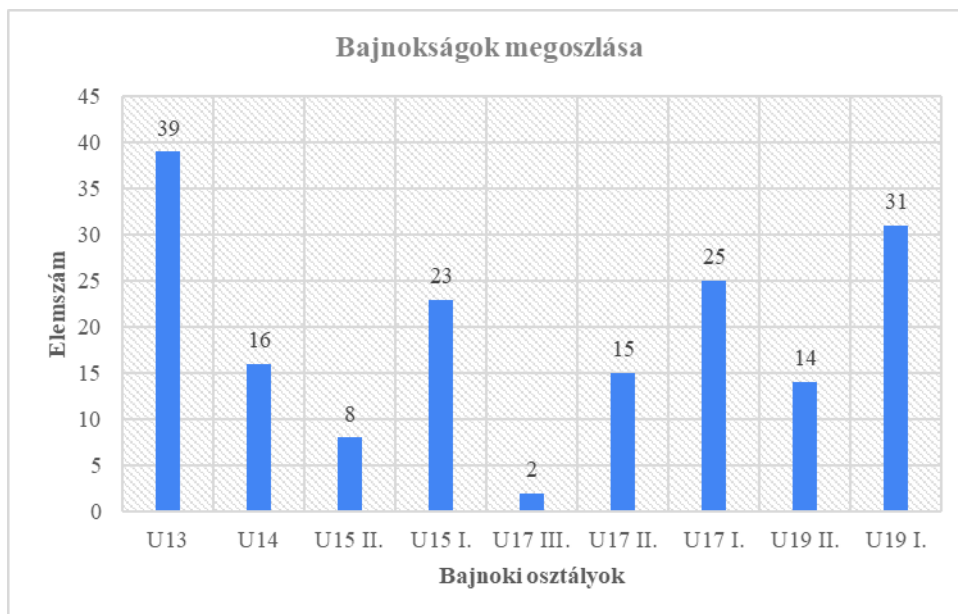
A következő ábra azt szemlélteti, hogy a kitöltők közül irányító poszton játszanak a legtöbben, míg a kapusok vannak a legkevesebben (7. ábra).



5. ábra: A sportolók posztonként való eloszlása.

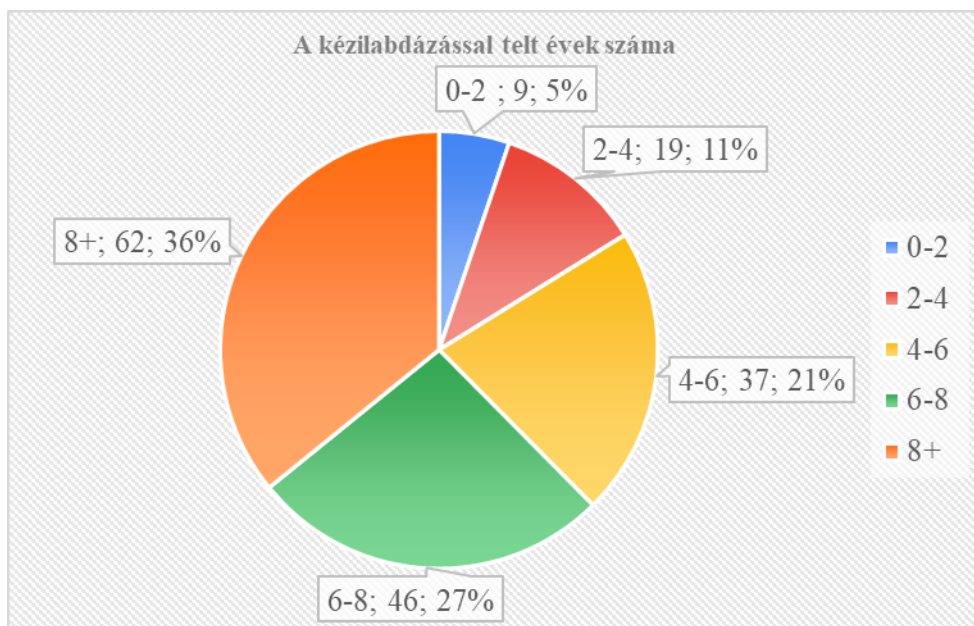
Az alábbi ábrán a teljes elemszámnak (N=173) a bajnokságokban való eloszlása látszik. A legtöbb kitöltő U13-as területi bajnokságban versenyzik (N=39), a legkevesebb pedig a harmadosztályú U17-es bajnokságban. Ezenfelül megfigyelhető, a korábban már említett,

osztálykülönbségek eloszlása. Elsőosztályban (N=79), másodosztályban (N=37) besorolás nélküli bajnokságokban (N=55), illetve harmadosztályban (N=2) szerepelnek (8. ábra).



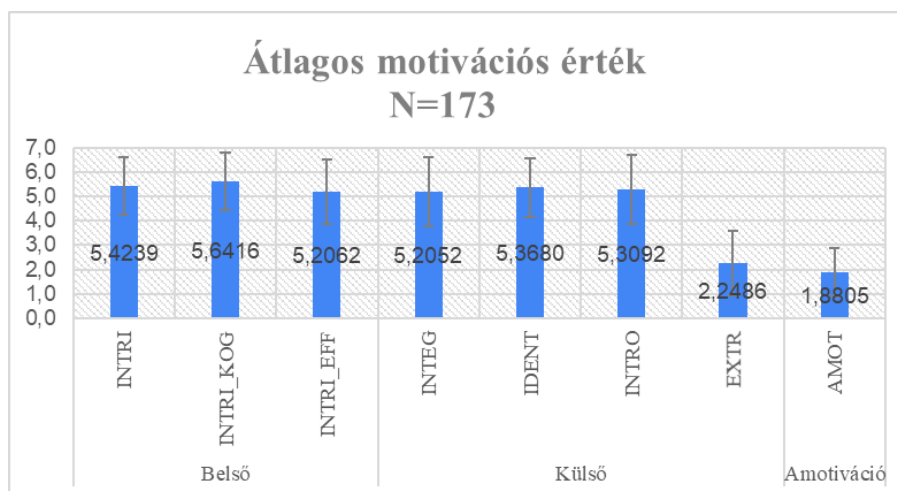
6. ábra: A bajnokságok megoszlása.

A következő diagrammon látható, hogy milyen régóta űzi a sportágat a teljes minta (N=173). A válaszadók többsége legalább 8 éve (N=62) kézilabdázik, míg a legkevesebben azok voltak, akik csak az elmúlt években kezdték (N=9).



7. ábra: A kézilabdázással telt évek száma.

A továbbiakban megvizsgáltuk a felmért sportolóknak az átlagos motivációs értékeit, mely eredményeket összevetettük Paic és mtsai (2018) kutatási eredményeivel. Az általuk felmért kézilabdázók (N=81) 15 és 35 év közöttiek voltak, értékeik (intrinzik 5,14; kognitív intrinzik 5,38; effektív intrinzik 4,89; integrált 5,00; identifikált 5,04; introjektált 5,73; külső szabályozás 2,57; amotivált 1,99) hasonlóak voltak a mi kutatási értékeinkhez (Paic és mtsai, 2018).



8. ábra: A teljes minta átlagos motivációs értékei.

Az életkor korrelációs elemzéséhez Spearmann-féle nem paraméteres korreláció analízist futtattunk. A korrelációs mátrix során kiderült, hogy szignifikáns kapcsolat figyelhető meg, hogy minél idősebb a sportoló, annál kevesebb a belső motivációja, ezzel pedig arányosan nőtt az amotivációja ( $r=-0,259$ ;  $n=173$ ;  $p=0,001$ ). Ennek eredményét az 1.számú táblázat mutatja.

|                 | Életkor | INTRI  | INTRI_KOG | INTRI_EFF | INTEG  | IDENT  | INTRO        | EXTER | AMOT         |
|-----------------|---------|--------|-----------|-----------|--------|--------|--------------|-------|--------------|
| Korrelációs kv  | 1,000   | -0,048 | -0,032    | -0,078    | -0,059 | -0,043 | -,259**      | 0,094 | ,343**       |
| Sig. (2-tailed) |         | 0,528  | 0,678     | 0,309     | 0,437  | 0,573  | <b>0,001</b> | 0,217 | <b>0,000</b> |
| N               | 173     | 173    | 173       | 173       | 173    | 173    | 173          | 173   | 173          |

Jegyzék.\* $p<0,05$ , \*\* $p<0,01$ , \*\*\* $p<0,001$

1. táblázat: Az életkor korrelációs elemzése.

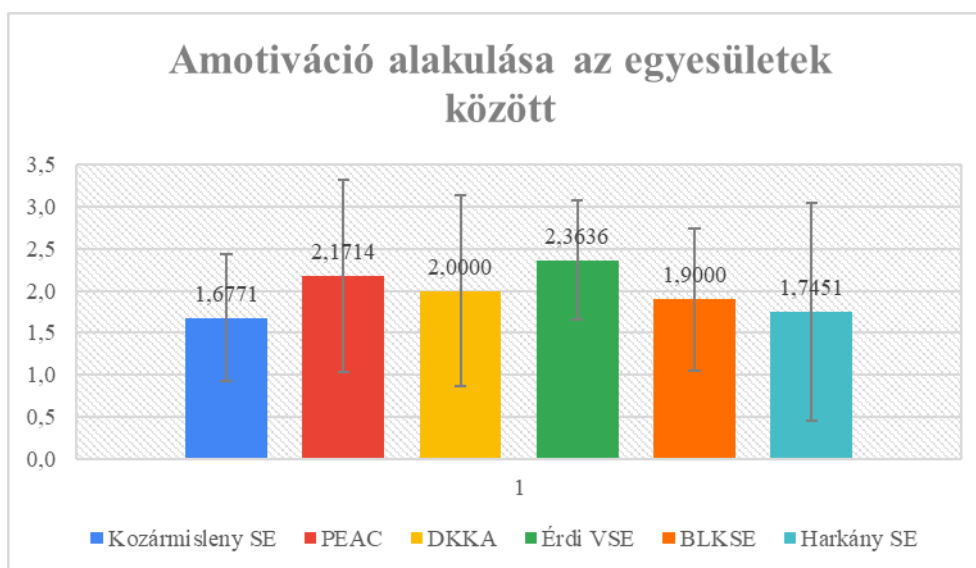
A következő táblázatban látható az egyesületek sportolói közötti különbségek a motivációs faktorok tekintetében. Az adatok eléréséhez leíró statisztikát alkalmaztunk, ahol felmértük, hogy a különböző egyesületek sportolói, az egyes motivációs faktorokban milyen eredményeket mutattak. Az életkor előrehaladásával csökken a belső motiváció ezzel

arányosan az amotiváció nő, illetve az introjektált szabályozás emelkedik úgy, mint az első hipotézisnél. Szignifikáns különbséget egyedül az amotiváció terén találtunk, de itt is meg kell említeni, hogy a legalacsonyabb átlagéletkorú csapatnál mértük.

| Egyesület |        | EFF          | KOG          | INTRI        | INTEG        | IDENT        | INTRO        | EXTER        | AMOT         | ÉLET KOR      |
|-----------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| KMSE      | Átlag  | <b>5,010</b> | <b>5,495</b> | <b>5,253</b> | <b>4,914</b> | <b>5,182</b> | <b>5,148</b> | <b>2,104</b> | <b>1,677</b> | <b>14,391</b> |
|           | N      | 64           | 64           | 64           | 64           | 64           | 64           | 64           | 64           | 64            |
|           | Szórás | <b>1,434</b> | <b>1,300</b> | <b>1,260</b> | <b>1,413</b> | <b>1,302</b> | <b>1,550</b> | <b>1,260</b> | <b>0,761</b> | <b>2,052</b>  |
| PEAC      | Átlag  | <b>5,295</b> | <b>5,695</b> | <b>5,495</b> | <b>5,286</b> | <b>5,467</b> | <b>5,514</b> | <b>2,495</b> | <b>2,171</b> | <b>15,600</b> |
|           | N      | 35           | 35           | 35           | 35           | 35           | 35           | 35           | 35           | 35            |
|           | Szórás | <b>1,236</b> | <b>1,077</b> | <b>1,081</b> | <b>1,196</b> | <b>1,161</b> | <b>1,203</b> | <b>1,438</b> | <b>1,147</b> | <b>2,810</b>  |
| DKKA      | Átlag  | <b>5,627</b> | <b>5,947</b> | <b>5,787</b> | <b>5,840</b> | <b>5,467</b> | <b>5,060</b> | <b>2,040</b> | <b>2,000</b> | <b>15,920</b> |
|           | N      | 25           | 25           | 25           | 25           | 25           | 25           | 25           | 25           | 25            |
|           | Szórás | <b>1,180</b> | <b>1,083</b> | <b>1,077</b> | <b>1,512</b> | <b>1,340</b> | <b>1,349</b> | <b>1,119</b> | <b>1,139</b> | <b>0,909</b>  |
| Érd       | Átlag  | <b>4,970</b> | <b>5,576</b> | <b>5,273</b> | <b>5,045</b> | <b>5,303</b> | <b>5,409</b> | <b>2,394</b> | <b>2,364</b> | <b>17,455</b> |
|           | N      | 11           | 11           | 11           | 11           | 11           | 11           | 11           | 11           | 11            |
|           | Szórás | <b>1,574</b> | <b>1,514</b> | <b>1,502</b> | <b>1,508</b> | <b>1,215</b> | <b>1,300</b> | <b>1,143</b> | <b>0,706</b> | <b>1,128</b>  |
| Harkány   | Átlag  | <b>5,314</b> | <b>5,686</b> | <b>5,500</b> | <b>5,500</b> | <b>5,549</b> | <b>5,618</b> | <b>2,412</b> | <b>1,745</b> | <b>12,706</b> |
|           | N      | 17           | 17           | 17           | 17           | 17           | 17           | 17           | 17           | 17            |
|           | Szórás | <b>1,077</b> | <b>0,803</b> | <b>0,862</b> | <b>1,287</b> | <b>0,920</b> | <b>1,420</b> | <b>1,694</b> | <b>1,299</b> | <b>0,920</b>  |
| BLKSE     | Átlag  | <b>4,933</b> | <b>5,367</b> | <b>5,150</b> | <b>4,550</b> | <b>5,133</b> | <b>5,200</b> | <b>1,700</b> | <b>1,900</b> | <b>12,700</b> |
|           | N      | 10           | 10           | 10           | 10           | 10           | 10           | 10           | 10           | 10            |
|           | Szórás | <b>1,514</b> | <b>1,567</b> | <b>1,532</b> | <b>1,657</b> | <b>1,298</b> | <b>1,602</b> | <b>1,170</b> | <b>0,847</b> | <b>0,675</b>  |

2. táblázat: Az egyesületek sportolói közötti különbségek motivációs faktorok tekintetében.

A 10. ábrán megjelenítjük, hogy hogyan oszlanak el az egyesületeknél az amotivált játékosok.



9. ábra: Amotiváció alakulása az egyesületek között.

A 3. táblázatban ismertetjük a posztonkénti különbségeket a motivációs faktorok tekintetében. Egy szignifikáns különbséget találtunk a külső motiváció kapcsán. Az eredmények alapján a beálló pozícióban játszó játékosoknak sokkal magasabb a külső motivációs szintje, mint a többi poszton játszó társának.

| Poszt           |        | EFF          | KOG          | INTRI        | INTEG        | IDENT        | INTRO        | EXTER        | AMOT         |
|-----------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Kapus           | Átlag  | <b>5,039</b> | <b>5,510</b> | <b>5,275</b> | <b>5,118</b> | <b>5,353</b> | <b>4,941</b> | <b>2,353</b> | <b>2,020</b> |
|                 | N      | 17           | 17           | 17           | 17           | 17           | 17           | 17           | 17           |
|                 | Szórás | <b>1,409</b> | <b>1,365</b> | <b>1,295</b> | <b>1,166</b> | <b>1,421</b> | <b>1,223</b> | <b>1,387</b> | <b>1,175</b> |
| Szélső          | Átlag  | <b>5,380</b> | <b>5,813</b> | <b>5,597</b> | <b>5,330</b> | <b>5,573</b> | <b>5,290</b> | <b>2,220</b> | <b>1,700</b> |
|                 | N      | 50           | 50           | 50           | 50           | 50           | 50           | 50           | 50           |
|                 | Szórás | <b>1,166</b> | <b>0,948</b> | <b>0,973</b> | <b>1,292</b> | <b>1,129</b> | <b>1,382</b> | <b>1,200</b> | <b>0,795</b> |
| Irányító/átlövő | Átlag  | <b>5,308</b> | <b>5,700</b> | <b>5,504</b> | <b>5,300</b> | <b>5,296</b> | <b>5,381</b> | <b>1,967</b> | <b>1,821</b> |
|                 | N      | 80           | 80           | 80           | 80           | 80           | 80           | 80           | 80           |
|                 | Szórás | <b>1,342</b> | <b>1,126</b> | <b>1,163</b> | <b>1,330</b> | <b>1,151</b> | <b>1,493</b> | <b>1,165</b> | <b>0,894</b> |
| Beálló          | Átlag  | <b>4,667</b> | <b>5,218</b> | <b>4,942</b> | <b>4,731</b> | <b>5,205</b> | <b>5,365</b> | <b>3,103</b> | <b>2,321</b> |
|                 | N      | 26           | 26           | 26           | 26           | 26           | 26           | 26           | 26           |
|                 | Szórás | <b>1,420</b> | <b>1,586</b> | <b>1,444</b> | <b>1,888</b> | <b>1,461</b> | <b>1,353</b> | <b>1,651</b> | <b>1,365</b> |

3. táblázat: A posztonkénti különbségek a motivációs faktorok tekintetében.

A következő táblázatban látható adatok eléréséhez, Spearmann-féle nem paraméteres korreláció analízist futtattunk. A két változó között van szignifikáns különbség ( $r=0,233$ ;  $n=173$ ;  $p=0,002$ ), minél magasabb osztályban játszik a sportoló, annál nagyobb az introjektált szabályozás. A 4.táblázatban az is kimutatható, hogy minél alacsonyabb korosztály bajnokságában szerepelnek, annál nagyobb a motiváció szintje ( $r=-0,322$ ;  $n=173$ ;  $p=0,000$ ). Illetve megfigyelhettük azt, hogy minél magasabb korosztályú csapatban játszik a kézilabdázó, annál magasabb az amotiváció szintje.

|                 | Bajnokság    | INTRI        | INTRI_<br>KOG | INTRI_<br>EFF | INTEG        | IDENT        | INTRO         | EXTER         | AMOT           |
|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|----------------|
| Korrelációs kvó | <b>1,000</b> | <b>0,063</b> | <b>0,040</b>  | <b>0,093</b>  | <b>0,039</b> | <b>0,067</b> | <b>,233**</b> | <b>-0,045</b> | <b>-,322**</b> |
| Sig. (2-tailed) |              | <b>0,410</b> | <b>0,603</b>  | <b>0,225</b>  | <b>0,612</b> | <b>0,382</b> | <b>0,002</b>  | <b>0,559</b>  | <b>0,000</b>   |
| N               | <b>173</b>   | <b>173</b>   | <b>173</b>    | <b>173</b>    | <b>173</b>   | <b>173</b>   | <b>173</b>    | <b>173</b>    | <b>173</b>     |

4. táblázat: Bajnokságok színvonalával összefüggő korrelációs elemzés.

Az 5. táblázatban leíró statisztikát használtunk. A kapott adatok megmutatják, hogy szignifikáns különbséget egyedül a belső motiváció terén tapasztalhatunk. Az eredmények

szerint, a bal kezes sportolók lényegesen motiváltabbak belsőleg, mint jobb kezes társaik. A többi faktorban szignifikáns különbség nem kimutatható.

| Domináns kéz |        | EFF          | KOG          | INTRI        | INTEG        | IDENT        | INTRO        | EXTER        | AMOT         |
|--------------|--------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Bal          | Átlag  | <b>5,467</b> | <b>6,167</b> | <b>5,817</b> | <b>5,625</b> | <b>5,783</b> | <b>5,675</b> | <b>2,300</b> | <b>1,800</b> |
|              | N      | 20           | 20           | 20           | 20           | 20           | 20           | 20           | 20           |
|              | Szórás | <b>1,365</b> | <b>0,737</b> | <b>0,995</b> | <b>1,180</b> | <b>1,061</b> | <b>1,498</b> | <b>1,467</b> | <b>0,945</b> |
| Jobb         | Átlag  | <b>5,172</b> | <b>5,573</b> | <b>5,373</b> | <b>5,150</b> | <b>5,314</b> | <b>5,261</b> | <b>2,242</b> | <b>1,891</b> |
|              | N      | 153          | 153          | 153          | 153          | 153          | 153          | 153          | 153          |
|              | Szórás | <b>1,319</b> | <b>1,222</b> | <b>1,199</b> | <b>1,427</b> | <b>1,232</b> | <b>1,397</b> | <b>1,311</b> | <b>1,003</b> |

5. táblázat: Jobb és bal kezesek motivációs faktorainak összehasonlítása.

A következő táblázatban a személyes célokkal összefüggő motivációs faktorokat látjuk, melyeket, Spearman-féle nem paraméteres korreláció analízissel kaptunk meg. Az eredményekből kiderül, hogy a magasabb jövőbeni célok magasabb belső motivációt, és alacsonyabb külső motivációt, illetve amotivációt hoznak magukkal. Szignifikáns különbséget találtunk abban, hogy ahogy nő a sportoló célja, úgy nő a belső motivációja, és ezzel egyidőben csökken a külső szabályozás, és az amotiváció.

|                 | Mi a célod? | INTRI         | INTRI_KOG | INTRI_EFF     | INTEG  | IDENT  | INTRO  | EXTER         | AMOT         |
|-----------------|-------------|---------------|-----------|---------------|--------|--------|--------|---------------|--------------|
| Korrelációs     | 1,000       | <b>-,161*</b> | -0,114    | <b>-,186*</b> | -0,133 | -0,020 | -0,144 | <b>,223**</b> | <b>,182*</b> |
| Sig. (2-tailed) |             | <b>0,034</b>  | 0,136     | <b>0,014</b>  | 0,080  | 0,796  | 0,059  | <b>0,003</b>  | <b>0,017</b> |
| N               | 173         | 173           | 173       | 173           | 173    | 173    | 173    | 173           | 173          |

6. táblázat: Személyes célokkal összefüggő korrelációs elemzés.

A 7. táblázatban rendszereztük a válaszok alapján, hogy kik voltak hatással a sportolói karrierük elindítására, és ezek milyen motivációs faktorokkal bírnak, ehhez leíróstatisztikát alkalmaztunk. Egyetlen esetben találtunk szignifikáns különbséget. Az eredmények alapján azoknak a sportolóknak, akik példakép hatására kezdtek el sportolni, sokkal kisebb amotivációs faktorral rendelkeznek mint, azon társaik, akik a család, barátok, edző, vagy tanár hatására.

| Kinek a hatására |        | EFF   | KOG   | INTRI | INTEG | IDENT | INTRO | EXTER | AMOT  |
|------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Család           | Átlag  | 5,020 | 5,549 | 5,284 | 5,096 | 5,279 | 5,206 | 2,358 | 1,975 |
|                  | N      | 68    | 68    | 68    | 68    | 68    | 68    | 68    | 68    |
|                  | Szórás | 1,344 | 1,140 | 1,164 | 1,407 | 1,166 | 1,446 | 1,483 | 1,157 |
| Példakép         | Átlag  | 5,333 | 5,926 | 5,630 | 5,833 | 5,815 | 5,278 | 2,111 | 1,259 |
|                  | N      | 9     | 9     | 9     | 9     | 9     | 9     | 9     | 9     |
|                  | Szórás | 1,965 | 1,479 | 1,652 | 1,275 | 1,069 | 1,394 | 1,080 | 0,222 |
| Tanár            | Átlag  | 5,217 | 5,725 | 5,471 | 5,130 | 5,319 | 5,348 | 2,565 | 2,116 |
|                  | N      | 23    | 23    | 23    | 23    | 23    | 23    | 23    | 23    |
|                  | Szórás | 1,347 | 1,297 | 1,271 | 1,479 | 1,372 | 1,442 | 1,335 | 0,862 |
| Barátok          | Átlag  | 5,167 | 5,167 | 5,167 | 3,375 | 4,667 | 3,750 | 1,667 | 2,917 |
|                  | N      | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     | 4     |
|                  | Szórás | 1,000 | 1,036 | 1,009 | 1,031 | 1,515 | 0,500 | 0,943 | 1,167 |
| Edző             | Átlag  | 5,596 | 6,105 | 5,851 | 5,447 | 5,491 | 5,237 | 2,421 | 2,000 |
|                  | N      | 19    | 19    | 19    | 19    | 19    | 19    | 19    | 19    |
|                  | Szórás | 0,972 | 0,694 | 0,753 | 0,941 | 1,062 | 1,447 | 1,093 | 1,083 |
| Egyéb            | Átlag  | 5,287 | 5,540 | 5,413 | 5,330 | 5,440 | 5,590 | 1,960 | 1,627 |
|                  | N      | 50    | 50    | 50    | 50    | 50    | 50    | 50    | 50    |
|                  | Szórás | 1,308 | 1,302 | 1,228 | 1,480 | 1,296 | 1,339 | 1,219 | 0,718 |

7. táblázat: Kinek a hatására kezdett el kézilabdázni a sportoló.

#### 4. Megbeszélés és következtetések

Az eredmények és értelmezésük alapján a hipotéziseket a következőképpen tudjuk megválaszolni:

H1: Feltételeztük, hogy az életkor előrehaladása során csökken a belső motiváció és nő az amotiváció a sportág iránt. Spearman-féle nem paraméteres korreláció analízist futtattunk. A korrelációs mátrix során kiderült, hogy szignifikáns kapcsolat figyelhető meg, hogy minél idősebb a sportoló, annál kevesebb a belső motivációja, ezzel pedig arányosan nőtt az amotivációja ( $r=-0,259$ ;  $n=173$ ;  $p=0,001$ ). Ennek eredményét az 1.számú táblázat mutatja. Ennek alapján a hipotézist elfogadjuk.

H2: Feltételeztük, hogy az egyesületek sportolói között különbség tapasztalható a mért motivációs faktorokban. Kruskal-Wallis próbát alkalmaztunk, amely során felmértük, hogy a különböző egyesületek sportolói, az egyes motivációs faktorokban milyen eredményeket mutattak. Az életkor előrehaladásával csökkent a belső motiváció ezzel arányosan az amotiváció nő, illetve az introjektált szabályozás emelkedik úgy, mint az első hipotézisnél.

Szignifikáns különbséget egyedül az amotiváció terén találtunk, de itt is meg kell említeni, hogy a legalacsonyabb átlagéletkorú csapatnál mértük. Ezért a hipotézisünket elvetjük.

H3: Feltételeztük, hogy a bajnokság színvonalának növekedésével növekszik a belső motiváció és csökken az amotiváció szintje Spearman-féle nem paraméteres korreláció analízist futtattunk. A két változó között van szignifikáns különbség ( $r=0,233$ ;  $n=173$ ;  $p=0,002$ ), minél magasabb osztályban játszik a sportoló, annál nagyobb az introjektált motivációja. A 3. táblázatban az is kimutatható, hogy minél alacsonyabb korosztály bajnokságában szerepelnek, annál nagyobb a motiváció szintje ( $r=-0,322$ ;  $n=173$ ;  $p=0,000$ ). Illetve megfigyelhettük azt, hogy minél magasabb korosztályú csapatban játszik a kézilabdázó, annál nagyobb az introjektált motiváció. Ezért ezt a hipotézist is elvetjük.

H4: Feltételeztük, hogy különbség tapasztalható a jobb és bal kezes sportolók motivációs faktora között. A különbségek feltárására Mann-Whitney U tesztet alkalmaztunk. A 4. táblázat megmutatja, hogy szignifikáns különbséget egyedül a belső motiváció terén tapasztalhatunk. Az eredmények szerint, a bal kezes sportolók lényegesen motiváltibbak belsőleg, mint jobb kezes társaik. A többi faktorban szignifikáns különbség nem kimutatható. Ezt a hipotézist részben fogadjuk el.

H5: feltételeztük, hogy a magasabb jövőbeni célok pozitívan korrelálnak a belső és az önmeghatározott külső, és negatívan a nem autonóm motivációban (introjektált külső szabályozás és az amotivációban). Spearman-féle nem paraméteres korreláció analízist futtattunk. Az eredményekből kiderül, hogy a magasabb jövőbeni célok magasabb belső motivációt, és alacsonyabb külső motivációt és amotivációt hoznak magukkal. Szignifikáns különbséget találtunk abban, hogy ahogy nő a sportoló célja, úgy nő a belső motivációja, és ezzel egyidőben csökken a külső szabályozás, és az amotiváció, ezért a hipotézist elfogadjuk.

## 5. Összegzés

### A kutatás korlátai

Nem hagyhatóak figyelmen kívül azok a korlátok, amelyekkel kutatásom során találkoztam. Először is, hogy a vizsgálat eredményei minél pontosabbak és életszerűbbek legyenek, ahhoz növelni kell a mintaszámot. Hiába végeztük el a kutatást 6 csapat között, ha további csapatok felmérésének eredményei teljesen más értéket mutatnának. Mind a megyei és mind az országos játékosok létszámát gyarapítani kéne a pontosabb eredmények kedvéért. Továbbá a mért

értékeket nagyban befolyásolja a játékosok átlagéletkora. A további kutatásoknál feltétlenül figyelembe kell venni ezeket a korlátokat a pontosabb eredmény érdekében.

#### A kutatás jövőbeni irányai

Számos lehetőség nyílik a kutatás továbbfejlesztésére, melyek tovább mélyíthetik az eredmények megértését és árnyaltabb képet alkothatnak. Egy lehetséges irány az lenne, hogy a vizsgálatot leszűkítsük a megyei kézilabda klubokra, így képet kapva a különböző régiós megoszlásokról. További lehetőséget kínálna más-más nemzetek hasonló korú játékosainak felmérése és összehasonlítása a hazai mintával. Illetve érdekes lehet, a motiváció és az elköteleződés kapcsolata, a korai kiégés és lemorzsolódás kérdéskörében.

Egy másik lehetséges irány a felnőtt korú kézilabdázók motivációs faktorainak összehasonlítása az utánpótlásával, hogy nagyobb rálátást kapjunk arra a folyamatra, amin végig megy egy sportoló a motivációja formálódása során.

A kutatás színvonalának emelése és átfogóbb eredmények elérése érdekében ezeket a javaslatokat érdemes figyelembe venni a további kutatási tervek kidolgozásakor.

#### A kutatás gyakorlati haszna

A kutatás eredményei alapján megállapíthatjuk, hogy nincs lényeges különbség a különböző egyesületek csapatainak motivációs szintje között. Az egyetlen észrevehető eltérés a motiváció típusában mutatkozott meg, de a legtöbb esetben az átlagéletkornak befolyásoló szerepe volt benne. Fontos kiemelni a motiválatlanság témakörét is. A kutatás eredményei alapján a motiváció hiánya szignifikáns különbségeket eredményezett idősebb korosztályú kézilabdázók körében.

## 6. Irodalomjegyzék

1. Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum Press, New York.
2. Deci, E.L., Ryan, R.M. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. *American Psychology*, Vol.55, No.1. 68-78.

3. Gyömbér, N. és Kovács, K. (2012). *Fejben dől el - Sportpszichológia mindenkinek*. Noran Libro, Budapest.
4. Kun, P., Vincze, T., (2016). *Motiváció, teljesítményorientáció a sportban*. Acta Academiae Agriensis, Sectio Sport, 2016. Nova series tom. XLIII. pp 69-77. Eger.
5. Lénárt Á. (2002). *Téthelyzetben – Sportpszichológiáról edzőknek és versenyzőknek*. Országos Sportegészségügyi Intézet, Budapest.
6. Mikulán, R., és Pikó, B. (2012). *Iskoláskorú sportoló fiatalok káros szenvedélyeinek vizsgálata sportmotivációik és a sportáguk típusa tükrében*. Iskolakultúra, 4. 35-50.
7. Nagy N. (2019). *A magyar úszósport utánpótlásának vizsgálata a motiváció, a motivációs környezet és a relatív életkor tükrében*. Testnevelési Egyetem Sporttudományok Doktori Iskola. Doktori értekezés. Budapest.
8. Paic, R., Kajos, A., Meszler, B., és Prisztóka, Gy. (2018). *A magyar nyelvű Sport Motivációs Skála (H-SMS) validációja és eredményei*. Magyar Pszichológiai Szemle, 73/2, 1-24.
9. Paic, R. (2019). *A sportoló-edző kapcsolat, a motiváció és az észlelt motivációs környezet összefüggéseinek vizsgálata a férfi kézilabdázásban*. Pécsi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Oktatás és Társadalom Neveléstudományi Doktori Iskola, Doktori (PhD) értekezés.
10. Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Brière, 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 and Exercise Psychology, 17, 35-53.
11. Roberts, G. C. (1992). *Motivation in Sport and Exercise: Conceptual Constraints and Convergence*. In: Roberts, G. C. (Ed.), *Motivation in Sport and Exercise*, 3-29., Human Kinetics, Champaign, IL.
12. Roberts, G., Nerstad, C., & Lemyre, P. (2018, July 30). *Motivation in Sport and Performance*. Oxford Research Encyclopedia of Psychology. Retrieved 12 Nov. 2023