

हैंडबॉल खेल की लोकप्रियता और खिलाड़ियों की खेल-प्रेरणा के बीच संबंध

टेकेश्वर प्रसाद¹ and डॉ. मलखान सिंह²

¹शोधार्थी, शारीरिक शिक्षा-विभाग

²शोध निर्देशक, शारीरिक शिक्षा-विभाग

विक्रान्त यूनिवर्सिटी, ग्वालियर (म.प्र.), भारत

सारांश

हैंडबॉल एक गतिशील सामूहिक खेल है, जिसमें शारीरिक क्षमता, तकनीकी दक्षता, मानसिक दृढ़ता, सामूहिक सहयोग तथा खेल-प्रेरणा का महत्वपूर्ण योगदान होता है। किसी खेल की लोकप्रियता केवल दर्शकों की संख्या या प्रतियोगिताओं की उपलब्धता तक सीमित नहीं होती, बल्कि खिलाड़ियों की खेल में भागीदारी, सामाजिक स्वीकार्यता, खेल-सुविधाओं, मीडिया प्रचार, प्रशिक्षकों के व्यवहार, साथियों के प्रभाव तथा भविष्य की खेल-संभावनाओं से भी संबंधित होती है। वर्तमान अध्ययन का उद्देश्य हैंडबॉल खेल की लोकप्रियता और खिलाड़ियों की खेल-प्रेरणा के बीच संबंध का अध्ययन करना है। अध्ययन में खेल की लोकप्रियता को खिलाड़ियों द्वारा अनुभव किए गए सामाजिक समर्थन, मीडिया दृश्यता, खेल-सुविधाओं, प्रतियोगितात्मक अवसरों और सामुदायिक स्वीकार्यता के आधार पर तथा खेल-प्रेरणा को आंतरिक प्रेरणा, बाह्य प्रेरणा, उपलब्धि-प्रेरणा और खेल में निरंतर भागीदारी की इच्छा के आधार पर समझा गया है।

खेल-प्रेरणा के अध्ययन में आत्म-निर्धारण सिद्धांत विशेष रूप से उपयोगी है, जिसके अनुसार स्वायत्तता, क्षमता और संबंधितता की संतुष्टि अधिक स्व-निर्धारित प्रेरणा को बढ़ावा देती है। पूर्व शोध में हैंडबॉल खिलाड़ियों के बीच कार्य-केंद्रित प्रेरणात्मक वातावरण, आनंद, प्रयास और सकारात्मक खेल-प्रतिबद्धता के बीच महत्वपूर्ण संबंध पाए गए हैं। प्रस्तावित अध्ययन में 100 हैंडबॉल खिलाड़ियों का चयन किया गया है और आँकड़ों के विश्लेषण के लिए माध्य, मानक विचलन, सहसंबंध तथा प्रतिगमन का उपयोग किया गया है। अध्ययन से अपेक्षा है कि हैंडबॉल की अधिक लोकप्रियता खिलाड़ियों में सामाजिक पहचान, उपलब्धि की आकांक्षा और खेल में निरंतर बने रहने की प्रेरणा को मजबूत करेगी।

मुख्य संकेतक: - हैंडबॉल, खेल लोकप्रियता, खेल-प्रेरणा, आंतरिक प्रेरणा, बाह्य प्रेरणा, खेल भागीदारी, खिलाड़ी, आत्म-निर्धारण।

परिचय

आधुनिक खेल जगत में किसी खेल की सफलता केवल उसके तकनीकी स्तर या प्रतियोगितात्मक उपलब्धियों से निर्धारित नहीं होती, बल्कि उसके प्रति खिलाड़ियों, दर्शकों, प्रशिक्षकों, अभिभावकों और समाज की रुचि भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। हैंडबॉल एक तेज गति वाला सामूहिक खेल है, जिसमें खिलाड़ियों को तीव्र गति, शक्ति, सहनशीलता, समन्वय, निर्णय लेने की क्षमता तथा सामूहिक रणनीति की आवश्यकता होती है। इसलिए इस खेल में भाग लेने वाले खिलाड़ियों की मनोवैज्ञानिक स्थिति और खेल के प्रति उनकी प्रेरणा उनके प्रशिक्षण तथा प्रदर्शन को प्रभावित कर सकती है।

खेल लोकप्रियता खिलाड़ियों को सामाजिक पहचान, प्रतिस्पर्धात्मक अवसर और भविष्य के खेल-कैरियर की संभावनाएँ प्रदान कर सकती है। दूसरी ओर, खिलाड़ियों की उच्च खेल-प्रेरणा स्वयं खेल की लोकप्रियता बढ़ाने में योगदान कर सकती है, क्योंकि प्रेरित खिलाड़ी प्रतियोगिताओं, प्रशिक्षण कार्यक्रमों और स्थानीय खेल गतिविधियों में अधिक सक्रिय रूप से भाग लेते हैं।

खेल मनोविज्ञान में प्रेरणा को खिलाड़ी के व्यवहार को प्रारंभ करने, बनाए रखने और लक्ष्य की दिशा में निर्देशित करने वाली महत्वपूर्ण मनोवैज्ञानिक शक्ति माना जाता है। आत्म-निर्धारण सिद्धांत के अनुसार खिलाड़ियों में स्वायत्तता, क्षमता और संबंधितता की मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की पूर्ति होने पर अधिक सकारात्मक और स्व-निर्धारित प्रेरणा विकसित हो सकती है।

2025 के शोध में भी टीम खेलों में इन मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की संतुष्टि और स्वायत्त प्रेरणा के बीच संबंध पर बल दिया गया है। विशेष रूप से हैंडबॉल में किए गए शोध से पता चलता है कि कार्य-केंद्रित प्रेरणात्मक वातावरण खिलाड़ियों के आनंद, प्रयास और सकारात्मक लक्ष्य-अभिविन्यास से जुड़ा होता है।

हैंडबॉल से संबंधित पूर्व अध्ययनों ने यह भी प्रदर्शित किया है कि खेल में भागीदारी शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मनोवैज्ञानिक और प्रेरणात्मक लाभ प्रदान कर सकती है। युवा महिलाओं पर किए गए एक नियंत्रित अध्ययन में नियमित मनोरंजक हैंडबॉल प्रशिक्षण के बाद आंतरिक प्रेरणा में वृद्धि देखी गई।

इसी प्रकार, 2025 में प्रकाशित एक अध्ययन में 13-14 वर्ष के विद्यार्थियों के हैंडबॉल में भाग लेने के कारणों का अध्ययन किया गया और समूह से संबंधित होने की इच्छा, आत्म-अभिव्यक्ति तथा शारीरिक एवं मोटर विकास

जैसे कारकों को भागीदारी के महत्वपूर्ण कारणों के रूप में पाया गया। इस प्रकार लोकप्रियता और प्रेरणा एक-दूसरे को प्रभावित करने वाले परस्पर संबंधित कारक हो सकते हैं।

समस्या का कथन

“हैंडबॉल खेल की लोकप्रियता और खिलाड़ियों की खेल-प्रेरणा के बीच संबंध का अध्ययन।”

वर्तमान अध्ययन में यह जानने का प्रयास किया गया है कि हैंडबॉल खेल की लोकप्रियता का स्तर खिलाड़ियों की खेल-प्रेरणा को किस सीमा तक प्रभावित करता है तथा क्या लोकप्रियता और खेल-प्रेरणा के विभिन्न आयामों के बीच सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध पाया जाता है।

अध्ययन के उद्देश्य

1. हैंडबॉल खिलाड़ियों में खेल की लोकप्रियता के स्तर का अध्ययन करना।
2. हैंडबॉल खिलाड़ियों की खेल-प्रेरणा के स्तर का अध्ययन करना।
3. हैंडबॉल की लोकप्रियता और खिलाड़ियों की खेल-प्रेरणा के बीच संबंध ज्ञात करना।
4. आंतरिक और बाह्य खेल-प्रेरणा तथा हैंडबॉल की लोकप्रियता के बीच संबंध का अध्ययन करना।
5. सामाजिक समर्थन, मीडिया प्रचार और खेल-सुविधाओं के संदर्भ में लोकप्रियता की भूमिका का अध्ययन करना।
6. खिलाड़ियों की खेल-प्रेरणा को बढ़ाने में प्रशिक्षकों और खेल वातावरण की भूमिका का अध्ययन करना।

परिकल्पनाएँ

H₀₁: हैंडबॉल खेल की लोकप्रियता और खिलाड़ियों की खेल-प्रेरणा के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

H₁₁: हैंडबॉल खेल की लोकप्रियता और खिलाड़ियों की खेल-प्रेरणा के बीच महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध है।

H₀₂: हैंडबॉल की लोकप्रियता और खिलाड़ियों की आंतरिक खेल-प्रेरणा के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।

H₁₂: हैंडबॉल की लोकप्रियता और खिलाड़ियों की आंतरिक खेल-प्रेरणा के बीच महत्वपूर्ण सकारात्मक संबंध है।

अध्ययन की विधि

अध्ययन के लिए वर्णनात्मक एवं सहसंबंधात्मक शोध डिजाइन अपनाया गया। इसका उद्देश्य किसी प्रयोगात्मक हस्तक्षेप के बिना हैंडबॉल की लोकप्रियता तथा खिलाड़ियों की खेल-प्रेरणा के बीच संबंध को समझना है। अध्ययन में 100 हैंडबॉल खिलाड़ियों को नमूने के रूप में प्रस्तावित किया गया। प्रतिभागियों का चयन उद्देश्यपूर्ण नमूना पद्धति से किया गया, ताकि ऐसे खिलाड़ियों को शामिल किया जा सके जो नियमित रूप से प्रशिक्षण और प्रतियोगिताओं में भाग लेते हों।

तालिका 1: अध्ययन के प्रमुख चर

क्रम	चर	प्रमुख आयाम	मापन
1	हैंडबॉल लोकप्रियता	सामाजिक स्वीकार्यता, मीडिया प्रचार, प्रतियोगिताएँ, सुविधाएँ, सामुदायिक समर्थन	लोकप्रियता प्रश्नावली
2	खेल-प्रेरणा	आंतरिक प्रेरणा, बाह्य प्रेरणा, उपलब्धि प्रेरणा, निरंतरता	खेल-प्रेरणा प्रश्नावली
3	सामाजिक समर्थन	परिवार, मित्र, प्रशिक्षक	पाँच-बिंदु मापन
4	मीडिया प्रभाव	टेलीविजन, डिजिटल मीडिया, समाचार, सामाजिक माध्यम	पाँच-बिंदु मापन
5	खेल-सुविधाएँ	मैदान, उपकरण, प्रशिक्षण केंद्र	पाँच-बिंदु मापन

खेल-प्रेरणा के मापन के लिए खेल-प्रेरणा मापन की अवधारणाओं का उपयोग किया जा सकता है। संशोधित Sport Motivation Scale-II का सत्यापन Pelletier et al. द्वारा किया गया था और यह खेल-संदर्भ में प्रेरणा के विभिन्न रूपों को मापने के लिए उपयोगी उपकरण है।

नमूना

अध्ययन में कुल 100 हैंडबॉल खिलाड़ियों को शामिल किया गया। नमूने को आयु और खेल-अनुभव के आधार पर विभिन्न समूहों में विभाजित किया जा सकता है।

तालिका 2: नमूने का प्रस्तावित वर्गीकरण

श्रेणी	संख्या	प्रतिशत
पुरुष खिलाड़ी	60	60%
महिला खिलाड़ी	40	40%
कुल	100	100%

आँकड़ा संग्रहण की प्रक्रिया

आँकड़ों के संग्रहण के लिए खिलाड़ियों को अध्ययन के उद्देश्य से अवगत कराया गया। प्रश्नावली में हैंडबॉल की लोकप्रियता और खेल-प्रेरणा से संबंधित कथन शामिल किए गए। प्रत्येक कथन के लिए पाँच-बिंदु मापन का प्रयोग किया गया, जिसमें 1 = पूर्णतः असहमत और 5 = पूर्णतः सहमत माना गया। खिलाड़ियों से उनके प्रशिक्षण अनुभव, प्रतियोगिताओं में भागीदारी, प्रशिक्षक के समर्थन, मीडिया प्रभाव, परिवार के सहयोग और हैंडबॉल के प्रति व्यक्तिगत रुचि के बारे में जानकारी प्राप्त की गई।

आँकड़ों का विश्लेषण

अध्ययन में वर्णनात्मक आँकड़ों के लिए माध्य और मानक विचलन तथा संबंध ज्ञात करने के लिए पियर्सन उत्पाद-क्षण सहसंबंध गुणांक का उपयोग प्रस्तावित है। यदि लोकप्रियता खेल-प्रेरणा की भविष्यवाणी करने में सक्षम पाई जाती है, तो सरल रैखिक प्रतिगमन का प्रयोग भी किया जा सकता है।

तालिका 3: प्रस्तावित वर्णनात्मक परिणाम

चर	N	माध्य	मानक विचलन
हैंडबॉल लोकप्रियता	100	3.74	0.61
कुल खेल-प्रेरणा	100	3.86	0.57
आंतरिक प्रेरणा	100	4.02	0.56
बाह्य प्रेरणा	100	3.58	0.68
उपलब्धि प्रेरणा	100	3.91	0.60

उपर्युक्त आँकड़े उदाहरणात्मक हैं और वास्तविक शोध में वास्तविक प्रतिभागियों के प्राप्त आँकड़ों से प्रतिस्थापित किए जाने चाहिए।

लोकप्रियता और खेल-प्रेरणा के बीच संबंध

प्रस्तावित सहसंबंधात्मक विश्लेषण के आधार पर यह अपेक्षा की जा सकती है कि हैंडबॉल की लोकप्रियता और खिलाड़ियों की खेल-प्रेरणा के बीच सकारात्मक संबंध दिखाई देगा। जब खिलाड़ियों को लगता है कि उनके खेल को परिवार, मित्रों, विद्यालय, समुदाय और मीडिया से पर्याप्त समर्थन प्राप्त हो रहा है, तो उनके अंदर खेल से संबंधित सामाजिक पहचान और उपलब्धि की भावना मजबूत हो सकती है। इसके अतिरिक्त, यदि किसी खेल में प्रतियोगिताएँ, प्रशिक्षण सुविधाएँ, छात्रवृत्ति, रोजगार और उच्च स्तरीय प्रतियोगिताओं के अवसर उपलब्ध हों, तो खिलाड़ी भविष्य के प्रति अधिक आशावादी हो सकते हैं।

तालिका 4: लोकप्रियता और प्रेरणा के बीच प्रस्तावित सहसंबंध

चर	लोकप्रियता	आंतरिक प्रेरणा	बाह्य प्रेरणा	उपलब्धि प्रेरणा	कुल प्रेरणा
लोकप्रियता	1.00	0.62**	0.48**	0.57**	0.65**
आंतरिक प्रेरणा	0.62**	1.00	0.41**	0.59**	0.78**
बाह्य प्रेरणा	0.48**	0.41**	1.00	0.46**	0.69**
उपलब्धि प्रेरणा	0.57**	0.59**	0.46**	1.00	0.74**

कुल प्रेरणा	0.65**	0.78**	0.69**	0.74**	1.00
-------------	--------	--------	--------	--------	------

उदाहरणात्मक परिणामों से संकेत मिलता है कि लोकप्रियता और कुल खेल-प्रेरणा के बीच मध्यम से उच्च स्तर का सकारात्मक संबंध हो सकता है। विशेष रूप से लोकप्रियता और आंतरिक प्रेरणा के बीच सकारात्मक संबंध यह संकेत दे सकता है कि खेल की सामाजिक पहचान बढ़ने के साथ खिलाड़ियों में खेल के प्रति आनंद, रुचि और व्यक्तिगत संतुष्टि भी बढ़ती है। पूर्व हैंडबॉल शोध में भी कार्य-केंद्रित प्रेरणात्मक वातावरण को आनंद, प्रयास और सकारात्मक लक्ष्य-अभिविन्यास से संबंधित पाया गया है।

चर्चा

हैंडबॉल की लोकप्रियता और खिलाड़ियों की खेल-प्रेरणा के बीच संबंध को सामाजिक, मनोवैज्ञानिक और खेल-संरचनात्मक दृष्टिकोण से समझा जा सकता है। यदि किसी खेल को समाज में सम्मान और पर्याप्त पहचान मिलती है, तो उस खेल से जुड़े खिलाड़ियों को अपनी खेल पहचान पर अधिक गर्व महसूस हो सकता है। इससे खेल में भागीदारी बनाए रखने और प्रशिक्षण के प्रति प्रतिबद्धता बढ़ सकती है। इसके विपरीत, यदि किसी खेल की सामाजिक पहचान कमजोर हो, प्रतियोगिताएँ सीमित हों और मीडिया में उसका प्रदर्शन कम हो, तो खिलाड़ियों को भविष्य के अवसरों के संबंध में अनिश्चितता का सामना करना पड़ सकता है।

हैंडबॉल खिलाड़ियों पर किए गए अध्ययनों से पता चलता है कि प्रशिक्षक द्वारा निर्मित प्रेरणात्मक वातावरण खिलाड़ियों की मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं, प्रेरणा और खेल-प्रतिबद्धता से जुड़ा हुआ है। एक अध्ययन में उच्च कार्य-केंद्रित वातावरण, मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की संतुष्टि, स्व-निर्धारित प्रेरणा और खेल-प्रतिबद्धता के बीच सकारात्मक संबंध पाए गए। यह परिणाम वर्तमान अध्ययन के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि खेल की लोकप्रियता केवल बाहरी सामाजिक प्रभाव नहीं है; वह ऐसे खेल वातावरण को भी प्रभावित कर सकती है जिसमें खिलाड़ी प्रशिक्षण लेते हैं।

खेल-प्रेरणा को आंतरिक और बाह्य दोनों स्तरों पर देखा जाना चाहिए। आंतरिक रूप से प्रेरित खिलाड़ी खेल का आनंद, कौशल-विकास और व्यक्तिगत संतुष्टि के लिए भाग लेता है, जबकि बाह्य प्रेरणा पुरस्कार, पदक, सामाजिक प्रतिष्ठा, नौकरी या आर्थिक लाभ जैसे कारणों से उत्पन्न हो सकती है। 164 हाई-स्कूल हैंडबॉल खिलाड़ियों पर किए गए शोध में उपलब्धि-लक्ष्य, आंतरिक प्रेरणा और खेल प्रदर्शन के बीच महत्वपूर्ण संबंधों की पहचान की गई थी।

इसी प्रकार, नियमित मनोरंजक हैंडबॉल प्रशिक्षण से युवा महिलाओं में आंतरिक प्रेरणा और ऊर्जा-संबंधी कल्याण में वृद्धि देखी गई। इससे स्पष्ट होता है कि हैंडबॉल केवल प्रतिस्पर्धात्मक खेल नहीं है, बल्कि उचित वातावरण में यह सकारात्मक मनोवैज्ञानिक अनुभव भी प्रदान कर सकता है। 2025 के अध्ययन में विद्यार्थियों के हैंडबॉल में भाग लेने के प्रमुख कारणों में समूह से संबंधित होने की इच्छा, आत्म-अभिव्यक्ति और शारीरिक-मोटर विकास जैसे तत्वों को रेखांकित किया गया।

भारतीय संदर्भ में खेल की लोकप्रियता बढ़ाने के लिए मीडिया और संस्थागत समर्थन की भूमिका भी महत्वपूर्ण हो सकती है। 2025 में प्रसार भारती और हैंडबॉल एसोसिएशन ऑफ इंडिया के बीच हुए समझौते का उद्देश्य राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय हैंडबॉल प्रतियोगिताओं के प्रसारण के माध्यम से खेल की दृश्यता बढ़ाना था। इसी अवधि में भारत में जमीनी स्तर पर हैंडबॉल को बढ़ावा देने के लिए “स्कूल में हैंडबॉल” जैसी पहल की घोषणा भी हुई, जिसमें खिलाड़ियों और प्रशिक्षकों के विकास तथा महिलाओं के प्रशिक्षण पर ध्यान दिया गया। ये पहलें इस बात को दर्शाती हैं कि खेल की लोकप्रियता और भागीदारी को बढ़ाने के लिए मीडिया, विद्यालय और प्रशिक्षण संरचना का समन्वय आवश्यक है।

निष्कर्ष

हैंडबॉल खेल की लोकप्रियता और खिलाड़ियों की खेल-प्रेरणा एक-दूसरे से संबंधित महत्वपूर्ण कारक हैं। लोकप्रिय खेल वातावरण खिलाड़ियों को सामाजिक समर्थन, पहचान, प्रतिस्पर्धात्मक अवसर और भविष्य की संभावनाएँ प्रदान करता है, जबकि उच्च स्तर की खेल-प्रेरणा खिलाड़ियों को नियमित प्रशिक्षण, प्रतियोगिता और खेल के विकास में सक्रिय बनाए रखती है। उपलब्ध शोध यह संकेत देता है कि सकारात्मक प्रेरणात्मक वातावरण, प्रशिक्षक का सहयोग, मनोवैज्ञानिक आवश्यकताओं की संतुष्टि और आंतरिक प्रेरणा हैंडबॉल खिलाड़ियों की खेल-प्रतिबद्धता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इसलिए हैंडबॉल की लोकप्रियता बढ़ाने के प्रयास केवल दर्शकों की संख्या बढ़ाने तक सीमित नहीं होने चाहिए, बल्कि खिलाड़ियों के लिए बेहतर प्रशिक्षण, प्रतियोगिता, सामाजिक समर्थन, मीडिया दृश्यता और खेल-कैरियर के अवसर विकसित करने पर भी केंद्रित होने चाहिए। इस प्रकार लोकप्रियता और प्रेरणा के बीच सकारात्मक चक्र विकसित किया जा सकता है, जो हैंडबॉल के दीर्घकालिक विकास में सहायक होगा।

संदर्भ सूची

1. ग्रैनेरो-गैलेगोस, ए., गोमेज़-लोपेज़, एम., रोड्रिज़-सुआरेज़, एन., एब्राल्डेस, जे.ए., एलेसी, एम., और बियांको, ए. (2017)। हैंडबॉल खिलाड़ियों में लक्ष्य, आनंद और सफलता के गुण मोटिवेशनल मोमेंट का महत्व है। *फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी*, 8, 2081।
2. ली, सी.एच., ची, एल., येह, एस.आर., गुओ, के.बी., ओउ, सी.टी., और काओ, सी.सी. (2011)। 2×2 उपलब्धि गोल फ्रेमवर्क का उपयोग करके आंतरिक प्रेरणा और खेल प्रदर्शन का अनुमान। *अवधारणात्मक और मोटर कौशल*, 108(2), 625-637।
3. पेलेटियर, एल.जी., रोची, एम.ए., वेलेरैंड, आर.जे., डेसी, ई.एल., और रयान, आर.एम. (2013)। डैमेज स्पोर्ट्स मोटिवेशन स्कैंडल (एसएमएस-II) का सत्यापन। *खेल और व्यायाम का मनोविज्ञान*, 14(3), 329-341।
4. शीहान, आर.बी., हेरिंग, एम.पी., और कैंपबेल, एम.जे. (2018)। खेल में प्रेरणा और मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंध: आंतरिक और बाहरी प्रेरणा के आदर्श मॉडल का परीक्षण। *फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी*, 9, 707।
5. ट्रोबोजेविक, जे., और पेट्रोविक, जे. (2017)। युवा हैंडबॉल खिलाड़ियों में खेल के प्रति प्रेरणा की कमी (अमोटिवेशन) के विकास पर प्रेरणा का प्रभाव। *टीईएमई*, 41, 211-226।
6. वैन येपेरेन, एन.डब्ल्यू. (2025)। एथलीटों की कोचिंग कोचिंग की संतुष्टि और स्वामि प्रेरणा: व्यक्तिगत बनाम टीम के बीच अंतर। *खेल और सक्रिय जीवन में अग्रणी*, 7.
7. क्रिस्टजंसडॉटर, एच., मैथियासडॉटर, ए., और सावेद्रा, जे.एम. (2021)। एलीट हैंडबॉल खिलाड़ियों में ओरिएंटेशन और मोटिवेशनल मोन्टेन: प्रदर्शन की मल्टीवेरियेट स्लाइड। *चुनौती-समीक्षित खेल विज्ञान अनुसंधान*
8. डैन, एम. (2025)। हैंडबॉल या अन्य खेलों में अध्ययन के लिए छात्रों की प्रेरणा के लिए भाग लें। गैलाटी के "डुनेरिया डी जोस" विश्वविद्यालय के एनएलएस। *फ्रैसिकल XV, शारीरिक शिक्षा और खेल प्रबंधन*, 2(3), 54-61।
9. कोवालचिक, एस., और सहयोगी। (2018)। युवा प्रशिक्षण महिलाओं के लिए टीम हैंडबॉल प्रशिक्षण के फिटनेस और स्वास्थ्य लाभ-शारीरिक अनुकूलन और प्रेरणा एसोसिएटिड निर्णय पर एक क्रॉस-डिसिप्लिनरी रैंडम विधि नियंत्रण। *जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स एंड हेल्थ साइंसेज़*, 7(2), 139-148।

10. रायन, आर. एम. (2025). प्रेरणा, गति और जीवंतता: आत्म-निर्धारण सिद्धांत और मानव उत्कर्ष के भाग के रूप में शारीरिक गतिविधि पर इसका जीव-संबंधी परिप्रेक्ष्य। *खेल और व्यायाम का मनोविज्ञान*, 80, 102932.
11. गार्सिया-मास, ए., और प्रोसेसर। (2015). प्रेरणा और खेल भागीदारी: एथलीट गतिविधि को समझने के लिए मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण। *खेल विज्ञान जर्नल*
12. नटौमानिस, एन., और स्टैंडेज, एम. (2009/2010). खेल और व्यायाम संदर्भों में प्रेरणा: वैचारिक और अनुप्रयुक्त परिप्रेक्ष्य। *खेल और व्यायाम मनोविज्ञान की अंतर्राष्ट्रीय समीक्षा*
13. वेलरैंड, आर. जे. (2012). प्रेरणा से जुनून तक: खेल के प्रति प्रेम के अंतर्निहित प्रेरक स्वयंसेवकों की खोज में। *कनाडाई मनोविज्ञान*, 53(4), 225–237. शीर्ष नेतृत्व: टीम खेलों में सकारात्मक प्रेरक माहौल बनाने में कोचों की भूमिका। *जर्नल ऑफ़ स्पोर्ट्स साइंसेज*