

asistența și monitorizarea copiilor victime și potențiale victime ale violenței, neglijării, exploatării și traficului; https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=18619&lang=ro

5. Planului de acțiuni pentru anii 2016-2020 privind implementarea Strategiei pentru protecția copilului pe anii 2014-2020 aprobat prin Hotărârea Guvernului nr. 835 din 04.07.2016; https://www.legis.md/cautare/getResults?doc_id=93739&lang=ro

6. Child safeguarding toolkit for UEFA member associations; <https://uefa-safeguarding.eu/child-safeguarding-toolkit-uefa-member-associations-english>

7. Gagea, A. (1999). Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport, Editura Fundației „Romania de Main”, București;

8. Strategiei de dezvoltare a educației pentru anii 2014-2020 „Educația-2020” aprobată prin Hotărârea Guvernului nr. 944 din 14.11.2014; https://mecc.gov.md/sites/default/files/1_strategia_educatia-2020_3.pdf

<https://doi.org/10.52449.soh22.38>

IMPORTANȚA MOTIVAȚIEI ȘI ÎNVREDERII DE SINE PENTRU CREȘTEREA PERFORMANȚEI SPORTIVE LA COPIII-ÎNOTĂTORI DE 9 – 10 ANI

Petre Dan Ionuț¹, doctorand

Rîșneac Boris², dr., prof. univ.

Nedelcu Răzvan Ioan³, doctorand

^{1,2,3}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *Along the way of training swimmers, but especially in the early stages of training and accumulation, in the current conditions in which the technical problems no longer hide miraculous secrets, the coaches' attention will be focused on how to achieve the development of motor skills through physical training, superior quality, but also the child's motivation. Playing a sport can help a child become more confident in his or her abilities. By practicing and working to become better at any activity, their level of confidence will increase. Over time, this confidence will extend to other areas of activity outside of sports, such as studies or personal life.*

Keywords: *motivation, sports performance, swimming.*

Introducere

În studiul de față am plecat de la ideea conform căreia motivația copiilor pentru practicarea unui sport este foarte importantă în condițiile în care studiile de specialitate arată că mai mult de 30% din populația României este obeză. Exercițiile fizice sunt necesară de la vârste mici până la bătrânețe, fapt evidențiat în diferite studii și cercetări [3, 17].

Motivația reprezintă un factor determinant pentru practicarea înotului și realizarea performanțelor sportive. Dacă nu există motivație, copiii de 9-10 ani nu ar reuși să facă față efortului din antrenamentul sportiv și să își perfecționeze capacitățile motrice. Stimularea motivației rămâne o artă care ține de măiestria și harul antrenorului.

Motivația pentru practicarea înotului este o problemă în contextul în care lipsa acesteia, în orice acțiune, va scădea randamentul oricărei activități, fie că e vorba de o motivație intrinsecă sau extrinsecă. În paralel, sporirea motivației va duce la creșterea eficienței în

activitatea sportivă și la adoptarea unei atitudini active în cadrul antrenamentelor. Nu putem obține performanță fără a avea o motivație puternică.

Problema motivației există atât la sportivi, cât și la antrenori. Sunt nenumărate exemple în care copiii care practică înotul și-au depășit limitele și au câștigat medalii valoroase, dar și numeroase situații când au clacat neașteptat, renunțând la sportul pe care îl practicau. Susținerea și sporirea motivației sportivului pentru înalta performanță este o responsabilitate categoric împărțită. Sportivul vine cu scânteia, iar flacăra o ține aprinsă antrenorul, problema motivației este discutată de ambii actori sportivi.

În România, problematica motivației copiilor pentru înot și performanță a fost cercetată de unii specialiști [3], aspectele motivației în sport în special au fost cercetate de autorii [1, 5, 10, 16]. Totuși, motivația a fost cercetată mult mai puțin, în comparație cu atitudinile, sau nu au fost identificate strategii și metode de abordare a optimului motivațional în scopul creșterii performanței sportive în special.

Fiind conștienți de faptul că motivația pentru practicarea înotului este importantă în ceea ce privește dezvoltarea încrederii de sine și performanța sportivă, am urmărit aspectele motivaționale ale copiilor pe segmentul de vârstă 9-10 ani. Psihologia actuală nu se preocupă îndeajuns, după părerea noastră, de aspectele menționate mai sus, iar psihologia experimentală nu este preocupată deloc de acest aspect, și anume, motivația pentru înot la copiii de 9-10 ani.

Analiza literaturii de specialitate privind rolul și importanța motivării pentru practicarea înotului la eșantionul de vârstă 9-10 ani poate constitui un punct de plecare în vederea identificării modalităților de dezvoltare a nivelului motivațional pentru demararea unor pregătiri de perspectivă, care să conducă la dezvoltarea rațională a capacității de performanță.

Scopul studiului este de a determina mecanismele care îi motivează pe copii pentru practicarea înotului și importanța motivației pentru dezvoltarea încrederii în sine și a performanței sportive. Este vorba de promovarea tehnicilor și metodelor prin care specialiștii, respectiv antrenorii, să sporească din ce în ce mai mult motivația copiilor de 9-10 ani pentru înot.

Materiale și metode

Studiul bibliografiei de specialitate a stat la baza fundamentării teoretice a lucrării și a constat în studierea unor materiale cu caracter general, a unor lucrări de strictă specialitate, manuale, publicații, comunicări și referate prezentate la sesiuni științifice.

Rezultate și discuții

În urma analizei lucrărilor de specialitate din acest domeniu, am remarcat că majoritatea autorilor pun în strânsă relație atitudinile copilului cu motivația, evident, dacă avem în vedere că stările subiective interne direcționează și energizează activitatea ființei umane [7, p.121]. Consemnăm câteva puncte de vedere în acest sens: J. Santrock [14, p. 78] susține că atitudinile sunt însoțite de motive și că intensitatea acestora depinde, în cea mai mare parte de motivația intrinsecă; motivația este premisa, dar și produsul atitudinilor. Conform lui R. E.

Slavin [15, p.90], pregătirea pentru acțiune este mai accentuată decât motivația, aceasta din urmă actualizează selectiv ansamblul de motive care determină comportamentul, iar motivația face ca obiectivele să ocupe poziții diferite în sistemul atitudinal al copilului.

Conform autorilor de mai sus, lista motivelor care stau la baza practicării înotului este foarte diversificată: afirmarea de sine, realizarea, recunoașterea, recompensa, nevoia de mișcare, agresivitatea-combativitatea, responsabilitatea socială. Însă toate acestea depind de modul în care nevoile de bază sunt percepute și trăite și de acțiunea factorilor biologici și sociali.

În lista motivelor de mai sus identificăm și recompensele. Referitor la impactul acestora asupra motivației intrinseci, o serie de studii efectuate de Edward Deci [apud 4, p.119] au încercat să evedențieze dacă recompensele tangibile motivează mai mult decât cele verbale. Rezultatele acestor studii au arătat că motivația intrinsecă poate fi influențată de motivația extrinsecă dacă intervine sub forma unei recompense tangibile.

Influențați de cercetările realizate de Edward Deci, alți cercetători au vrut să verifice dacă motivația intrinsecă a copiilor este influențată de recompense externe. Experimentul realizat în cadrul unei grădinițe, având în vedere activitatea preferată a copiilor desenul, și trei tipuri de recompense: anticipată, neașteptată și lipsă de recompensă, au evedențiat legătura directă dintre recompensa anticipată și motivația extrinsecă și dintre recompensa neanticipată și motivația extrinsecă.

Considerăm că în cazul motivației extrinseci, acele impulsuri, cauze sau recompense ale faptelor au de-a face cu factorii din lumea exterioară. Conceptul de recompensă este deosebit de important, deoarece, atunci când copilul desfășoară o activitate sau se comportă într-un mod specific așteaptă să primească ceva în schimb sau să se bucure de această sarcină în sine.

Așadar, observăm că motivația este cea care direcționează acțiunea și poate fi considerată un motor al personalității, care va genera acte și acțiuni într-un mod constant și care poate spori încrederea în sine și performanța sportivă.

Alte studii efectuate de-a lungul timpului [7, p.118] evedențiază previziunile referitoare la comportamentul copilului, în contextul celor expus anterior. Acestea ar fi următoarele:

➤ Conform teoriei disonanței cognitive și a autopercepției, atitudinea față de activitatea care este super recompensată se va deteriora, deoarece nu mai este vorba despre satisfacția oferită de practicarea înotului, ci doar de recompensa pentru aceasta. Întrebarea este dacă sportul este practicat din plăcere, ce rost are recompensa? Activitatea nu izvorăște din plăcere, ci din obligația de a fi plătit/recompensat. Teoria disonanței cognitive „arată că atitudinile la care ajunge sunt similare concluziilor care conduc la un raționament de acest fel. De altfel, nici mușchiul nu stă să calculeze câte molecule de oxigen trebuie să primească pentru a-și descompune acidul lactic acumulat în efort, dar constatările pe care le facem când studiem procesul pot să fie bine descrise prin calculele necunoscute [7, p.119].

➤ Teoria autopercepției arată că întăririle prin recompense au ca efect subminarea interesului, a motivației intrinseci pentru activitate. Copilul/individul este răsplătit pentru

activitatea desfășurată, pentru efortul depus și se constată întărirea (răsplată) primită. „El se apreciază mai trist sau mai vesel, după cum semnaleză senzațiile proprioceptive generate de contradicția mușchilor feței” [7, p.119].

➤ Ipoteza răspunsurilor (reacțiilor) concurente consideră că „reducerea atracțiilor resimțite față de activitatea supraîntărită se poate datora apariției unor interese (și comportamente corespunzătoare) legate de obținerea recompensei care interferează cu interesul și activitatea inițială” [8, p.121].

Studiile focalizate pe dezvoltarea încrederii în sine prin intermediul înotului au evidențiat că beneficiile emoționale pe care le presupune înotul sunt foarte importante, mai ales în condițiile în care, și din punct de vedere psihic, copilul la vârsta de 9-10 ani se află în dezvoltare [13, p.102]. Înotul poate îmbunătăți starea emoțională, contribuie la scăderea anxietății și este un factor major în privința creșterii încrederii în sine. Acest lucru este dat de faptul că cel mic, dacă învață să înoate, își depășește frica de apă și câștigă în plus abilități de supraviețuitor. Mai mult, înotul poate ajuta copilul să socializeze și să-și formeze un grup nou de prieteni printre copiii care merg la bazin.

Deci motivația este unul dintre factorii care contribuie la performanța individuală. Alături de motivație, performanța este influențată de factori, precum: conștientizare, nivelul aptitudinilor, nivelul abilităților, șansa.

Motivele pentru practicarea înotului de către copiii de 9-19 ani, identificate de M. Bouet [2, p.23], sunt: nevoi motorii (nevoia de mișcare, consumul de energie), afirmarea de sine, căutarea de compensație, tendințe sociale (nevoia de integrare și afiliere), interesul pentru competiție, dorința de a câștiga, aspirația de a deveni campion, combativitate, gustul riscului, atracția către aventură.

Alte studii [12, p.87] au arătat influența părinților în orientarea motivațională a copiilor, iar realizarea performanțelor a demonstrat că:

- părinții copiilor care aveau nivelul trebuinței de realizare ridicat au previzionat rezultate mai bune pentru copii;
- încurajarea și felicitările părinților contribuie la realizarea performanțelor;
- părinții au contribuit la realizările copiilor prin sprijin în luarea deciziilor și indicații, dar nu le-au impus anumite sarcini sau idei;
- părinții copiilor cu nevoi de realizare scăzute au fost dominatori, au dat indicații copiilor, au fost iritați de greșelile copiilor, aspect care inhibă orientarea spre performanța copiilor.

Concluzii de același tip sunt susținute și de alte studii [11, p.125], respectiv faptul că părinții îi încurajează pe copii să încerce sarcini dificile, oferindu-le încurajări, laude, premii de performanțe, îi încurajează să găsească modalități de rezolvare; în loc să se plângă de eșec, îi încurajează în noi provocări dificile.

Unii teoreticieni [6, 10] afirmă că efortul copilului în antrenamente se va transforma în performanță dacă se respectă câteva reguli esențiale:

- există concordanță între abilitățile și motivația copilului pentru înot;
- să existe o legătură directă între recompensele intrinseci și performanțele sportive;
- recompensarea de către cluburile de natație a performanțelor bune.

Motivele nominalizate mai sus determină, orientează și potențează intensitatea efortului în înot. Motivele de învățare a înotului exercită o influență majoră asupra progreselor. În plus, considerăm că antrenorii au o influență decisivă în motivarea copiilor de 9-10 ani pentru practicarea înotului. Ei influențează credințele copiilor în abilități, plăcerea și motivația de a practica înotul și pentru a obține rezultate deosebite în acest sport. Cert este că cei mai mulți dintre antrenori nu țin cont de interesele psihologice și sociale ale copiilor, ci doar de forța fizică a copiilor.

Considerăm că relația antrenorului cu sportivi afectează și răspunsurile psihologice ale acestora, cum ar fi plăcerea și percepția sportului. Coaching-ul are un impact semnificativ asupra dezvoltării psihologice, afectând trăsături, precum stima de sine, satisfacția, fericirea și rezistența. Comportamentele de coaching, care au un impact pozitiv asupra dezvoltării psihologice a copiilor, includ întărirea și aprecierea ocazională, încurajarea după greșeli și coaching orientat spre viitor.

Concluzii

În urma analizei literaturii de specialitate, am observat că aspectul motivațional al copiilor cu vârsta de 9-10 ani este destul de puțin prezent în lucrările de specialitate și putem afirma că aspectul cu privire la motivația pentru practicarea înotului și importanța acesteia pentru dezvoltarea încrederii în sine și performanța sportivă poate constitui obiectul unei cercetări mai ample. Ținând cont de orientările și tendințele privind practicarea înotului la copiii de 9-10 ani, decurse din cercetarea teoretică realizată, am concluzionat că aceasta trebuie aprofundată, orientările și tendințele trebuie redimensionate pentru a îmbunătății motivația pentru înot la această vârstă.

De asemenea, am constatat, în urma acestui studiu, că motivația a fost cercetată mult mai puțin, în comparație cu atitudinile, respectiv nu au fost identificate strategii și metode de abordare a optimului motivațional în special în scopul creșterii performanței sportive.

Antrenorii de înot se îndreaptă întotdeauna spre identificarea diferitelor metode și mijloace care să eficientizeze randamentul copiilor în concursuri și competiții, spre dezvoltarea capacității de efort și mai puțin pe dezvoltarea motivației pentru a face față pregătirii și competițiilor sportive.

Considerăm că trebuie să încheiem acest articol într-un mod mai personal, dar care are legătură directă cu motivația copiilor, de 9-10 ani, pentru practicarea înotului și autodeterminarea pentru performanță în acest sport. Antrenorul de înot, dorește ca elevii săi să fie întotdeauna autodeterminați de factorii interni. Dacă reușim să favorizăm interiorizarea factorilor externi, atunci cu siguranță efortul depus la antrenamente într-o inițiativă.

Referințe bibliografice:

1. Antoniale, A., Antoniale, L. (1998). Structura motivațională a sportivilor de performanță. În: Studii și cercetări științifice în educație fizică și sport, nr.2, Bacău, p.102-106.
2. Bouet, M. (1998). Les motivations des sportifs – L'Harmattan –Paris
3. Baniaș, P. (2008). Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic. Timișoara: Editura UVT.
4. Boncu, Ș., Ceobanu, C. (2013). Psihosociologie școlară. Iași: Editura Polirom.
5. Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F. (2001). Psihologia sportului de performanță. Teorie și practică. București: Ed. FEST.
6. Gorman, Ph., (2004). Motivation and emotion, Routledge, Taylor&Francis Group, Londra, New York.
7. Holdevici, I., Vasilescu P. (1988). Activitatea sportivă, Decizie, Autoreglare, Performanță. București: Editura Sport Turism.
8. Reeve, J., Ryan, R. M., Deci, E.L., Jang, H. (2007). Understanding and promoting autonomous self-regulation: a self-determination Theory perspective, in D.Schunk, B. Zimmerman (coord) Motivation and Self-regulated learning: Theory, Research, and Application, Lawrence Erlbaum, Mahwan, NJ.
9. Prodan, A., (1997). Performanțele individuale și satisfacția personalului. În: Mathis, K.L., Nica, P.C., Rusu, C. (coord.) Managementul resurselor umane. București: Editura Economică.
10. Popenici, Ș. (2009). Motivația pentru învățare: de ce ar trebui să le pese copiilor de ea și ce putem face pentru asta. București: Editura Didactica Publishing House.
11. Marinescu, Gh. (1998). Copiii și performanța la înot. Federația Română de Înot, București: Editura Institutului Național de Informare și Documentare.
12. Myers, D.G., (1983) Social Psychology, Mc Graw-Hill, Book-Camp, New-York, Paris, Sydney, Tokyo, Toronto.
13. Șchiopu, U. (1995). Stadiile dezvoltării ontogenetice a personalității, București: Editura Didactică și Pedagogică
14. Santrock, J.W. (2010). Educational Psychology, ediția a V-a, McGraw-Hill, NY.
15. Slavin, R.E. (2006). Educational Psychology: Theory and Practice, ediția a -VIII-a, Pearson Education Inc., Boston, MA.
16. Turcu, T. C. (2005). Actualitatea problemei motivației privind interesul studenților români pentru educație fizică și sport: Studiu transversal și longitudinal. Teză de doctorat ANEFS București.