

## SPORIREA EFICIENȚEI ACTIVITĂȚILOR SPORTIVE PRIN MOTIVAȚIE

**Ferenț Raul Lucian,**  
HSG Barnstorf-Diepholz, Germania  
**Budevici-Puiu Anatolie, Cebotaru Veronica,**  
Universitatea de Stat de Educație fizică și Sport, Chișinău

**Abstract.** Motivation can be defined as the direction and intensity of human effort. Direction of force represents the situations when a person seeks or creates special conditions, or certain conditions attract him. The intensity of effort - characterizes the effort degree of a person implied in a particular situation. Problem: the lack of a clear definition for motivation: a confusing definition of motivation; the researcher does not always know how to interact with athletes; therefore, there is no understanding between them. Different understanding of the motivation - there are different types of motivation: intrinsic and extrinsic, motivation made in the form of competitive stress. It may be mentioned that the knowledge of the motivational sphere of a person allows the specific training of an athlete in order to achieve high results. Therefore, the practical application of the sports activities principles represents the fund, through which we can make a qualitative leap in athletes training.

**Keywords:** motivation human effort, force, athletes.

*Motivația în sport este definită ca direcție și intensitate a efortului uman. Direcția de forță apare când o persoană caută situații speciale sau le creează sau anumite situații îl atrag.*

*Intensitatea efortului caracterizează gradul de efort al unei persoane atașate de o anumită situație.*

*Problema cercetării reiese din lipsa unei definiții clare a motivației, definiția confuză a motivației; cercetătorul nu știe întotdeauna cum să interacționeze cu sportivii. Din acest motiv nu există înțelegere între ei [2, 4, 7, 9].*

*Înțelegerea diferită a motivației. Există diferite tipuri de motivație: intrinsecă și extrinsecă, motivația realizată în formă de stres competitiv.*

*Noțiunea de automotivare devine mai clară din tipurile de motivație. Orientarea, bazată pe trăsăturile caracteristice, este motivația fixată pe caracteristicile personale, și anume, motivația determinată în principal de persoana în cauză și caracteristicile sale.*

*Orientarea ca urmare a situației. Motivația combinată. Potrivit ei, motivația ei nu este rezultatul unor caracteristici individuale, cum ar fi trăsăturile de personalitate, nevoi, interese, obiective sau factori situaționali, cum ar fi stilul antrenorului. Esența motivației poate fi înțeleasă numai pe baza interacțiunii dintre acești 2 factori: motivație și trăsături de personalitate.*

*Aceasta este dorința persoanei de a pune în aplicare cu succes realizarea sarcinii, perseverența în fața eșecului și sentimentul de mândrie în cazul îndeplinirii ei.*

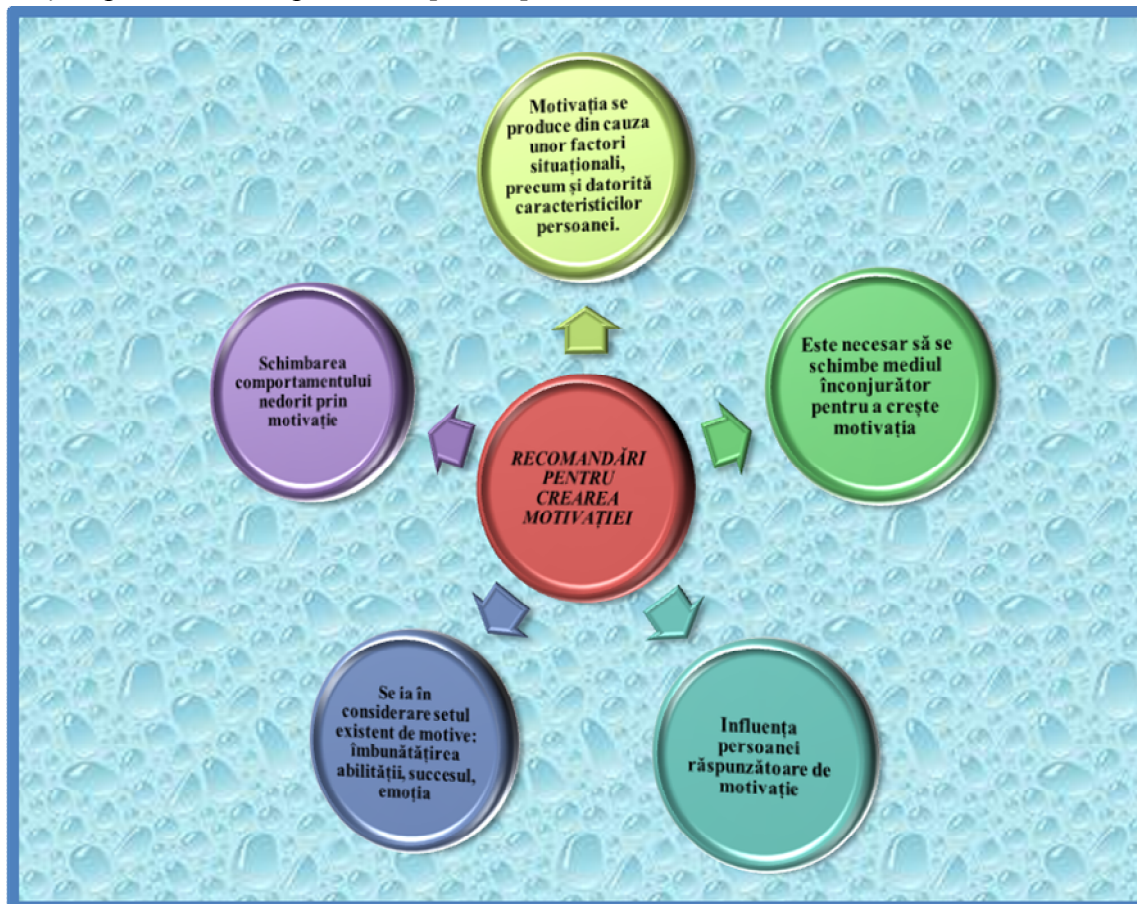
*În lumea sportului motivația de a realiza este numită competitivitate [6, 8]. Martens a identificat competitivitatea ca realizare a comportamentului competitiv în contextul concursului unde evaluarea concurențială este cheia componentă.*

*Cinci recomandări pentru crearea motivației sunt ilustrate în Figura 1.*

*Rivalitatea este un proces care implică o serie de evenimente și etape.*

*Etapele: Situația competițională obiectivă include în sine un standard pentru a face comparație cu cel puțin o altă persoană. Rezultatul sportivului este comparat cu standardul în prezența a cel puțin unei persoane care cunoaște criteriul de comparație. Situația concurențială este subiectivă. Indiferent dacă oamenii se află într-o situație concurențială obiectivă sau o caută, aceștia trebuie s-o aprecieze într-un fel. În același timp, un rol important îl joacă*

atribuțiile personale ale sportivului [1, 3, 5].



*Figura 1. Recomandări pentru crearea motivației*

În cazul în care un sportiv decide să participe la concurs, aceasta este influențată de o serie de factori: externi (vremea, timpul, capacitatea inamicului).

Tipurile de situații competiționale și motivația (încrederea în sine, nivelul de capacitate) sunt redate în Figurile 2 și 3. La această etapă sunt comparate standardele comune și rezultatele sportivului.

Autoreglarea este necesară pentru ca sportivul să cunoască nivelul realizărilor sale. Întărirea este necesară ca sportivul să știe cât de bine efectuează acțiunile.

Principiile de întărire:

În cazul executării a ceva ce duce la consecințe bune, oamenii încearcă să repete acest comportament pentru a obține un rezultat pozitiv.

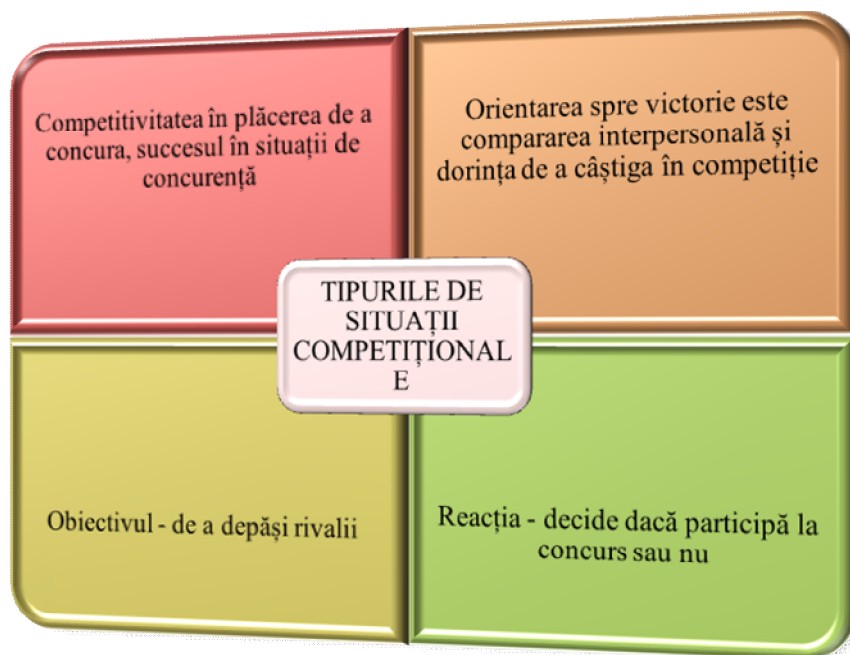
În cazul executării a ceva care duce la consecințe neplăcute, oamenii încearcă să nu repete acest comportament, în scopul de a evita consecințele negative.

Dezavantajele pedepsei:

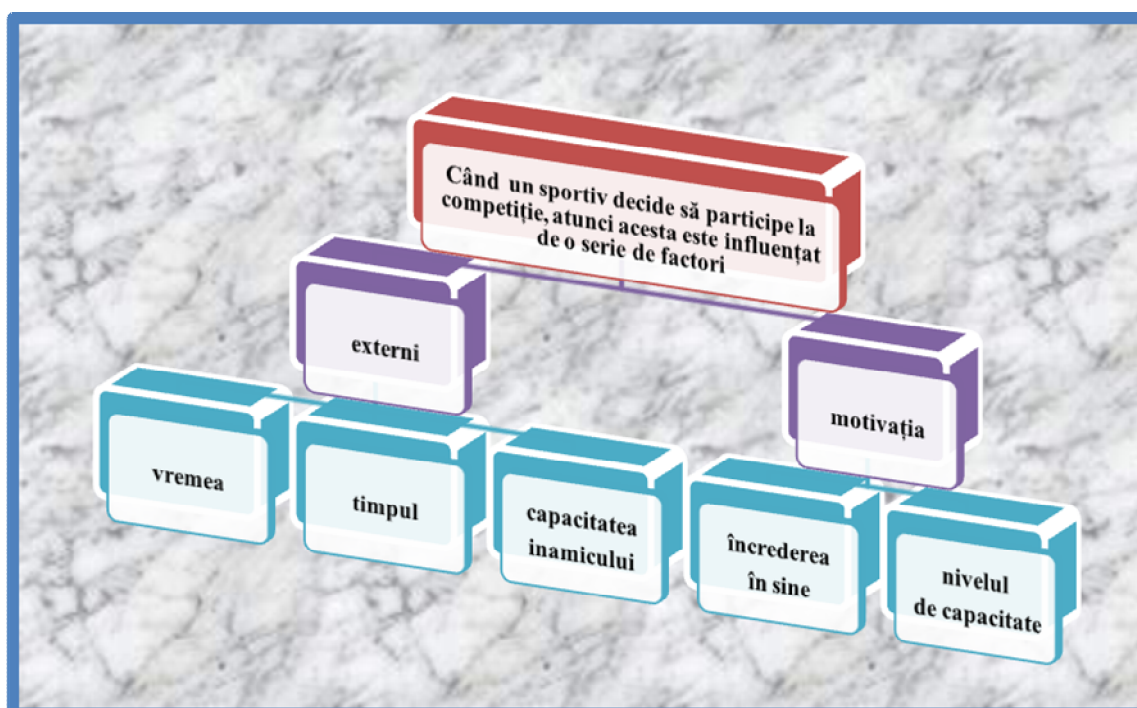
- este nevoie de o abordare individuală;
- poate fi fixat un comportament negativ.

Tipuri de întăriri:

- sociale;
- materiale.



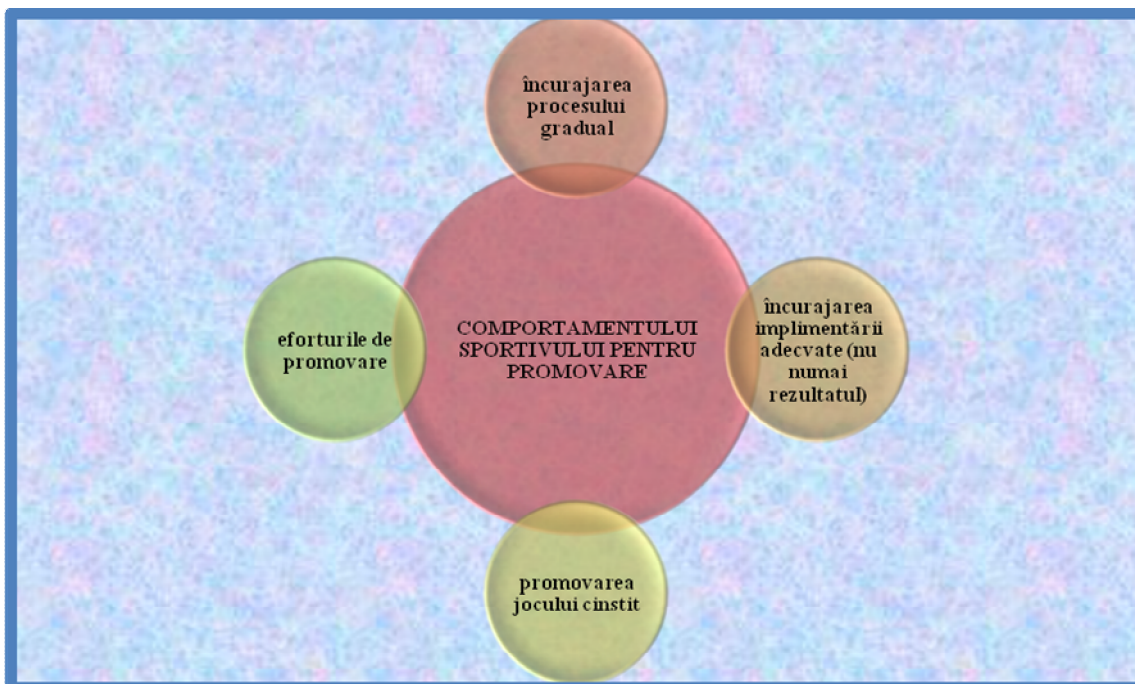
*Figura 2. Tipurile de situații competiționale*



*Figura 3. Influența factorilor asupra sportivului care decide să participe la competiție*

Tipul preferat de activitate (în locul antrenamentului, organizarea unui joc competitiv sau odihna):

- speciale (participarea la un concurs, invitarea unui sportiv celebru, petrecere);
- în etapele inițiale de instruire sportivul necesită a fi sprijinit des.
- Alegerea comportamentului pentru promovare (Figura 4):



*Fig.4. Comportamentul sportivului pentru promovare*

#### **Importanța motivației în sporirea eficienței activităților sportive**

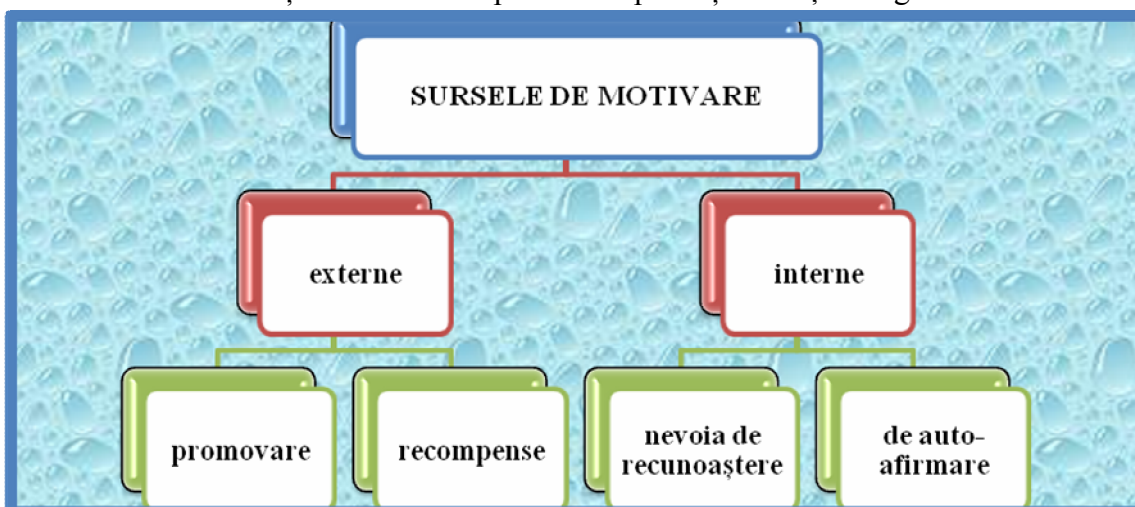
Motivația în sport sugerează factorii disponibili și procesele care încurajează sportivii la acțiune sau lipsa de acțiune în situații diferite.

În cadrul activităților sportive este important să se studieze cauzele care determină preferința unor persoane de a se ocupa de anumit tip de sport.

După cum se știe, în prezent există trei grupe de motive: fiziologice (biologice), psihologice și sociale. Sursele de motivare sunt prezentate în Figura 5.

Cel mai important rol al motivației este abilitatea de a implementa "antrenamentul controlat" și formarea comportamentului sportivilor prin utilizarea componentelor structurale ale motivației.

Optimizarea comportamentului sportivilor o poate desfășura antrenorul cu ajutorul sistemului său de corelare de beneficii și pedepse. Acesta este un factor extrem de eficient, iar intensitatea efectului crește atunci când sportivul le primește în fața colegilor săi.



*Figura 5. Sursele de motivare în activitatea sportivă*

Capacitatea antrenorului de a comunica sportivilor că cel mai important sens în activitatea sportivă este autoperfecționarea, aut-afirmarea nu numai în victoria asupra rivalilor, dar și a propriilor puncte slabe va oferi una dintre cele mai puternice pârghii de motivație pozitivă în activitățile sportive. Sportivul trebuie să înțeleagă profund că cunoașterea vieții și a sinelui este posibilă doar prin depășirea dificultăților: de a se lupta pentru a învăța să depășească orice obstacol pentru a fi capabil să se expună la stres, să depășească cu succes dificultățile și să reușească. Acestea sunt importante motive în activitatea sportivă.

În aspirația spre victorie, antrenorul trebuie să învețe sportivii să respecte opiniile, dorințele și nevoile colegilor și oamenii din jurul lor. Achiziția, în procesul de formare, a unei game largi de auto opțiuni oferă sportivului un succes mult mai garantat (decât celor care nu practică sport de performanță) în alte activități și în diferite situații ale vieții. Prezentarea adecvată a acestei prevederi sportivilor va deservi drept motiv suficient de puternic pentru a practica sportul.

Utilizarea maximă a abilităților fizice și intelectuale învață sportivii să tindă spre excelență, cultivă respectul pentru muncă, să fie mulțumiți nu doar de rezultatul final (câștiguri, victorii), dar și de pe urma procesului (antrenamente intense).

Aspectul înalt motivant în sport este prestigiul de sportiv de înaltă clasă – campion în societate. Obținerea prestigiului, faimei, este una dintre principalele condiții pentru auto-realizarea deplină.

Sportul permite să simți nevoia societății, să te simți parte a echipei, să primești posibilitatea de a demonstra că nu ești ultimul în ea. Motivația unui sportiv în mare măsură determină nivelul de pregătire specifică care este una dintre principalele componente ale succesului sportiv. Faptul că forța și stabilitatea motivației este determinată în mare măsură de posibilitățile subiectului de a se interpreta într-o anumită formă de activitate sportivă, iar nivelul de cunoaștere și abilitățile determină oportunitățile unui sportiv.

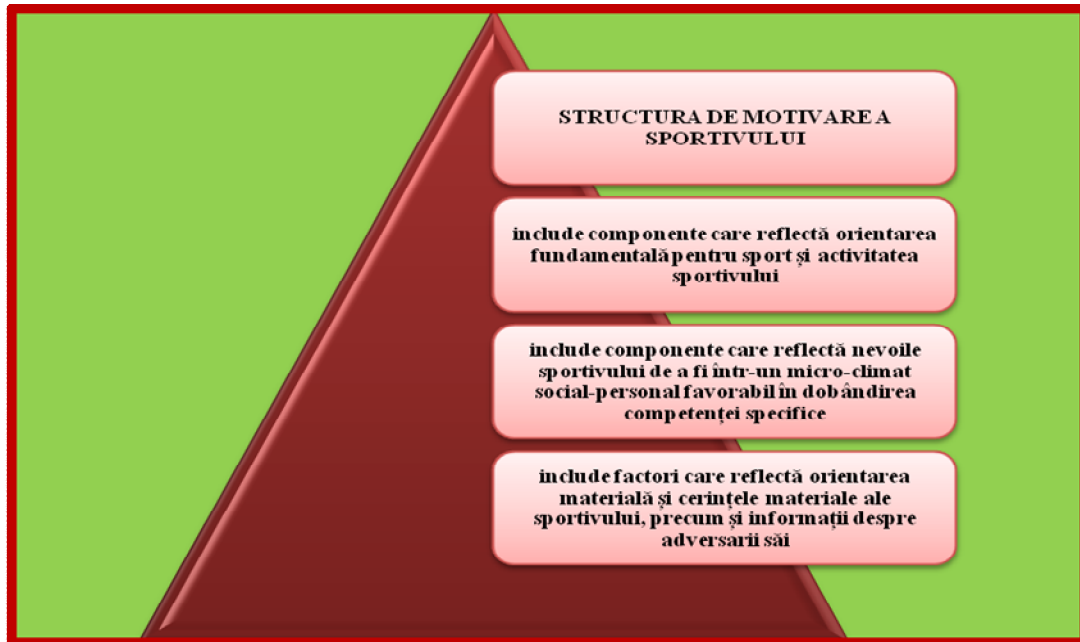
Prin urmare, este clar că motivația joacă un rol deosebit în realizările sportive, ea dictează gradul de manifestare a caracteristicilor unui sportiv. De aceea, devine clar faptul că între motivație și succes în activitatea sportivă se manifestă principiul autoreglării. Având în vedere cele notate mai sus, antrenorii și sportivii ar trebui să depună eforturi pentru formarea motivației de a obține rezultate bune în activitățile lor sportive. Antrenorul ar trebui să construiască un proces de formare bazat pe motivația individuală a fiecărui sportiv. Structura de motivare a sportivului cu privire la gradul de raport cu rezultatele sportive pot fi împărțite în trei grupe (Figura 6).

Astfel, menționăm că faptul de a cunoaște caracteristicile sferei motivaționale a persoanei permite sportivului să fie pregătit pentru a obține rezultate înalte.

Prin urmare, aplicarea practică a principiilor de motivare a activităților sportive reprezintă rezerva prin care putem face un salt calitativ în formarea sportivilor de performanță.

Motivele umane determină scopul și conținutul activităților sale, intensitatea efortului și afectează în principal comportamentul său în condiții extreme de activitate fizică.

Baza motivației umane este realizată din motive obișnuite dezvoltate pe parcursul vieții sale. Stabilitatea lor este determinată de caracteristicile trăsăturilor calitative și cantitative.



**Figura 6. Structura de motivare a sportivului cu privire la gradul de raport cu rezultatele sportive**

Aceste caracteristici includ:

- a) o abordare individuală de pregătire psihologică a sportivului;
- b) formarea motivației realizărilor în domeniul sportului;
- c) pregătirea puternică a voinței sportivilor;
- d) pregătirea psihică pentru o tolerabilitate optimă a stresului mental la competiții;
- e) crearea condițiilor de autoreglementare și de autoorganizare a stărilor psihice;
- g) formarea motivației pentru activități sportive pe echipe ca un colectiv împlinit.

Decizia în viitorul apropiat a acestor probleme majore vor contribui la dezvoltarea psiho-pedagogiei activităților sportive și formarea sferei motivațional-volitivă la sportivi, ceea ce va permite obținerea performanței sportive.

*Referințe bibliografice:*

1. Бауэр В.Г. Состояние и подготовка спортивного резерва сборных команд России, с. 94.
2. Гальперин П.Я. Введение в психологию. Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. 330 с.
3. Гогонов Е.Н., Мартынов Б.И. Психология физического воспитания: Учебное пособие. Москва: Издательский центр «Академия», 2000. 288 с.
4. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Москва: Просвещение, 1987. 287 с.
5. Исаев А.А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта. Москва: ФиС, 1998, с. 19.
6. Психология: Учебник для студентов институтов физической культуры / Под ред. П.А. Рудика. - Москва: ФиС, 1974. 510 с.
7. Психология спорта высших достижений / Под ред. А.В. Родионова. Москва: ФиС, 1979. 144 с.
8. Фомин Ю.А. Современные социальные тенденции и спорт / В сб.: Молодежь и общество на рубеже веков. Междунар. конф. Секция "Физическая культура, спорт, здоровье". Москва, 1998, с. 42-48.
9. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. Москва: ФиС, 1980. 208 с.