UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA
INSTITUTUL DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Cu titlu de manuscris
CZU: 797.2+159.947.5:796.034.6-053.2(043)

PETRE Dan-Ionuț

MOTIVAȚIA PRACTICĂRII ÎNOTULUI DE COPIII DE 9-10 ANI PENTRU OBȚINEREA PERFORMANȚEI SPORTIVE

Specialitatea 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

CHIȘINĂU, 2026

Teza a fost elaborată în cadrul Școlii doctorale Științe ale sportului

Componența Comisiei de susținere publică a tezei de doctorat:

1. **JURAT Valeriu**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Institutul de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Stat din Moldova - președinte comisie
2. **RÎȘNEAC Boris,** doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Institutul de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Stat din Moldova - conducător științific
3. **GONGEARUC Svetlana,** doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Institutul de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Stat din Moldova - referent oficial
4. **VIZITIU LAKHDARI Elena**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, Universitatea ”Ștefan cel Mare” din Suceava, România - referent oficial
5. **ENE-VOICULESCU Carmen**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea „Ovidius” din Constanța, România - referent oficial.

Susținerea tezei va avea loc la 26.06.2026, ora 13.00, birou 105, în ședința Comisiei de susținere publică din cadrul Institutului de Educație Fizică și Sport al Universității de Stat din Moldova (str. A. Doga 22, Chișinău, MD-2024).

Teza de doctorat şi rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Institutului de Educație Fizică și Sport a Universității de Stat din Moldova, la Biblioteca Națională a Moldovei şi pe pagina web a ANACEC (www.anacec.md).

Rezumatul tezei a fost expediat la _____ 2026.

Președinte al Comisiei de susținere publică
dr., prof. univ. **Jurat Valeriu**

Conducător științific
dr., prof. univ. **Rîșneac Boris**

Autor: **Petre Dan-Ionuț**

© Petre Dan-Ionuț, 2026

CUPRINS

Repere conceptuale ale cercetării 4

1. Fundamentarea teoretică privind motivația copiilor de 9-10 ani pentru practicarea înotului 6

2. Ansamblul metodologic al cercetării privind motivația copiilor de 9-10 ani pentru practicarea înotului 7

3. Argumentarea experimentală a programului de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „Eu vreau și pot obține performanțe!" 18

Concluzii generale și recomandări 24

Bibliografie 28

Lista publicațiilor autorului la tema tezei 30

Adnotare (în română și engleză) 32

REPERE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea temei și importanța problemei abordate

Problema motivației în domeniul sportiv în general, și în înot în special, reprezintă o temă de actualitate și importanță majoră deoarece aceasta este crucială pentru implicare, succes și performanță. Motivația sportivilor se dezvoltă prin interacțiunea complexă a factorilor externi și interni, incluzând pasiunea profundă pentru sport, dorința de a demonstra abilitățile și talentele, aspirația de a atinge obiective personale și colective, precum și căutarea recunoașterii și satisfacției prin succesul sportiv. Aceste elemente, combinate, contribuie la crearea unei motivații solide și eficiente, necesare pentru depășirea dificultăților și atingerea excelenței în sport. Această abordare contribuie la dezvoltarea unei baze solide pentru succesul sportiv și realizarea obiectivelor personale ale sportivilor [1, 6,17,19, 39, 40].

Cercetând literatura ştiinţifică din domeniu, respectiv teoriile motivaţiei în general, putem afirma că motivaţia:

- reprezintă unul dintre factorii principali în practicarea înotului;
- are impact pozitiv asupra eficienţei, activităţii sportive, încrederi în sine şi dezvoltării personalităţii sportivilor;
– prin intermediul motivației se identifică potenţialul intern de formare și dezvoltare a personalităţii. Motivația este un catalizator care scoate la iveală resursele interioare ale copilului [8, 12, 31].

Descrierea situației din domeniul de cercetare și identificarea problemelor

În România, problematica motivației copiilor pentru înot și performanță a fost cercetată de Baniaș P. [2], iar aspecte ale motivației în sport le regăsim în lucrările următorilor autori: Teodorescu A.S. [24], Epuran M. et.all [10], Popenici Ș. [22], Epuran M. et.all [11], Antoniale A., Antoniale L. [1], Cornianu D.R. [7], Popa C. et. all [23], Turcu T.C. [28]. Aceștia au subliniat importanța unei abordări integrate și susținute pentru a încuraja copiii să practice sportul în general. Ei susțin că motivația este un construct esențial al performanței și dezvoltării, care impune o intervenție psihopedagogică strategică și sustenabilă din partea tuturor actorilor implicați în procesul sportiv.

În ciuda progreselor notabile în înțelegerea motivației există o serie de probleme și lacune în domeniul cercetării, care necesită o atenție sporită, mai ales în contextul specific vârstei de 9-10 ani. Deși există studii generale despre motivația în sportul juvenil, o înțelegere aprofundată a factorilor motivatori specifici acestei grupe de vârstă, cu particularitățile sale psihologice și emoționale, este încă necesară. Ce anume îi motivează cu adevărat pe copiii de 9-10 ani să obțină performanțe în înot? Care sunt factorii motivaționali? Cercetările trebuie să identifice și factorii care duc la scăderea motivației și, implicit, la abandon, și să propună strategii eficiente pentru menținerea angajamentului pe termen mediu și lung.

Problema științifică importantă soluționată în cercetare rezidă în înțelegerea insuficientă a factorilor motivaționali care influențează performanța înotătorilor de 9-10 ani, precum și lipsa unui program specific care să integreze acești factori în procesul de pregătire sportivă. Această problemă poate fi soluționată prin identificarea factorilor motivaționali și elaborarea unui model pedagogic de

antrenament care vizează creșterea nivelului de motivație și a performanțelor, oferind astfel o bază praxiologică nouă pentru antrenamentul juvenil.

Scopul cercetării: constă în identificarea și analiza factorilor motivaționali și a influenței acestora asupra copiilor de 9-10 ani care practică înotul, evidențiind modul în care motivația contribuie la implicare, progres și performanță.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza literaturii de specialitate privind factorii motivaționali care influențează practicarea înotului la vârsta de 9-10 ani și obținerea de performanțe sportive.

2. Analiza percepției copiilor, specialiștilor și părinților cu privire factorii care îi motivează sau îi demotivează pe copiii de 9-10 ani pentru practicarea înotului și obținerea performanțelor sportive.

3. Cercetarea nivelului de pregătire generală fizică, specifică și a nivelului motivațional al copiilor.

4. Argumentarea experimentală a eficienței aplicării programului bazat pe factorii motivaționali pentru practicarea înotului și obținerea de performanțe sportive.

Ipoteza cercetării: Implementarea unui program pedagogic axat pe activități cu specific motivațional în programul de antrenament la înot, va conduce la o îmbunătățire semnificativă a motivației și performanțelor sportive ale copiilor, care practică înotul, cu vârsta de 9-10 ani.

Sinteza metodologiei de cercetare și justificarea metodelor de cercetare:

Cercetarea a avut la bază o serie de studii din domeniul motivației precum: Baciu E. [3], Buzea C. [5], Cornianu D. [7], Gongearuc S., Calugher V. [14], Muste D. [18], Pânișoară I., Pânișoară G. [20], Hanțiu I. [15] Gavriluță C., Gavriluță N. [13].

Motivația este explicată prin diverse teorii, precum ierarhia nevoilor lui Maslow, teoria celor doi factori a lui Herzberg sau teoria autodeterminării a lui Deci și Ryan, fiecare oferind perspective diferite asupra factorilor care influențează implicarea și performanțele individuale.

Metodele de cercetare folosite sunt următoarele: analiza literaturii de specialitate, ancheta sociologică, metoda testelor, metoda statistico-matematică, metoda grafică și tabelară, experimentul.

Semnificația teoretică a lucrării constă în elaborarea și argumentarea utilizării activităților care vizează dezvoltarea motivației copiilor cu vârsta de 9-10 ani care practică înotul. Practic, aceste activități contribuie la creșterea performanțelor sportive, a încrederii de sine, la dezvoltarea abilităților fizice, psihologice și sociale ale copiilor.

Noutatea și originalitatea lucrării: constă în analiza factorilor motivaționali și impactul acestora asupra practicării înotului la copiii de 9-10 ani, precum și în elaborarea unui program de pregătire bazat pe activități care stimulează motivația.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în valorificarea rezultatelor cercetării și a programului elaborat, respectiv includerea componentei motivaționale în antrenamentele de înot ale copiilor cu vârsta de 9-10 ani. Rezultatele cercetării pot fi utilizate sub forma unui model de ghid în cadrul cluburilor de natație pentru copii, pentru antrenorii și profesorii de înot.

Implementarea rezultatelor științifice: Rezultatele cercetării științifice au fost diseminate prin intermediul unui șir de articole publicate în culegerile conferințelor naționale și internaționale

cu tematică de specialitate, organizate în România și Republica Moldova. De asemenea, rezultatele obținute în urma cercetării pot fi folosite și valorificate în mod optim ca material științifico-metodic în procesul de pregătire a înotătorilor de vârstă mică în cluburi și școli sportive, de către antrenori sau specialiști în domeniul înotului. Valorificarea acestor date poate aduce beneficii practice semnificative și poate sprijini dezvoltarea performanțelor sportive în acest sport.

Structura și volumul tezei: introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 197 de surse, adnotare în limbile română, engleză și rusă, 153 pagini text de bază, 28 de tabele, 51 de figuri și 12 Anexe. Rezultatele obţinute sunt publicate în 10 lucrări ştiinţifice.

1. FUNDAMENTAREA TEORETICĂ PRIVIND MOTIVAȚIA COPIILOR DE 9-10 ANI PENTRU PRACTICAREA ÎNOTULUI

În prezent, motivația transcende o abordare exclusiv psihologică, devenind un construct interdisciplinar utilizat pentru a elucida dinamica comportamentelor umane în contexte variate, precum educația, managementul, marketingul și sportul. Relevanța sa contemporană este amplificată de noile perspective oferite de neuroștiințe, care investighează procesele și mecanismele neuronale subdiacente, pentru a înțelege fundamentele biologice ale impulsului de acțiune. Complexitatea conceptului de motivaţie, ca un fenomen psihologic, a stârnit interesul mai multor cercetători precum: Maslow A. H. [37, p. 381], Hellriegel [35, p.89], Gorman P. H. [34, p.98] Bologa M., Gherghişan D. [4, p.120], Teodorescu S. [26, p.140]. Fiecare dintre aceștia aduc o contribuție valoroasă și distinctă la înțelegerea complexității motivației.

Specialiștii din domeniul sportiv au evidențiat o corelație între atitudinile copilului și motivație, subliniind faptul că stările subiective interne, cum ar fi sentimentele și convingerile, direcționează și energizează întreaga activitate a ființei umane, influențând astfel modul în care copiii se implică în activitățile educaționale și de antrenament [8, p.121]. Motivele practicării înotului, identificate de Michel Bouet [31, p.23] sunt: 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, competitivitatea, gustul riscului, atracția către aventură.

În abordarea problematicii motivației am adus în discuție componentele constitutiv-asociative, care contribuie la formarea, menținerea și direcționarea procesului motivațional. Ele nu acționează independent, ci interacționează și se influențează reciproc pentru a susține comportamentul orientat spre un scop [15, 22, 28, 36, 42]. Dintre acestea menționăm:

1. *Componentele psihofizice* precum nivelul de energie, coordonarea, starea de sănătate, capacitatea de adaptare sunt esențiale în înot, pentru că influențează atât atitudinea mentală, cât și capacitatea fizică a copiilor.

2. *Componentele reglativ-voliționale* precum autocontrolul, concentrarea, atenția, reglarea efortului, perseverența, autodisciplina, capacitatea de a lua decizii etc. joacă un rol crucial în motivație.

3. *Componentele cognitive* ale motivației sunt esențiale pentru dezvoltarea performanței în înot, deoarece influențează percepția de sine, stabilitatea obiectivelor, planificarea antrenamentelor și utilizarea feedback-ului, ajutând copiii să-și regleze comportamentele și să mențină un nivel optim motivațional [36].

4. *Componentele afective și emoționale* ale motivației influențează modul în care individul își gestionează emoțiile, cum ar fi frica, bucuria, anxietatea sau frustrarea etc.. Stima de sine începe să se formeze în această perioadă, iar succesul și recunoașterea din partea adulților și colegilor pot avea un impact semnificativ asupra motivației.

5. *Componentele comunicative și sociale* influențează capacitatea individului de a interacționa eficient cu ceilați, de a-și exprima nevoile și dorințele, de a colabora în grup, iar acest lucru poate spori sentimentul de apartenență, sprijin și încredere, stimulând astfel implicarea și performanța în activitățile comune. Prin dezvoltarea acestor componente, sportivi pot realiza performanțe și pot menține o motivație stabilă pe termen lung.

Studiile focalizate pe dezvoltarea încrederii de sine prin intermediul înotului [34, p.67] au evidențiat că beneficiile emoționale pe care le presupune înotul sunt foarte importante, mai ales în condițiile în care, şi din punct de vedere psihic, copilul la vârsta de 9-10 ani se află în dezvoltare [26, p.102]. Înotul poate îmbunătăți starea emoțională, contribuie la scăderea anxietății şi este factor major în ceea ce privește creșterea încrederii în sine. De asemenea, tehnologia poate fi un stimulent puternic [14, 17, 30, 31]. De exemplu, aplicațiile de fitness creează obiective clare și oferă recompense imediate, ceea ce poate fi extrem de motivant pentru generația tânără, obișnuită cu feedback rapid.

În ultimii ani, antrenorii au început să folosească videouri educaționale ca parte a pregătirii sportivilor, inclusiv la nivelul copiilor. Fie că este vorba despre explicații tactice, demonstrații tehnice sau motivație, aceste materiale video sunt integrate în procesul de antrenament cu scopul de a crește performanța sportivă [30].

În concluzie, motivația reprezintă un factor-cheie pentru implicarea și succesul în practicarea unui sport. Ea nu doar sprijină dezvoltarea abilităților fizice, ci contribuie și la dezvoltarea personală, sănătatea mentală și realizarea personală. Atunci când se simt motivați, sportivii pot dobândi o senzație de realizare personală și dezvoltare.

2. ANSAMBLUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII PRIVIND MOTIVAȚIA COPIILOR DE 9-10 ANI PENTRU PRACTICAREA ÎNOTULUI

Metodologia cercetării

Pentru atingerea obiectivelor cercetării s-a utilizat următoarele metode de cercetare: analiza literaturii de specialitate și sinteza informațiilor, observația pedagogică, metoda anchetei tip chestionar, metoda testelor, metoda experimentului pedagogic, metode statistico-matematice de prelucrare şi interpretare a datelor, metoda grafică și tabelară.

Eșantionul cercetării:

- 30 de copii de 9-10 ani care practică înotul (20 subiecți de sex masculin și 10 subiecți de sex feminin) din cadrul Complexului de Natație Târgoviște și Bazinul de Înot Club Sportiv Școlar Târgoviște;
- 50 de antrenori de înot (lot alcătuit din 16 subiecți de sex feminin și 34 subiecți de gen masculin);
- 50 de părinți ai căror copii practică înotul (29 subiecți de sex feminin și 21 de sex masculin).

Etapele cercetării:

Etapa I **-** desfășurată în perioada 2021-2022, analiza literaturii de specialitate.

Etapa a-II-a Pretestarea, desfășurată în perioada octombrie 2022-ianuarie 2023. În această etapă, s-au realizat următoarele activități:

1. Prelucrarea și sistemizarea rezultatelor obținute la testele fizice și specifice și chestionare.
2. Aplicarea Testului „Motivația pentru înot":
3. Evaluarea pregătirii fizice și specifice: *probe de pregătire fizică:* Alergarea naveta pe 7x5m, sec, Alergarea cu durata 3'30" m, Săritura în lungime de pe loc/cm, Genuflexiuni 1 min, nr. rep. și *probe de pregătire specifică*: Proba 50 m spate, sec Proba 50 m liber, sec. Craul cu picioarele, mâinile pe plută, 25 m, sec.

Etapa a III-a: februarie-iulie 2023- de aplicare a Programului de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „*Eu vreau și pot obține performanțe*!".

Etapa a IV-a -posttestare- august 2023

În această etapă fost aplicat din nou testul „Motivația pentru înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani" (adaptare după metoda N. Luskanova) atât pentru grupa de control, cât și pentru grupa experimentală.

2. **Etapa posttestare**

Copiii din cele două loturi investigative au fost supuși acelorași teste în faza de posttest.

Analiza și interpretarea datelor

În vederea realizării experimentului, în primă fază am aplicat metode de cercetare, prin care am preconizat să obținem date concrete privind nivelul motivației pentru înot al copiilor cu vârsta de 9-10 ani și am recurs la aplicarea Testului *Studierea motivației pentru înot,* adaptat după metoda N. Luskanova, constituit din 8 întrebări, la un număr de 30 de copii (20 băieți și 10 fete) din cele două grupuri supuse experimentului: grupul de control și grupul experimental.

La fiecare întrebare am cerut copiilor să aleagă din trei variante de răspuns doar una singură. Au fost evaluați o serie de indicatori relevanți pentru motivația și performanțele în înot, inclusiv nivelul de interes, angajament și satisfacție față de înot. Punctajul pentru fiecare variantă de răspuns este următorul: a) 3 puncte; b) 1 punct; c) 0 puncte. După suma punctelor acumulate, motivația copiilor pentru practicarea înotului se apreciază astfel: 25-30 puncte- motivație foarte înaltă; 20-24 puncte-motivație bună; 15-19 puncte-motivație pozitivă; 10-14 puncte-motivație slabă; sub 10 puncte-dezinteres.

Tabelul 1. Nivelul motivației pentru înot a copiilor la vârsta de 9-10 ani (n=20 băieți), testarea inițială

Nr.crt	Grupa experimentală	Grupa de control	Nivel	Puncte	Motivație
1.	SC-26 p CR- 25 p	MR-25 p	I	25-30	Motivație foarte bună
2.	I.I-24p AN-23 p AT-20 p	BM-24 p NA-23 p RN-23 p CI-21 p A I-21 p VE-21p	II	20-24	Motivație bună
3.	DF- 19 p MG-18 p BL- 17 p IA-17 p GI-15 p	BG-19 p RO-18 p DC-15 p	III	15-19	Motivație relativ bună
4.			IV	10-14	Motivație slabă
5.			V	<10	Motivație foarte slabă

Analizând rezultatele din Tabelul 1, observăm că, pe nivelul I, cu o motivație foarte bună, sunt clasați doi subiecți din grupa experimentală: S.C. cu 26 de puncte și C.R. cu 25 de puncte, iar din grupul de control **s**ubiectul M.R. cu 25 de puncte. Pe nivelul II (motivație bună) se clasează 3 subiecți din grupul experimental și șase subiecți din grupa de control, 3 cu câte 23 de puncte fiecare și 3 cu câte 21 de puncte. Observăm că în grupa experimentală numărul subiecților clasați pe nivelul II este relativ mic, comparativ cu grupa de control.

Pe nivelul III (motivație relativ bună) se situează 5 subiecți din grupa experimentală: D.F. cu 19 puncte, M.G. cu 18 puncte, B.L. și I.A. cu 17 puncte, G.I. cu 15 puncte și trei subiecți din grupa de control: B.G. cu 19 puncte, R.O. cu 18 puncte și D.C. cu 15 puncte.

Tabelul 2. Nivelul motivației pentru înot a copiilor la vârsta de 9-10 ani (n=10 fete), testarea inițială

Nr.crt	Grupa experimentală	Grupa de control	Nivel	Puncte	Motivație
1.	GM -26-p		I	25-30	Motivație foarte bună
2.	AF-22 p BM-20 p	DV-22 p AN-20 p IF-20 p	II	20-24	Motivație bună
3.	EL-19 p MT-18 p	BP-18 p NO-18 p	III	15-19	Motivație relativ bună
4.			IV	10-14	Motivație slabă
5.			V	<10	Motivație foarte slabă

Rezultatele analizate după aplicarea testului inițial indică un nivel mediu al motivației pentru practicarea înotului, atât pentru grupa experimentală, cât și pentru grupa de control.

Tabelul 2 evidențiază rezultatele individuale obținute la testarea inițială a nivelului motivației, grupa experimentală și de control fete. Pe nivelul I, cu o motivație foarte bună, se plasează un

singur subiect din grupa experimentală, G.M. cu 26 de puncte. Pe nivelul II, cu o motivație bună, se situează 2 subiecți din grupa experimentală: A.F. cu 22 de puncte și B.M. cu 20 de puncte și 3 subiecți din grupa de control: D.V. cu 22 de puncte, A.N. și I.F. cu câte 20 de puncte. Pe nivelul III (motivație relativ bună) se situează câte 2 subiecți din fiecare grup: E.L. cu 19 puncte și M.T. cu 18 puncte, din grupa experimentală și din grupa de control: B.P. și N.O. cu câte 18 puncte fiecare.

Analiza rezultatelor obținute la testarea inițială nu indică diferențe semnificative între cele două grupe supuse experimentului. Nivelul motivației copiilor pentru înot se plasează la un prag mediu pentru întreg eșantionul (fete și băieți, din ambele grupe). Acest punct de plecare uniform (motivație medie) constituie premisa metodologică optimă pentru implementarea ulterioară a programului experimental, eliminând factorul de confuzie legat de o distribuție inegală a motivației la testarea inițială.

Analiza rezultatelor chestionarului aplicat copiilor

Majoritatea copiilor (68%) au indicat ca principal factor motivațional dorința de a dobândi cunoștințe tehnice și de a-și dezvolta abilitățile specifice în cadrul acestei discipline sportive, motivația extrinsecă de afirmare în domeniu este varianta selectată de 12% dintre respondenți, recomandările din partea părinților sau a altor persoane semnificative a constituit opțiunea aleasă de 8% dintre participanți, alți (8%) au considerat că înotul reprezintă o activitate generatoare de plăcere și relaxare, iar 4% din eșantion a manifestat o motivație exploratorie sau o simplă curiozitate față de o activitate sportivă nouă.

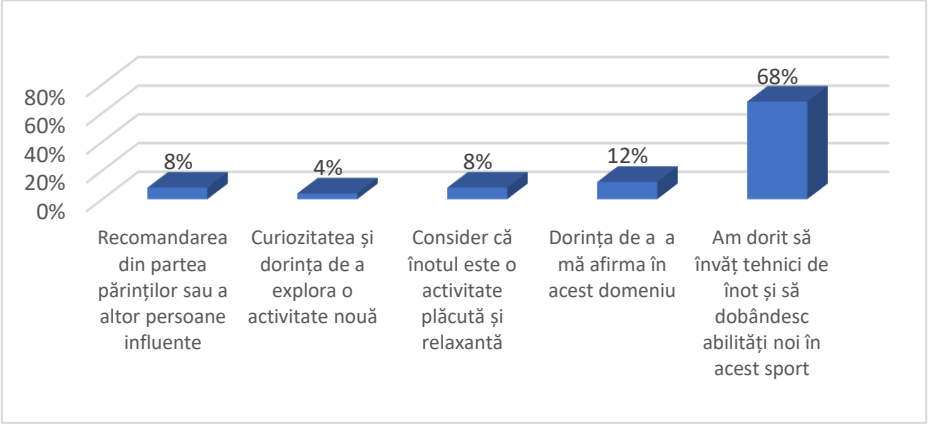


Fig. 1. Factorii motivaționali pentru înot-răspunsurile copiilor

Analiza rezultatelor arată că, lipsa de suport sau încurajare din partea antrenorilor este principalul obstacol în menținerea motivației pentru înot pentru 64% dintre subiecți, urmat de lipsa de progres vizibil, menționat de 14% dintre subiecți, dificultățile în realizarea tehnicii corecte de 10%, probleme legate de echipament sau condiții de antrenament, raportate de 8% dintre copii (Figura 2).

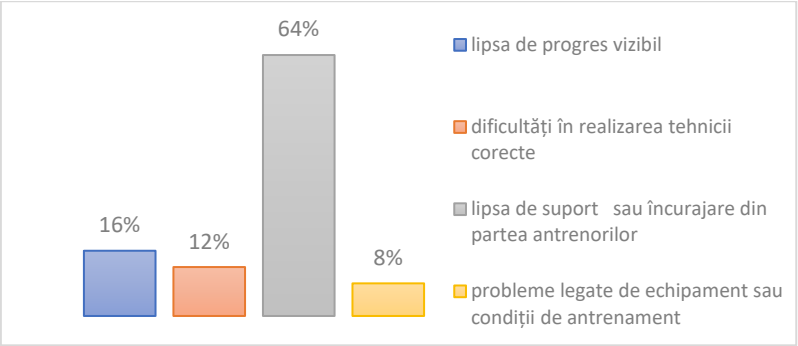


Fig. 2. Obstacole în menținerea motivației

Analiza opiniei specialiștilor cu privire la influența factorilor motivaționali pentru înot și performanță

În opinia antrenorilor, atmosfera din timpul antrenamentelor reprezintă principalul factor motivator pentru obținerea performanțelor în înot la copiii de 9-10 ani, cu o pondere de 38% dintre răspunsuri. Competențele și calitățile antrenorului sunt menționate ca factor motivator de un procent de 18% dintre specialiști, încrederea în sine de 22% dintre aceștia, sprijinul și îndemnul părinților în procent de 14%, iar recompensele și laudele au o pondere de 8% în ierarhia factorilor motivaționali. Succesul în înot la această vârstă depinde nu doar de antrenamentul fizic, ci și de o abordare holistică a motivației, care să combine dezvoltarea încrederii copiilor cu un mediu de antrenament stimulant și un leadership eficient din partea antrenorilor (Figura 3).

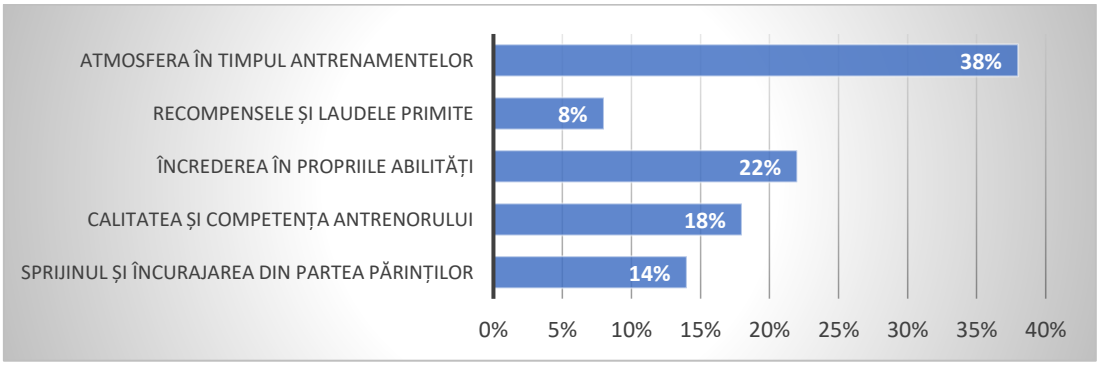


Fig. 3. Factorii motivaționali pentru înot și performanță la vârsta de 9-10 ani

Referitor la utilizarea utilizarea recompenselor ca factori motivaționali, rezultatele anchetei sociologice arată că, 40% dintre antrenorii intervievați consideră premiile simbolice, precum medaliile și diplomele, ca fiind cei mai importanți factori motivanți pentru copii, 24% menționează recompensele financiare, iar celebrarea succeselor, recunoașterea, laudele au fost menționate în procent de 26% dintre specialiști. Posibilitatea de a alege activitățile viitoare care fac parte din antrenament și care oferă autonomie în planificarea antrenamentelor a fost bifată de 10% dintre specialiști (Figura 4).

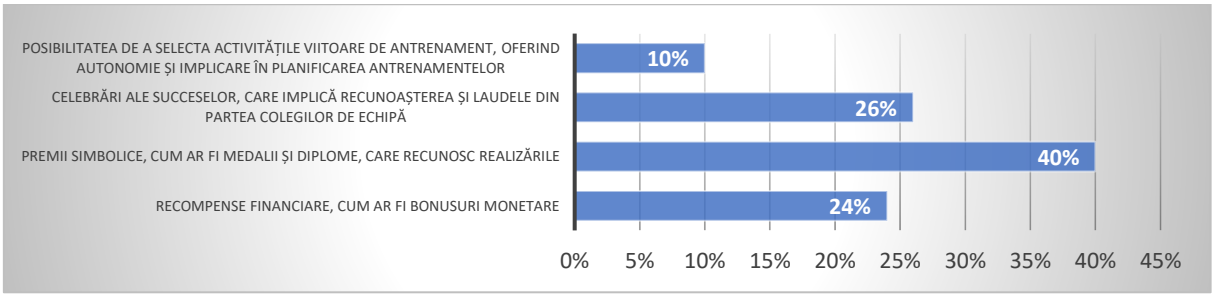


Fig. 4. Utilizarea recompenselor ca factori motivaționali

Antrenorii acordă cea mai mare importanță recompenselor simbolice și recunoașterii sociale în motivarea copiilor. Recompensele financiare sunt considerate mai puțin relevante, iar autonomia sportivului în procesul de antrenament este, în mod notabil, subestimată ca factor motivațional, ceea ce ar putea reprezenta o arie de dezvoltare pentru practicile antrenorilor.

Demotivarea copiilor pentru succes și performanțe sportive în înot, în opinia a 72% dintre antrenorii intervievați, este influențată în general de stima de sine scăzută, un procent de 16% afirmă că părinții nu sprijină suficient copiii, 10 % menționează lipsa recompenselor și laudelor, în timp ce 2% menționează comunicarea ineficientă antrenori-părinți, antenori-copii (Figura 5).

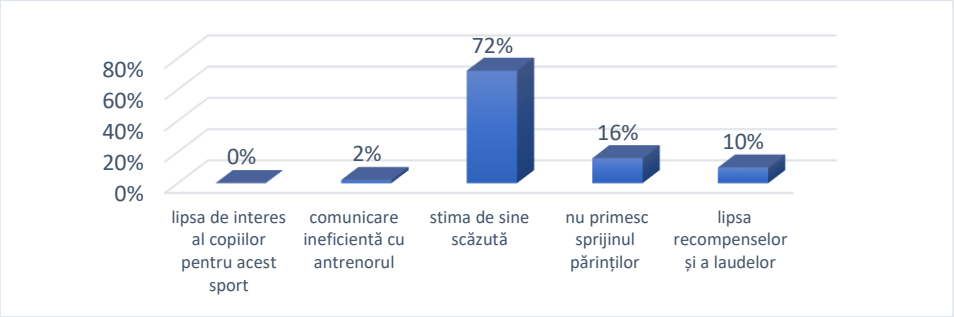


Fig. 5. Factorii demotivanți pentru practicarea înotului la vârsta de 9-10 ani

Referitor la corelația dintre performanțele echipei și motivația pentru practicarea înotului se poate evidenția următoarea distribuție a scorurilor: 58% dintre antrenori apreciază această corelație în măsură mare, 24% în foarte mare măsură, 12% în măsură moderată, 6% în mică măsură.

O atmosferă pozitivă și competențele antrenorului contribuie la un mediu de susținere a autonomiei și relaționării, în timp ce recompensarea efortului constant întărește sentimentul de competență.

Analiza opiniei părinților cu privire la influența factorilor motivaționali pentru înot și performanță a copiilor de 9-10 ani

Analiza opiniei părinților este importantă, deoarece aceștia sunt direct implicați în îngrijirea, educația și dezvoltarea copiilor. În plus, părinții pot menționa cu mai multă precizie motivele care i-a determinat pe copii să aleagă înotul, ca activitate spotivă, deoarece ei îi cunosc cel mai bine.

În procent de 28%, părinții au indicat ca motiv principal dorința copilului de a învăța să înoate, recomandarea din partea familiei și a prietenilor, menționată de 16% dintre părinți, în timp ce 24% au asociat înotul cu o activitate relaxantă. Beneficiile pentru sănătate au fost menționate de 22%

dintre părinți, iar 10% au menționat obținerea performanțelor în înot. Per ansamblu, datele obținute evidențiază că motivele alegerii înotului de către copii se îndreaptă spre partea de bunăstare generală a copilului (dorință, relaxare, sănătate), factori care primează în fața motivelor care vizează performanța.

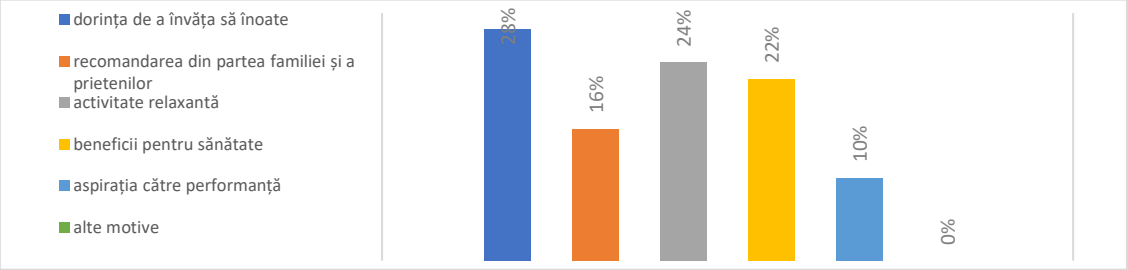


Fig. 6. Factorii motivaționali menționați de părinți

În ceea ce privește aspectele considerate ca fiind cele mai relevante pentru obținerea performanțelor sportive s-au înregistrat următoarele rezultate: 14% dintre părinți au menționat încrederea în abilitățile personale, 28% au evidențiat calitatea și eficiența antrenamentelor, 8% au menționat importanța comunicării eficiente cu antrenorul, un procent de 20% au bifat sprijinul din partea părinților, iar 22% au considerat că efortul și perseverența personală sunt factorii cei mai importanți. Au mai fost menționate și alte aspecte: condițiile din cadrul complexului de înot (10%) sau motivația copilului pentru înot (6%). Aceste rezultate arată există o multitudine de factori relevanți care susțin motivația copiilor pentru înot (Figura 7).

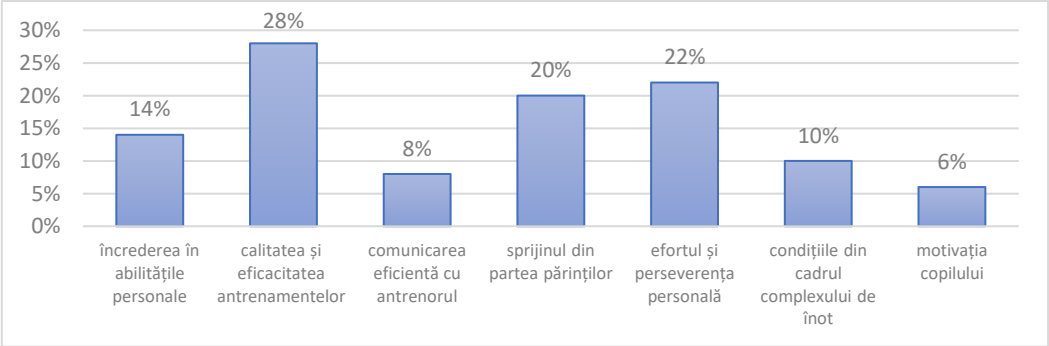


Fig. 7. Aspecte care contribuie la obținerea performanțelor în înot

Pe de altă parte, după cum se poate observa în Figura 8 aspectele relevante care influențează motivația copilului pentru înot sunt: atmosfera și dinamica echipei, menționat de 46% dintre respondenți, metodele de antrenament (38%), 12% consideră că implicarea și susținerea părinților sunt cruciale pentru creșterea motivației copilului. Doar 4% dintre respondenți consideră că recompensele reprezintă o componentă importantă în stimularea motivației copilului, ceea ce arată că motivația internă este cea care impulsionează copilul să practice înotul.

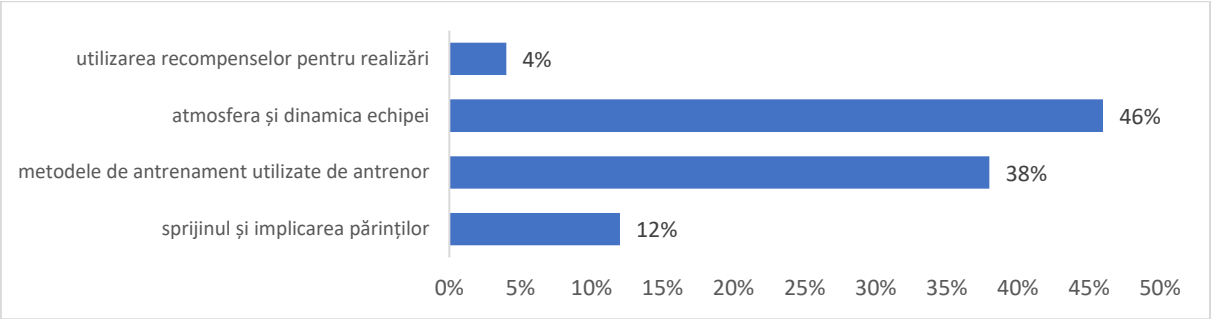


Fig. 8. Factorii relevanți care influențează motivației copilului pentru înot

Analiza factorilor care contribuie la succes și performanță în înot relevă perspective complementare, dar cu un accent diferit, din partea antrenorilor și a copiilor. În opinia antrenorilor, factorii cheie care duc la succes și performanță sunt predominant legați de atitudinea și calitățile intrinseci ale sportivilor. Aceștia subliniază efortul constant și perseverența copiilor (42%) ca fiind cel mai important determinant. Acest lucru reflectă înțelegerea antrenorilor că disciplina, munca susținută și capacitatea de a depăși obstacolele sunt fundamentale pentru progresul pe termen lung. Pe lângă efort, aptitudinile pentru înot (36%) sunt considerate, de asemenea, un factor major. Aceasta indică recunoașterea talentului natural și a predispozițiilor fizice care pot facilita învățarea și performanța. Practic, antrenorii valorizează atât munca depusă, cât și potențialul nativ al sportivilor.

Din perspectiva copiilor, importanța rezultatelor și a performanței este un factor motivant. Un procent covârșitor de 74% dintre copii au considerat că performanța (în sensul de realizări, rezultate sau atingerea unor obiective) influențează în foarte mare măsură succesul lor în înot.

Analiza nivelului de pregătire fizică și specifică a copiilor cu vârsta de 9-10 ani

Pentru a demonstra eficiența programului propus am recurs la analiza nivelului de pregătire fizică și specifică a copiilor care au participat la experimentul pedagogic. După cum am menționat și anterior, copiii din ambele grupe, experimentală și de control, au fost supuși unui set de teste, conform standardelor de vârstă recomandate de Federația Română de Înot.

Analiza indicatorilor descriptivi, prezentată în Tabelul 3, la testarea inițială a probelor motrice evidențiază un avantaj inițial al grupei de control comparativ cu grupa experimentală. Per ansamblu, la probele motrice grupul de control a înregistrat valori medii ușor superioare la Alergare naveta 7x5m sec cu un timp de 0,28 sec mai bun și la Săritura în lungime de pe loc, cm o diferență de 5,4 cm față de grupa experimentală. Valori medii similare s-au înregistrat la proba Genuflexiuni nr.rep./min cu 20,4 nr.rep/min pentru grupa experimentală și 20,3 nr.rep/min pentru grupa de control. La proba Alergare cu durata 3'30" m, subiecții din grupa experimentală au demonstrat o viteză de reacție mai bună, pargurgând în medie cu 25,2 m mai mult decât grupa de control.

Analizând integrat toți acești parametri, putem afirma că subiecții cercetării formează un grup de studiu standard. Faptul că toate probele indică P>0,05 la testarea inițială transformă studiul într-un experiment controlat riguros, unde variabila independentă (programul experimental) este singurul factor care poate aduce schimbări la testarea finală.

Tabelul 3. Analiza comparativă a rezultatelor inițiale ce definesc nivelul de pregătire a grupelor experimentală și de control (n=20, băieți)

Nr. crt.	Probe	Grupe	x	±m	Cv %	s	min	max	Semn. dif.
1	**Alergare navetă 7x5m, sec**	E	15,42	0,84	3,03	0,46	15,4	16,2	**t-0,239**
		C	15,14	1,17	3,60	0,54	14,8	16,1	P>0,05
2	**Alergare cu durata de 3`30``, m**	E	746,7	9,95	4,21	31,48	705	795	**t-0,961**
		C	721,5	7,00	3,06	22,13	695	760	P>0,05
3	**Săritura în lungime de pe loc, cm**	E	146,1	3,49	3,23	4,72	140	152	**t-1,090**
		C	151,5	3,51	3,16	4,79	145	160	P>0,05
4	**Genuflexiuni, nr. rep./min**	E	20,4	0,47	7,38	1,50	19	23	**t-0,161**
		C	20,3	0,42	6,58	1,33	19	23	P>0,05
5	**50 m spate, sec**	E	44,09	0,33	2,38	1,07	43,28	46,93	**t-0,421**
		C	44,36	0,55	3,92	1,73	42,02	48,75	P>0,05
6	**50 m liber, sec**	E	39,03	0,52	4,19	1,65	37,01	42,39	**t-0,500**
		C	38,63	0,61	5,01	1,93	35,02	41,28	P>0,05
7	**Craul picioare, mâinile pe plută, 25m, sec**	E	30,86	0,63	6,54	2,01	28,31	35,18	**t-0,941**
		C	30,06	0,58	6,11	1,83	28,02	34,11	p>0,05

Notă. *Pentru n=20, f- 199, valoarea critică a criteriului t – Student va fi: 2,093; 2,861; 3,883. P<0,05; 0,01; 0,001.*

Din Tabelul 4, analiza rezultatelor la probele motrice, în cazul fetelor, arată că grupa experimentală, la testul Alergare navetă 7x5m, a obținut o valoare medie de 16,02 s, comparativ cu 15,85 s în cazul grupei de control. La proba Alergare cu durata de 3'30" m valoarea medie la grupa experimentală este de 697,8 m și de 701,4 m la grupa de control. Diferența dintre aceste valori este de 3,6 m în avantajul grupei de control. Valorile statistice P>0,05 evidențiază acest aspect.

Măsurătorile efectuate le proba Săritura în lungime de pe loc, cm, la testarea inițială, indică faptul că, în grupa experimentală valoarea mediei este de 144,2 cm, iar în grupa de control de 144,6 cm, cu diferență foarte mică între grupe de doar 0,4 cm. Importanța lui P > 0,05 rezidă în faptul că ne oferă certitudinea că viitorul progres în apă (la proba de picioare craul) nu se va datora unei creșteri brute a forței musculare, ci modului în care metodologia experimentală a reușit să convertească această forță de pe uscat în eficiență hidrodinamică. La probele motrice nu există diferențe semnificative între cele două grupe de copii supuse experimentului. Rezultatele ușor superioare înregistrate de grupa de control nu sunt suficient de pronunțate pentru a influența desfășurarea experimentului.

Pe baza datelor înregistrate la Proba de 50 m spate, sec, observăm următoarele: valoarea medie este de 47,23 s pentru grupa experimentală și de 46,71 s pentru grupa de control, indicând faptul că grupa de control a avut o performanță ușor superioară. Diferența dintre grupe este de 0,52 s. Indicatorii valorilor minime, 45,81 s grupa experimentală și 45,80 s grupa de control, respectiv maxime de 49,81 s grupa experimentală și 48,80 s grupa de control arată că rezultatele din cele două grupuri sunt relativ asemănătoare și la acest test.

Tabelul 4. Analiza comparativă a rezultatelor inițiale ce definesc nivelul de pregătire a grupelor experimentală și de control (n=10, fete)

Nr. crt.	Probe	Grupe	x	±m	Cv%	s	min	max	Semn. dif.
1	**Alergare navetă 7x5m, sec**	E	16,02	0,11	0,16	0,02	16,01	16,07	**t-0,253** P>0,05
		C	15,85	0,67	6,71	1,51	15,07	16,15	
2	**Alergare cu durata de 3`30``, m**	E	697,8	4,56	7,67	10,20	685	710	**t-0,770** P>0,05
		C	701,4	1,02	8,34	2,30	690	715	
3	**Săritura în lungime de pe loc, cm**	E	144,2	3,32	5,15	7,42	136	155	**t-0,098** P>0,05
		C	144,6	2,35	15,05	0,78	135	158	
4	**Genuflexiuni, nr.rep./min**	E	21,8	0,37	3,83	0,83	21	23	**t-0,789** P>0,05
		C	22,4	0,67	6,71	1,51	21	24	
5	**50 m spate, sec**	E	47,23	0,72	3,40	1,61	45,81	49,81	**t-0,419** P>0,05
		C	46,71	1,02	8,34	2,30	45,80	48,80	
6	**50 m liber, sec**	E	38,24	0,49	2,88	1,10	36,88	39,78	**t-1,433** P>0,05
		C	37,38	0,35	15,05	0,78	35,81	39,04	
7	**Craul picioare, mâinile pe plută, 25m, sec**	E	30,36	0,40	2,99	0,90	29,09	31,23	**t-0,780** P>0,05
		C	30,27	0,67	6,71	1,51	29,43	31,22	

Notă. *Pentru n=10, f- 9, valoarea critică a criteriului t – Student va fi: 2,262; 3,250; 4,781. P <0,05, 0,01, 0,001.*

Rezultatele la proba de 50 m liber indică o diferență mică între grupa experimentală și cea de control în ceea ce privește performanța. Grupa experimentală a avut o medie de 38,24 s, în timp ce cea de control a avut o medie de 37,38 s, timp ușor mai bun înregistrat de grupa de control 0,85 s. Ambele grupe au înregistrat timpi minimi buni, 36,88 s grupa experimentală și 35,81 s grupa de control, iar maximele arată un scor de 39,78 s grupa experimentală și 39,04 s grupa de control.

În cazul probei de Craul picioare, mâinile pe plută 25 m, sec, valorile medii înregistrate de cele două grupe supuse experimentului este: 30,36 s pentru grupa experimentală și 30,27 s pentru grupa de control, un timp mai bun pentru grupa de control 0,09 s. Diferența dintre valorile minime/grupe, 29,09 s grupa experimentală și 29,43 s grupa de control și cele maxime, 31,23 s și 31,22 s este mică, această diferență este neglijabilă și, din punct de vedere statistic, nu este semnificativă, P>0,05. Atât grupa care va beneficia de o intervenție specifică (grupa experimentală), cât și grupa care va continua cu antrenamentul standard (grupa de control), pornesc de la un nivel de abilități motrice echivalente.

Nivelul de motivație are o importanță deosebită în optimizarea și dezvoltarea capacităților motrice și de înot ale copiilor. În același timp, dezvoltarea motivației pentru sport și înot este prioritară pentru îmbunătățirea performanțelor deoarece influențează direct efortul și perseverența în sport. Componenta motivațională este la fel de importantă ca și antrenamentul fizic și tehnic, contribuind constant la menținerea angajamentului pe termen lung [31, 34].

Repere metodologice ale Programului de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali *„Eu vreau și pot obține performanțe!”*

Programul utilizează o combinație de activități grupate în patru categorii principale, care se completează reciproc pentru a crea un mediu propice pentru motivație și performanță:

1. **Jocuri sportive cu premii**-categorie de activități care contribuie la dezvoltarea motivației pentru succes și autoafirmare, abordând direct nevoia de recunoaștere și performanță.

Activitatea „Demonstrația de înot” se desfășoară în două etape distincte, fiecare dintre acestea contribuind în mod specific la creșterea motivației copiilor.

Conținutul I: Demonstrație cu premii (inclusă în mezociclul 4). Copiii își demonstrează abilitățile de înot executând trei probe specifice (50 m liber, 50 m spate, 25 m picioare spate cu plută).

Conținutul II: Demonstrație de înot copii, nivel avansat. Plasată în mezociclul 6 (de refacere), această activitate, prin observarea tehnicilor avansate, a vitezei și a fluidității mișcărilor, îi poate ajuta pe tinerii înotători să-și seteze obiective pe termen lung pentru propria dezvoltare.

Activitatea „Cupa Cetății”, organizată anual la Complexul Turistic de Natație Târgoviște (05.05.2023), este activitatea cea mai importantă din programul elaborat. Rezultatele și experiențele de la „Cupa Cetății” vor fi folosite pentru discuții ulterioare (de exemplu pentru „Concentrare pe experiențele pozitive”) pentru a consolida experiența și a stabili noi obiective pentru viitor, încurajând continuarea practicării înotului.

2. Activități pentru dezvoltarea încrederii de sine-categorie de activități care abordează direct stima de sine scăzută și lipsa încurajărilor, cultivând o atitudine pozitivă și autonomie.

Conținuturi aplicate:

„*Scara eu pot!”* descompune obiectivele mari în pași mici, ușor de atins, aspect care crește încrederea și menține motivația prin celebrarea fiecărei mici victorii, asigurând un progrese pas cu pas.

„*Construirea afirmațiilor utilizate pentru competiții sau pregătirea fizică”* ajută la programarea mentală pozitivă. Afirmații precum „*Sunt puternic*!” reduc anxietatea, întăresc încrederea și mențin concentrarea în timpul antrenamentelor și competițiilor, îmbunătățind execuția tehnică.

„*Stabilirea obiectivelor clare și realiste*” oferă o direcție precisă și evită demotivarea cauzată de așteptări nerealiste. Obiectivele bine definite ghidează antrenamentul specific și eficient, ducând la progres fizic și tehnic măsurabil.

„*Evidențiază pozitiv și îmbunătățește negativ*.” Un feedback echilibrat construiește încrederea prin recunoașterea succeselor și transformă greșelile în oportunități de învățare. Această abordare menține motivația și permite corectarea continuă a tehnicii fără a demotiva.

„*Întâlnire cu un campion*” este o activitate în care campionii pot da sfaturi practice referitoare la antrenament, tehnici specifice, gestionarea presiunii și mentalitatea necesară pentru a reuși. Sunt informații extrem de valoroase și pot influența pozitiv implicarea în antrenamente și participarea la competiții.

3. Jocuri distractive - categorie de activități care se concentrează pe dezvoltarea abilităților și învățarea tehnicilor noi într-un mod atractiv, asigurând o atmosferă pozitivă și atenuând dificultățile percepute în realizarea tehnicilor corecte.

Conținuturi aplicate:

„Focile” - joc individual care îi ajută pe copii să-și ajusteze poziția pentru a-și menține stabilitatea, să-și dezvolte abilitățile necesare pentru executarea tehnicilor de înot. Acest exercițiu

întărește musculatura picioarelor și perfecționează coordonarea bătăilor, aspecte fundamentale pentru viteza și eficiența în înot.

„Concursul de înot" - activitate care pune accent pe depășirea propriilor limite într-un mod relaxat, contribuie la consolidarea procedeelor de înot și la dezvoltarea motivației pentru succes într-un cadru non-formal.

„Marco Polo" și *„Capture the Flag in the Pool*" sunt jocuri de grup, clasice și dinamice, integrate în sesiunile de antrenament pentru a dezvolta cooperarea, abilitățile fizice și emoționale și pentru a menține o atmosferă pozitivă și energică.

„*Vânătoarea de monede*" este un joc care dezvoltă rezistența și forță musculară (în special a picioarelor), contribuind la condiția fizică generală. Jocurile de învățare tehnică (de exemplu, „*Cursa Fluturelui",* „*Ștafeta Delfinului*") contribuie la depășirea dificultăților în realizarea tehnicilor corecte.

4. Activități recreative și de relaxare vizează sănătatea și starea de bine a copiilor, contribuind la o atmosferă pozitivă și la consolidarea încrederii în sine prin experiențe complementare.

Conținuturi aplicate:

Înot pentru sănătate, activitate de grup, întâlnire cu un specialist în educație fizică și un picnic, extinde motivația dincolo de bazin, promovând înotul ca stil de viață sănătos și dezvoltând încrederea în sine prin înțelegerea beneficiilor pe termen lung.

Antrenamentele interesante cu întreceri vesele se realizează printr-o varietatea de jocuri pe echipe (înot cu pungi, sub apă cu rostogolire, cu mingi de plastic, cu sărituri), programul menține motivația ridicată în antrenamentele de rutină, dezvoltând abilități fizice și emoționale și dorința de integrare în grup. Jocurile contribuie la dezvoltarea diverselor abilități fizice (coordonare, echilibru, forță, rezistență) și de înot (propulsie, orientare sub apă, controlul corpului) în contexte variate și dinamice.

„*Eu pot să îi ajut pe ceilalți -Agua Gym adaptat*". Fiecare copil joacă rolul de „mentor" sau „ajutor", interacționând direct și sprijinindu-i pe copiii cu dizabilități în ședințele de înot sau în exercițiile specifice din apă.

Vizionarea de filmulețe motivaționale sunt activități de grup care oferă o perspectivă inspiratoare, dezvoltând motivația pentru înot și performanță prin exemple de succes (precum David Popovici) și prin mesaje despre gestionarea emoțiilor și perseverență, contribuind la dezvoltarea emoțională și stima de sine a copiilor. Această activitate este integrată periodic, o dată pe lună, la finalul unor sesiuni de antrenament.

3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE CU AJUTORUL FACTORILOR MOTIVAȚIONALI „EU VREAU ȘI POT OBȚINE PERFORMANȚE!"

Deși pregătirea fizică generală și specifică sunt indispensabile pentru dezvoltarea sportivilor, motivația este un element esențial în menținerea interesului și implicarea copiilor în procesul de

antrenament. Aceasta nu doar că stimulează efortul și perseverența, dar contribuie și la depășirea obstacolelor, favorizând performanțele sportive de excepție.

Datele din Tabelul 5 demonstrează că grupa experimentală (băieți) a înregistrat o valoare a indicilor, la testarea inițială, de 20,4 puncte, iar la testarea finală de 27,6 puncte, cu o diferență a acestora de 7,2 unități. Valoarea P<0,05 indică o creștere semnificativă a nivelului motivațional al grupei experimentale. Grupa de control (băieți) nu a prezentat schimbări semnificative. Valoarea medie a grupului a crescut ușor de la 21, 0 ±2,86 la testarea inițială, la 21,4±2,07 la testarea finală, cu o diferență de doar 0,4 unități. P>0,05 indică faptul că nivelul motivațional al grupului a înregistrat doar o ușoară creștere, nesemnificativă statistic.

Analiza comparativă a rezultatelor testului Motivația pentru înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani (adaptare după metoda N. Luskanova)

Tabelul 5. Analiza comparativă a nivelului motivației pentru practicarea înotului de către copiii de 9-10 ani, (n=20 băieți; n=10, fete)

Nr.crt		Grupe	Indicii inițiali x ±m	Indicii finali x ±m	Semnificația statistică	
					t	P
1.	**Eșantion băieți**	E	20,4±3,63	27,6±2,88	**2,440**	<0,05
		C	21,0±2,86	21,4±2,07	**0,173**	>0,05
		t	**0,130**	**1,781**	-	-
		p	>0,05	<0,05	-	-
2.	**Eșantion fete**	E	21,0±2,82	27,6±2,30	**2,830**	<0,05
		C	19,6±1,49	19,8±2,28	**0,109**	>0,05
		t	**0,438**	**2,408**	-	-
		p	>0,05	<0,05	-	-

Notă n=10 f- 9 t 2,262, 3,250, 4,781 P <0,05 0,01 0,001
n=20 f- 19 t 2,093, 2,861, 3,883 P <0,05 0,01 0,001

În cazul fetelor din grupa experimentală, valoarea medie a crescut de la 21±2,82 la testarea inițială, la 27,6±2,30 testarea finală, cu o diferență de 6,6 unități. P<0,05 reflectă o îmbunătățire semnificativă a nivelului motivațional. La fetele din grupa de control, valoarea medie a crescut ușor de la 19,6±1,49 inițial, la 19,8±2,28 final, cu o diferență de 0,2 unități. Astfel, P>0,05 arată că nu există o îmbunătățire semnificativă statistic între cele două testări, inițială și final. Rezultatele analizei statistice validează ipoteza de cercetare, confirmând existența unei relații de influență cauzală semnificativă între aplicarea programului pedagogic de intervenție și creșterea considerabilă a nivelului de motivație la subiecții din grupa experimentală.

Analiza rezultatelor la probele motrice și probele de înot, grupa experimentală și grupa de control

Prin analiza comparativă a rezultatelor obținute la probele motrice și probele specifice de înot, atât pentru grupa experimentală, cât și pentru grupa de control, vom evalua impactul componentei motivaționale asupra performanțelor înregistrate de copii, urmărind să identificăm diferențele dintre testarea inițială și cea finală. Tabelul 6 ilustrează aceste diferențe.

Valorile P < 0,0, P < 0,001, P <0,05 indică o diferență statistică extrem de semnificativă în îmbunătățirea performanței grupei experimentale de la testarea inițială la testarea finală. De exemplu, la testul Alergarea naveta 7x5m, la momentul final (post-intervenție), există o diferență

semnificativă statistic între performanța grupei experimentale (12,74±0,80) și cea a grupei de control (15,14±1,17).

Tabelul 6. Analiza comparativă a nivelului de pregătire fizică generală și specială a subiecților participanți la experimentul pedagogic (n=20, băieți)

Nr. crt	Teste	Grupa	Indici inițiali x ±m	Indici finali x ±m	Semnificația statistică	
					t	P
PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ						
1.	**Alergare naveta 7x5m, sec**	E	15,42±0,84	12,74±0,80	**3,671**	<0,01
		C	15,14±1,17	15,14±1,07	**0**	>0,05
		t	**0,195**	**1,804**	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
2.	**Alergarea cu durata de 3`30``, m**	E	746,7±9,95	800,1±8,08	**6,488**	<0,001
		C	721,5±7,00	725,1±6,99	**0,576**	>0,05
		t	**2,072**	**7,022**	-	-
		P	>0,05	<0,001	-	-
3.	**Săritura în lungime de pe loc, cm**	E	146,1±3,49	162,2±3,56	**5,111**	<0,001
		C	151,5±3,51	151,8±3,54	**0,094**	>0,05
		t	**1,090**	**2,071**	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
4.	**Genuflexiuni 1 min, nr. rep.**	E	20,4±0,47	23,4±0,42	**7,500**	<0,001
		C	20,3±0,42	20,7±0,33	**1,212**	>0,05
		t	**0,158**	**5,113**	-	-
		P	>0,05	<0,001	-	-
PREGĂTIRE FIZICĂ SPECIALĂ						
5.	**50m spate, sec**	E	44,09±0,33	43,01±0,38	**3,343**	<0,01
		C	44,36±0,55	44,33±0,54	**0,061**	>0,05
		t	**0,421**	**2,000**	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-
6.	**50m liber, sec**	E	39,03±0,52	37,04±0,42	**4,638**	<0,001
		C	38,63±0,61	38,80±0,57	**0,321**	>0,05
		t	**0,500**	**2,588**	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
7.	**Craul picioare, mâinile pe plută, 25m, sec**	E	30,86±0,63	29,02±0,67	**3,228**	<0,01
		C	30,06±0,58	30,04±0,58	**0,038**	>0,05
		t	**0,934**	**1,159**	-	-
		P	>0,05	>0,05	-	-

Notă: n=10 f=8 t 2,306, 3,355, 5,041 P<0,05, 0,01, 0,001
n=20 f=18 t 2,101, 2,878, 3,922 P <0,05 0,01 0,001.

Stagnarea grupei de control (media 15,14s la ambele testări) demonstrează că antrenamentul tradițional de înot nu dezvoltă implicit agilitatea și viteza de reacție pe uscat. La proba Alergare cu durata de 3`30``m, P>0,05 arată că rezultatele inițiale ale celor două grupe sunt comparabile. Rezultatele finale arată că și la această probă grupa experimentală a înregistrat progrese. Valorile medii ale grupei la testarea inițială au fost de 746,7 m, iar la testarea finală de 800,1m, cu un progres/grup de 53,4 m. Grupa de control a înregistrat inițial o valoare medie de 721,5 m, iar la testarea finală 725,1 m, cu un progres ușor de 3,6 m/grup. Grupa experimentală a înregistrat progrese vizibile, în timp ce în grupa de control progresele sunt foarte mici, valoarea P >0,05.

Nivelul motivațional ridicat și jocurile care au implicat schimbări rapide de direcție, accelerări și decelerații repetate, adesea sub presiunea competiției prietenoase, au contribuit la progresul copiilor din grupa experimentală.

La probele de înot, rezultatele înregistrate de grupa experimentală sunt următoarele: la proba 50 m spate, sec la testarea finală s-a înregistrat un progres de 1,08 s, la proba 50 m liber un progres de 1,99 s, iar la proba Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec, progresul înregistrat este de 1,60 s, evidențiat de P<0,01 și P<0,001. În grupa de control, rezultatele înregistrate arată că la proba 50 m spate diferența este de doar 0,03 s, la proba 50 m liber, sec doar 0,17 s între cele două testări, iar la proba Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec, remarcăm o stagnare a mediei în grup, diferența fiind mică de doar 0,02 s.

Rezultatele înregistrate de cele două grupe de fete la testare inițială și finală (Tabelul 7), arată că la proba Alergare naveta 7x5m, grupa experimentală a înregistrat un progres de 2,38 s între cele două testări, evidențiată de valoarea P<0,001. Grupa de control, cu o diferență între testări de doar 0,02 s, nu înregistrează progrese, valoarea P>0,05 confirmă că nu sunt schimbări semnificative din punct de vedere statistic.

Tabelul 7. Analiza comparativă a nivelului de pregătire fizică generală și specială a subiecților participanți la experimentul pedagogic (n=10, fete)

Nr. crt	Teste	Grupa	Indicii inițiali x ±m	Indicii finali x ±m	Semnificația statistică	
					t	P
PREGĂTIRE FIZICĂ GENERALĂ						
1.	**Alergare naveta 7x5m, sec.**	E	16,02±0,41	13,64±0,33	**7,020**	<0,001
		C	15,85±0,67	15,83±0,35	**0,038**	>0,05
		t	**0,216**	**4,553**	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
2.	**Alergarea cu durata de 3`30``, m.**	E	697,8±14,56	757,0±15,99	**4,314**	<0,05
		C	701,4±11,02	705,2±10,67	**0,391**	>0,05
		t	**0,197**	**2,807**	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
3.	**Săritura în lungime de pe loc, cm**	E	144,2±5,32	164,0±3,21	**4,658**	<0,01
		C	144,6±4,35	145,4±4,02	**0,213**	>0,05
		t	**0,058**	**3,618**	-	-
		P	> 0,05	<0,05	-	-
4.	**Genuflexiuni 1 min., nr. rep.**	E	21,8±0,68	25,4±0,40	**6,666**	<0,01
		C	22,4±0,67	22,4±0,35	**0**	>0,05
		t	**0,631**	**5,660**	-	-
		P	>0,05	<0,01	-	-
PREGĂTIRE FIZICĂ SPECIALĂ						
5.	**50m spate, sec.**	E	47,23±0,72	45,07±0,95	**2,805**	<0,05
		C	46,71±1,02	46,67±0,67	**0,048**	>0,05
		t	**0,419**	**1,379**	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-
6.	**50m liber, sec.**	E	38,24±0,49	36,11 ±0,53	**4,650**	<0,01
		C	37,38±0,35	37,12±1,02	**0,303**	>0,05
		t	**1,433**	**0,878**	-	-
		p	>0,05	>0,05	-	-
7.	**Craul picioare, mâinile pe plută, 25m, sec.**	E	30,36±0,40	28,49±0,49	**2,968**	<0,05
		C	30,27±0,67	30,22±0,35	**0,066**	>0,05
		t	**0, 115**	**2,883**	-	-
		P	>0,05	<0,05	-	-

Notă: n=5 f = 4 t 2,776, 4,604, 8,610 P<0,05, 0,01, 0,001
n=10 f=8 t 2,306, 3,355, 5,041 P<0,05, 0,01, 0,001

La proba Alergarea cu durata de 3`30``m, grupa experimentală a înregistrat o creștere a valorii medii/grup cu 9,2 m, progres susținut de P <0,05.Compararea mediilor grupei de control indică o ușoară tendință de îmbunătățire a performanței generale, înregistrându-se o creștere de 3,8 m/grup, însă valoarea P >0,05 confirmă că nu există o diferență statistic semnificativă între cele două testări. Lipsa de progres semnificativ este în concordanță cu absența unei intervenții specifice, consolidând rolul grupei de control ca reper valid.

La proba Săritura de pe loc în lungime, cm (forță explozivă a picioarelor), grupa experimentală a înregistrat progres, cu o diferență medie de 19,8 cm, cu P <0,01, iar grupa de control a înregistrat un progres minim, cu o diferență de 0,8 cm, valoarea P>0,05 indică lipsa unei modificări statistic semnificative în performanța copiilor la această probă. Fetele din grupa experimentală au lucrat la o intensitate mult mai mare, ștafetele care au inclus sărituri și porniri explozive au modelat forța picioarelor.

În timp ce în grupa de control monotonia a scăzut motivația, în grupa experimentală dorința de a câștiga jocul a motivat fetele să execute mișcările la viteze maxime. La proba Genuflexiuni 1 min, fetele din grupa experimentală a înregistrat o îmbunătățire a mediei grupei, cu o diferență de 3,6 rep/min, P <0,01 confirmă impactul pozitiv al intervenției. În cazul grupei de control, stagnarea completă a performanței este demonstrată de menținerea unei medii identice (22,4 rep/min), chiar dacă unii dintre subiecți au avut mici progrese, alții au înegistrat regrese. P>0,05 indică această stagnare completă.

În urma experimentului s-a constatat că, fetele din grupa experimentală au obținut performanțe și la cele trei probe de înot. S-a înregistrat o îmbunătățire semnificativă statistic a timpului la Proba 50 m spate, sec, de la 47,23±0,72 s la 45,07±0,95 s, la Proba 50 m liber, sec, media inițială a fost de 38,24±0,49 s, iar cea finală a fost de 36,11±0,53 s, iar la ultima probă, Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec, grupa experimentală a redus semnificativ timpul mediu de la 30,36±0,40 s la 28,49±0,49 s. P< 0,05 evidențiază o creștere a forței bătăii din picioare.

În grupa de control, valorile medii la toate cele trei probe de înot, arată progrese minime, diferența între testări de 0,04 s la proba 50 m spate și P >0,05 evidențiază o performanță nesemnificativă statistic. De asemenea, un progres de 0,26 s la proba 50 m liber și P> 0,05 indică progres minim, iar diferența de 0,05 s, obținută la proba Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, denotă faptul că nu este evidentă o modificare semnificativă statistic (P> 0,05), ceea ce confirmă că grupul de control nu a înregistrat progrese la această probă de înot.

Analiza corelației motivație-performanță

Eficiența programului implementat a fost dovedită prin analiza rezultatelor obținute de copii la testul de motivație și la testele fizice și specifice.

Această stagnare demonstrează că factorul decisiv în progresul la probele de înot nu a fost timpul petrecut în bazin, ci calitatea și specificitatea antrenamentului. Fără acești stimuli de forță-viteză, organismul subiecților din grupa de control a rămas adaptat la un regim de efort de intensitate medie, insuficient pentru performanță.

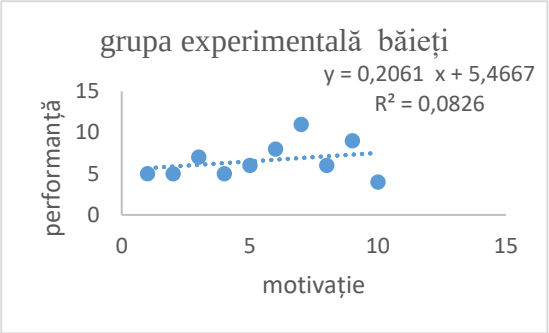


Fig. 9. Dependențele dintre motivație și performanță în grupa experimentală băieți

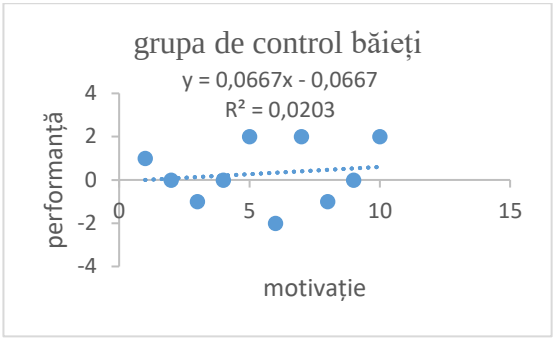


Fig. 10. Dependențele dintre motivație și performanță în grupa de control băieți

Din Figura 9, coeficientul de determinare, R^2 =0,0826, arată că doar aproximativ 8,26% din variabilitatea motivației poate fi explicată de variabilitatea performanței în grupa experimentală. Restul de aproximativ 91,74% din variația performanței este explicat de alți factori (de exemplu, abilitățile native, antrenamentul, condițiile fizice, suport social, feedbackul primit de la antrenor etc.). Această valoare relativ scăzută a lui R2 indică faptul că, deși există o corelație pozitivă, motivația explică doar o mică parte din variației performanței. În grupa de control panta liniei de regresie, deși pozitivă, este extrem de mică, indicând o relație foarte slabă între motivație și performanță. Valoarea foarte scăzută a coeficientului R^2 semnalează faptul că doar 2,03% din variația performanței este explicată de motivație. Restul de peste 97% este influențată de alți factori.

În grupa experimentală fete, R^2 0,2278 arată că motivația explică aproximativ 22,78% din varianța performanței. În grupa de control, un R^2 de 0,2321 indică o relație liniară pozitivă relativ slabă spre moderată. Deși există o tendință de creștere, o mare parte din variabilitatea performanței nu este atribuită direct motivației conform datelor obținute (Figurile 11 și 12).

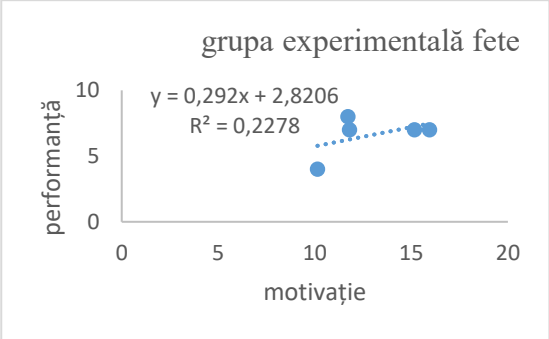


Fig.11. Dependențele dintre motivație și performanță în grupa experimentală fete

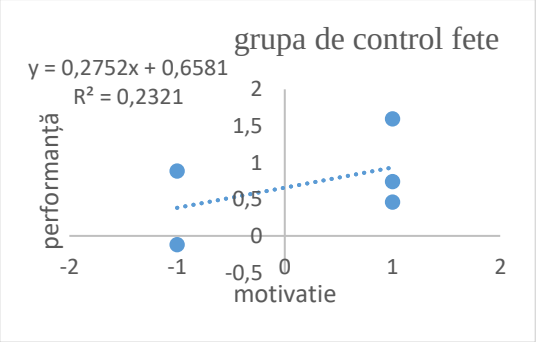


Fig. 12. Dependențele dintre motivație și performanță în grupa de control fete

Performanța și motivația scade sau crește corelativ, dar alți factori au un rol mai mare în obținerea performanțelor.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

În urma analizei teoretice, a desfășurării experimentului pedagogic și a evaluării rezultatelor obținute la teste, am ajuns la următoarele concluzii privind eficiența programului de pregătire axat pe integrarea factorilor motivaționali în antrenamentele de înot:

1. Literatura de specialitate, deși oferă o perspectivă generală asupra factorilor motivaționali în sport, prezintă o lacună în cercetarea specifică a înotului, la vârsta de 9-10 ani. N-a fost cercetată suficient contribuția fiecărui element (calitatea antrenamentului, metodele de predare, trăirile afective, succesele competiționale și suportul parental) la obținerea performanței. Cercetările viitoare trebuie să umple acest gol și să cuantifice impactul real al acestor elemente. Pentru a explica de ce unii copii reușesc mai bine decât alții, este esențial să investigăm și să evaluăm în detaliu rolul specific al acestor elemente.

2. Având în vedere lacuna informațională identificată în analiza literaturii de specialitate, s-a impus demararea unei investigații empirice. Prin urmare, prezenta cercetare a adoptat o metodologie de tip anchetă sociologică, vizând colectarea de date primare de la surse relevante: copii, specialiștii și părinți. Această investigație a permis identificarea și validarea empirică a unor factori-cheie, care motivează sau demotivează copiii pentru practicarea înotului și atingerea performanțelor. Percepția respondenților a subliniat importanța unor aspecte concrete, precum: dorința de a învăța tehnici de înot și de a forma abilități noi în acest sport (68% copii și 28% părinți), dorința de afirmare și obținerea de performanțe (12% copii), atmosfera din timpul antrenamentelor (38% antrenori), beneficii pentru sănătate (22% părinți). Factorii demotivanți cei mai relevanți, identificați în ancheta sociologică sunt: lipsa de suport și încurajarea antrenorilor (64% copii) stima de sine scăzută (72% antrenori). Prin urmare, cercetarea empirică a furnizat informații aplicate, completând datele generice din literatură cu o perspectivă specifică asupra factorilor relevanți pentru eșantionul studiat.

3. Analiza statistică a rezultatelor obținute de cele două grupe, la evaluarea inițială (pre-testarea), nu a relevat diferențe statistic semnificative între performanțele individuale la probele de pregătire fizică generală și specială. La testarea inițială, singura diferență statistică semnificativă între grupele experimentală și grupa de control a fost observată la proba de Săritura în lungime de pe loc cm, unde grupa de control, băieți (151,5±1,51) a înregistrat o performanță ușor superioară față de grupa experimentală băieți (146,1±1,49), totuși diferențele nu s-au dovedit a fi semnificative ($P>0,05$). Nici pentru celelalte probe n-au existat diferențe statistic semnificative între grupe (aspect relevant la fete și băieți), indicând un nivel similar de performanță inițială. Astfel, s-a putut asigura un punct de plecare echilibrat pentru implementarea și evaluarea programului propus.

4. Analiza rezultatelor testului "Motivația pentru înot" (adaptare după metoda N. Luskanova) a demonstrat o evoluție pozitivă și semnificativă a nivelului motivațional în cadrul grupei experimentale, la testarea finală. Inițial, distribuția subiecților pe niveluri de motivație era relativ omogenă între grupa experimentală și cea de control, deși grupa de control a prezentat un ușor avantaj. După implementarea programului pedagogic axat pe activități motivaționale, grupa experimentală a înregistrat o transformare notabilă: numărul subiecților cu motivație foarte bună (Nivelul I) a crescut de la 2 la 7, iar subiecții aflați inițial la Nivelul III (motivație scăzută) au

avansat la niveluri superioare. Această modificare substanțială a distribuției motivaționale confirmă eficiența programului experimental în stimularea și consolidarea motivației intrinseci pentru practicarea înotului la copiii din grupul experimental. Prin contrast, absența intervenției în cadrul lotului de control a determinat o distribuție relativ constantă a subiecților pe nivelurile de motivație între evaluarea inițială și cea finală.

5. Analiza rezultatelor obținute la testarea finală a evidențiat eficiența programului, nivelul motivației a crescut, la fel și performanțele copiilor din grupa experimentală. La băieți, la testarea finală, se observă diferențe semnificative în grupa experimentală, față de testarea inițială, la pragul de semnificație de 5 – 0,1 % ($P<0,05$, 0,01, 0,001). Grupa de control a înregistrat valori $P>0,05$. La fete, diferențele între testarea inițială și cea finală în grupa experimentală sunt vizibile prin valorile $P<0,05$, 0,01, 0,001, în timp ce în grupa de control se evidențiază lipsa progreselor, diferențele nefiind semnificative ($P>0,05$).

6. Un procent semnificativ de 74% dintre copiii chestionați au recunoscut rolul motivației ca factor de influență directă asupra performanței în înot. Însă, analiza corelației motivație-performanță ne arată că, deși există o legătură pozitivă între aceste două elemente, forța acestei relații variază semnificativ în funcție de gen și de grupul din care fac parte participanții. Factori extrinseci precum antrenamentul, recompensele și feedback-ul au o pondere mai mare în explicarea îmbunătățirii performanței.

7. Prin identificarea factorilor motivaționali, elaborarea și implementarea unui program pedagogic specific, cercetarea a demonstrat că un astfel de model poate influența pozitiv atât motivația, cât și performanța înotătorilor de 9-10 ani. Astfel, problema științifică a fost soluționată prin oferirea unui model praxiologic validat, care, deși nu garantează o corelație directă și puternică, dovedește că o intervenție specifică poate duce la rezultate pozitive în ambele aspecte ale pregătirii.

***

Corelând concluziile studiului, se propun următoarele direcții de acțiune pentru eficientizarea și sustenabilitatea programelor de pregătire destinate sportivilor juniori:

- Recomandăm standardizarea strategiilor motivaționale prin implementarea programului și în grupul de control. Un mediu sportiv bazat pe susținere și apartenență este crucial pentru stimularea motivației intrinseci și asigurarea unui progres durabil.
- Se impune integrarea tehnologiei moderne în procesul de pregătire, prin utilizarea de video-uri educaționale și sportive, integrarea aplicațiilor mobile, a platformelor interactive, a feedback-ului digitalizat personalizat. Astfel, copiii își pot monitoriza progresul și își pot gestiona proactiv motivația pe termen lung prin autoevaluare constantă.
- Pentru ambele grupe, recomandăm desfășurarea periodică a unor activități de evaluare a progresului fizic și specific, aplicarea testului motivațional, care să permită monitorizarea constantă a performanțelor și ajustarea programului propus în funcție de nevoile fiecărui grup.
- Pentru a susține motivația și implicarea copiilor în sport, părinții ar trebui să ofere sprijin necondiționat, cultivând un mediu unde fiecare mică victorie este celebrată, eșecurile să fie gestionate constructiv și comunicarea cu antrenorii să fie eficientă. Este esențial să se evite

presiunea excesivă pe rezultate și să se susțină autonomia copilului în alegerea și parcursul său sportiv.

- Antrenorii pot utiliza continuu metode centrate pe dezvoltare emoțională și creșterea motivației, incluzând: construirea încrederii prin laude axate pe efort și progres, transformarea eșecurilor în oportunități de învățare, stabilirea unor obiective clare și realiste, încurajarea autonomiei și crearea unui mediu pozitiv și incluziv care promovează sprijinul reciproc.
- Recomandăm implementarea pe scară largă a programului propus având în vedere rezultatele pozitive observate în cadrul acestui studiu. Extinderea acestuia poate contribui la dezvoltarea abilităților specifice și crearea unui mediu colaborativ și motivațional. Implementarea extinsă a programului va garanta o uniformitate superioară în pregătirea copiilor, maximizând astfel impactul pozitiv asupra dezvoltării lor fizice generale.

Implementarea acestor recomandări va spori considerabil impactul factorilor motivaționali asupra pregătirii și performanțelor. Această strategie va contribui la dezvoltarea armonioasă a sportivilor, rezultatele obținute fiind de lungă durată, dacă ne raportăm la sportivii care doresc performanțe superioare.

Limitele cercetării

Una dintre limitele cercetării este dimensiunea relativ mică a eșantionului. Un număr restrâns de participanți poate afecta capacitatea de generalizare a rezultatelor, făcând dificilă extrapolarea concluziilor la un grup mai larg de copii care practică înotul. Prin urmare, deși programul a fost eficient pentru grupa experimentală, nu putem afirma cu certitudine că ar avea aceleași efecte și în rândul unei populații mai numeroase.

O altă limită semnificativă a studiului este durata de timp limitată, care a împiedicat observarea efectelor pe termen lung ale programului de pregătire și, implicit, verificarea durabilității rezultatelor obținute. Pentru a evalua cu adevărat persistența beneficiilor motivaționale și de performanță, un studiu longitudinal este esențial. Pentru o imagine mai completă și o înțelegere aprofundată a impactului programului, recomandăm abordarea unor metode mixte de cercetare, combinând: metode cantitative: măsurători repetate ale performanțelor (timpi de înot, scoruri la probe), chestionare standardizate de motivare și încredere în sine administrate la intervale regulate pe parcursul studiului longitudinal, dar și metode calitative: interviuri semi-structurate cu copiii, părinții și antrenorii, focus-grupuri și jurnale de bord ținute de participanți. Aceste metode ar permite identificarea factorilor contextuali și a modului în care motivația corelează cu performanța.

Studiul nu a luat în considerare factorii externi, precum influența mediului familial sau a altor activități extrașcolare, care ar putea avea un impact asupra motivației și performanțelor copiilor. Acești factori pot avea un impact semnificativ asupra motivației și performanțelor copiilor, iar absența lor din analiză ar putea oferi o imagine incompletă a efectelor reale ale programului de pregătire.

Direcții de cercetare viitoare

O direcție importantă pentru cercetările viitoare ar fi extinderea eșantionului și includerea unor grupuri diverse de copii, inclusiv din alte regiunii sau culturi, pentru a obține o imagine mai clară a impactului factorilor motivaționali asupra performanțelor sportive.

Apoi, cercetările viitoare ar putea include studii longitudinale care să analizeze evoluția motivației și a performanței pe o perioadă mai lungă, pentru a înțelege mai bine efectele sustenabile ale programului de pregătire.

Cercetările viitoare ar trebui să adopte o abordare multifactorială, concentrându-se pe identificarea și analiza acelor factori preponderenți care, individual sau în interacțiune, explică majoritatea variației performanței, în special în contextele unde motivația singură s-a dovedit a fi un predictor slab (cum ar fi în cazul băieților din prezentul studiu). Explorarea modelelor de regresie multiple ar putea oferi o înțelegere mai cuprinzătoare a rețelei complexe de influențe asupra performanței.

Totodată, este necesară investigarea altor variabile motivaționale, cum ar fi influența auto-evaluării, a sprijinului social sau a mediilor defavorizate ar putea aduce informații valoroase pentru optimizarea programelor de pregătire sportivă și dezvoltarea motivației copiilor pentru sport în general.

BIBLIOGRAFIE

în limba română

1. ANTONIALE A., ANTONIALE L. *Structura motivațională a sportivilor de performanță*, în Revista: Studii și cercetări științifice în educație fizică și sport . Nr.2 Bacău, 1998, p.102-106.

2. BANIAŞ P. *Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic*. Editura UVT, Timişoara, 2008, 213 p, ISBN 987-32-1765-0

3. BACIU, E., *Motivaţia, perspective psiho-pedagogice*, Editura Pim, Iaşi, 201, ISBN 9736472190

4. BOLOGA, M, GHERGHIŞAN, D. *Posibilităţi de cuantificare a motivaţiei în activitatea sportivă*. Vol. Simpozionul Ştiinţific Naţional „*Pregătirea sportivilor de înaltă performanţă*" Bucureşti, Conferinţa Consiliului Ştiinţei Sportului, 1994, p.119-125.

5. BUZEA,C., *Motivaţia. Teorii şi practici*, Editura Institutului European, Iaşi, 2010, 213 p., ISBN 9735058578

6. COSMOVICI, A., IACOB, L. *Psihologie şcolară*. Editura Polirom, Iași, 1998, 304 p, ISBN 973-683-048-9

7. CORNIANU, D., R. *Cum poate fi crescută motivația la sportivii performeri*. În Revista Știința Sportului, nr. 45, București, 2005, p 22.

8. CREŢU, T. *Psihologia vârstelor*. Iași: Editura Polirom, 2009. 392 p. ISBN 978974613588

9. DENNY, R., *Cum să te motivezi ca să câştigi*, Editura Polirom, Iaşi, 2005, 200 p, 973-681-870-5

10. EPURAN M, HOLDEVICI I, TONIŢA F. *Psihologia sportului de performanţă*. *Teorie şi practică*. Editura FEST. Bucureşti, 2001, 480 p, ISBN 973-85143-0-4

11. EPURAN, M., HORGHIDAN, V. *Psihologia educaţiei fizice*, Editura ANEFS, București, 1994, 234 p ISBN 973-852734-0-4

12. FLORINDA, G. *Manual de spihologia dezvoltării.* Iași: Editura Polirom, 2015. 420 p. ISBN 978-973-46-57308.

13. GAVRILUŢĂ, C., GAVRILUŢĂ, N. *Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicaţii*. Editura Polirom, Iași, 2010. 249 p. ISBN 9789734615896.

14. GONCEARUC S., CALUGHER V., *Structura motivaţiei în învăţarea motrice*. *Teoria şi arta educaţiei fizice în şcoală,* nr. 2, Chişinău 2006 .p. 17-22

15. HANŢIU I. *Educaţie fizică şi sport. Teorie şi metodică. Note de curs*, Universitatea din Oradea, Facultatea de Geografie, Turism şi Sport. Oradea, 2013, 80 p.

16. JURCUŢ, TEODOR RADU. *Educaţia fizică şi sportul - componenta de bază a procesului de formare a tinerei generaţi*i, Editura Sfântul Ierarh Nicolae, Bistrița, 2010, 123 p, ISBN 978-606-577-163-5.

17. MASLOW, A. H., *Motivație și personalitate*. Editura TREI, București, 2013.568 p.ISBN: 978-973-707-905-3

18. MUSTE D., *Stimularea motivației învățării la elevi prin intermediul unui program educațional specific,* Editura Presa Universitară Clujeană, Cluj, 2020, 264 p. ISBN 9786063708763

19. NICU A. *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv modern*. Editura Fundaţia România de Mâine, București, 2002, 231p, ISBN 9734847789

20. PÂNIŞOARĂ I, PÂNIŞOARĂ G., *Motivarea eficientă. Ghid practic*. Editura Polirom, Iași, 2005, 296 p, ISBN 973-681-969-8.
21. POPESCU, G. *Psihologia creativităţii*. Editura Fundaţiei România de Mâine, Bucureşti, 2009, 142 p, ISBN 978973163347
22. POPENICI, Ș. *Motivaţia pentru învăţare: de ce ar trebui să le pese copiilor de ea şi ce putem face pentru asta.* Editura Didactica Publishing House, Bucureşti, 2009, 127 p, ISBN 973-9864-09-8
23. POPA, C., ILARION, A., GEVAT C. *Pregătirea psihologică a atleților în antrenament și concurs*, în Revista: de Cultură Fizică și Sportivă, Vol. I, Fascicula I a Universității „Tibicus" din Timișoara, Facultatea de Educație Fizică și Sport, 2006 p 120.
24. TEODORESCU, A. S. *Activităţi sportive adaptate*. Editura Fundaţiei "România de Mâine". București, 2011, 216 p. ISBN 978-973-163-594-1.
25. TEODORESCU, S. *Antrenament şi competiţie.* Editura Alpha MDM, Bucureşti, 2009, 213 p, ISBN 9785472026279
26. TEODORESCU, S. *Bazele antrenamentului sportiv*. Curs universitar. Editura Discobolul, București, 2018, 134 p. ISBN 9784026332023
27. TRIBOI V. *Teoria şi metodica antrenamentului sportiv*. Editura Valinex, Chișinău, 2009. 369 p.ISBN 9784526272921
28. TURCU, T., C. *Actualitatea problemei motivației privind interesul studenților români pentru educație fizică și sport: Studiu transversal și longitudinal*. Teză de doctorat ANEFS București, 2005, 209 p.
29. TODOR, L. *Motivaţia-factor conditional al învăţării*. Editura Universităţii din Oradea. Oradea, 2010, 213 p, ISBN 978-606-34-23.
30. ZLATE, M. *Tratat de psihologie comportamentală*, vol I, Editura Polirom, Iaşi 2004, 336 p, ISBN 978-973-46-1520-9.

În alte limbi

31. BOUET M., *Les motivations des sportifs* –L ' Harmattan –Paris, 1998
32. CAVE, A., & MILLER, A. (2015, August 20). *Technology in sport: the speed of science*. The Telegraph. Retrieved from https://www.telegraph.co.uk/investing/business-of-sport/technology-in-sport/
33. DICK H., *Coaching Swimming Successfully*, Human Kinetics,1995
34. GORMAN, PH. *Motivation and emotion*, Routledge, taylor&Francais Groyp, Londra, New York, 2004.
35. HELLRIEGEL, D. SLOCUM, JW, WOODMAN, RW. *Organizational Behaviou*r, 6th ed. West Publishing Comapny, New York, 1992.
36. KRABAK BJ., HANCOCK KJ., DRAKE S. *Comparison of dry-land training programs between age groups of swimmers.* PM 2013;5(4):303-9
37. MASLOW A. *A theory of human motivation*, Psychological Review, 50(4):370-396, 1943.
38. RYAN, R. M., DECI, E. L.*Promoting self-determined school engagement: Motivation, learning, and well-being.* In K, 2009.

39. БУЛГАКОВА Н., ПОПОВ,О., РАСПОПОВА Е.*Теория и методика плавания.*Москва: Академия, 2014, 319 с
40. КОКОРЕВ, Д.А. *Методика обучения плаванию детей младшего школьного возраста с использованием дополнительного оборудования* / Д.А. Кокорев // Шаг в науку. Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых (II всероссийской). 2020. с. 243-245. ISBN: 978-5-4465-2161-6.
41. ШЕВЫРЕВА, Е.Г., ПЕТРОВ, А.В., АРХИПОВА, Д.Н., ПЕТРОВА, О.В. *Роль и значение имиджа тренера в работе с юными спортсменами // Современные проблемы науки и образования.* 2021. № 2. ISSN2070-7428.

Lista publicațiilor autorului la tema tezei

1. **PETRE D.-I.,** NEDELCU R.-I. Research on expert opinion analysis on the influence of motivation factors on swimming and performance at the age of 9-10 years. În: *The Annals of the "Ştefan cel Mare" University of Suceava. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement*, vol. XVI, issue 2, 2023, p. 149-155. https://doi.org/10.4316/SAM.2023.0217
2. NEDELCU, R.-I., **PETRE, D.-I.,** NICOLAICIUC N. Study regarding the identification of the socialization level of pubertal children who practice swimming. In: *The Annals of the "Ştefan cel Mare" University of Suceava. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement*, vol. XVI, issue 2, 2023, p. 140-148. https://doi.org/10.4316/SAM.2023.0216
3. **PETRE D.-I.** Motivație și performanță: impactul programului experimental „Eu vreau și pot obține performanțe" = Motivation and performance: the impact of the experimental program "I want and can get performance". În: *Știința culturii fizice*, nr. 42/2, 2023. www.scf.usefs.md
4. **PETRE, D.-I.,** RÎȘNEAC, B., NEDELCU, R.-I. Importanța motivației și încrederii de sine pentru creșterea performanței sportive la copiii-înotători de 9 – 10 ani. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*: Congres științific internațional, Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022. Chișinău: Editura USEFS, 2022, pp. 251-256. ISBN 978-9975-68-460-6. https://doi.org/10.52449/soh22.38
5. NEDELCU, R.-I., RÎȘNEAC, B., PETRE, D.-I. Aspecte privind socializarea copiilor prin antrenamentele de natație. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*: Congres științific international, Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022. Chișinău: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 225-231. ISBN 978-9975-68-460-6. https://doi.org/10.52449/soh22.34
6. **PETRE, D.-I.,** RÎȘNEAC, B. Studiul aspectelor motivaționale ale practicării înotului și obținerea performanțelor sportive la vârsta de 9-10 ani. In: *Integrare prin cercetare și inovare.: Ştiinţe sociale*: Conferința științifică națională cu participare internațională, 9-10 noiembrie 2023. Chisinau: Centrul Editorial-Poligrafic al USM, 2023, pp. 561-566. ISBN 978-9975-62-688-0. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/201444
7. CERCHEZ G., **PETRE D.-I.,** NEDELCU R.-I. Training theory-interactive strategies in the educational process. In: Proceedings of the 15th International Management Conference: "*Managing People and Organizations in a Global Crisis*", 4th – 5th November 2021, Bucharest, Romania, p. 980-987.

https://conferinta.management.ase.ro/archives/2021/pdf%20IMC%202021/5%20PDF%20S5%20IMC%202021/5_16.pdf

8. PETRE D.I. Study on the level of motivation for swimming at the age of 9-10 years. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*: Congres științific international, Ediția a VIII-a, 28-30 septembrie 2023. Chișinău: "VALINEX" SRL, 2024, Ediția 8, pp. 132-135. ISBN 978-9975-68-531-3. https://doi.org/10.52449/soh23

9. NEDELCU, R.-I., **PETRE, D.-I.,** RÎȘNEAC, Boris. Efectele socializării prin practicarea înotului la vârsta pubertară. In: *Probleme actuale ale teoriei şi practicii culturii fizice:* Conferința științifică a tinerilor cercetători cu participare internațională, Ed. Ediția 1, 13 aprilie 2023. Chişinău: „VALINEX" SRL, 2024, pp. 272-279. ISBN 978-9975-68-530-6. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/219431

10. PETRE, D.-I., NEDELCU, R.-I., RÎȘNEAC, B. Dezvoltarea capacităților motrice ale copiilor de 9-10 ani prin intermediul antrenamentelor de înot. In: *Probleme actuale ale teoriei şi practicii culturii fizice:* Conferința științifică a tinerilor cercetători cu participare internațională, Ed. Ediția 1, 13 aprilie 2023. Chişinău: „VALINEX" SRL, 2024, pp. 317-323. ISBN 978-9975-68-530-6. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/219437

ADNOTARE

Petre Dan-Ionuț „Motivația practicării înotului de copiii de 9-10 ani pentru obținerea performanței sportive”: Teză de doctor în științe ale educației. Chișinău, 2026.

Structura tezei: introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 197 de surse, adnotare în limbile română, engleză şi rusă, 153 pagini text de bază, 28 de Tabele, 51 de Figuri, 12 Anexe. Rezultatele obţinute sunt publicate în 10 lucrări ştiinţifice.

Cuvinte-cheie: înot, motivație, performanțe sportive, copii de 9-10 ani, antrenament, program, planificare, competiții, concursuri, analiză, program psihopedagogic.

Scopul cercetării: constă în identificarea și analiza factorilor motivaționali și a influenței acestora asupra copiilor de 9-10 ani care practică înotul, evidențiind modul în care motivația contribuie la implicare, progres și performanță.

Obiectivele cercetării:

1. Analiza literaturii de specialitate privind factorii motivaționali, care influențează practicarea înotului la vârsta de 9-10 ani și obținerea de performanțe.
2. Analiza percepției specialiștilor și părinților cu privire factorii care îi motivează sau îi demotivează pe copiii cu vârsta de 9-10 ani pentru practicarea înotului și atingerea performanțelor sportive.
3. Cercetarea nivelului motivației, de pregătire generală fizică și specifică a copiilor, înainte și după aplicarea programului.
4. Argumentarea experimentală a eficienței aplicării programului bazat pe factorii motivaționali pentru practicarea înotului și obținerea de performanțe.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante: evidențiază influența factorilor motivaționali asupra practicării înotului la copiii de 9-10 ani și stau la baza dezvoltării unui program de pregătire axat pe activități specific motivațional. Acest program optimizează procesul de antrenament, sprijină creșterea motivației și îmbunătățește performanțele sportive, oferind antrenorilor metode eficiente pentru susținere.

Semnificația teoretică a lucrării: constă în elaborarea și argumentarea utilizării activităților care vizează dezvoltarea motivației copiilor de 9-10 ani care practică înotul. Practic, aceste activtăți contribuie la creșterea performanțelor sportive, a încrederii de sine, la dezvoltarea abilităților fizice, psihologice și sociale ale copiilor.

Noutatea și originalitatea lucrării: constă în analiza factorilor motivaționali și a impactului acestora asupra practicării înotului la copiii de 9-10 ani, precum și în elaborarea unui program de pregătire bazat pe motivație, care poate fi validat și utilizat la scară largă în Cluburile de natație pentru a crește motivația copiilor și pentru a ajuta antrenorii să dezvolte intervenții specifice care să îi motiveze și să îi ajute pe copii să își îmbunătățească performanțele în natație.

Valoarea aplicativă a lucrării: are în vedere elaborarea și valorificarea unui program de pregătire psihopedagogică pentru copiii de 9-10 ani care practică înotul, cu accent pe componenta motivațională. Rezultatele cercetării pot fi utilizate sub forma unui model de ghid în cadrul cluburilor de natație pentru copii, pentru antrenorii și profesorii de înot.

Implementarea rezultatelor științifice: s-a realizat în cadrul antrenamentelor de înot cu copiii cu vârsta de 9-10 ani. Rezultatele cercetării științifice au fost diseminate prin intermediul unui șir de articole publicate în culegerile conferințelor naționale și internaționale, cu tematică de specialitate, organizate în România și Republica Moldova.

ANNOTATION

Petre Dan-Ionuț ,,Motivation for practicing swimming in children aged 9-10 years for achieving sports performance": Phd Thesis in educational sciences. Chișinău, 2026.

Structure of the thesis: introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, bibliography from 197 sources, annotation in romanian, english and russian, 153 pages of basic text, 28 tables, 51 figures, 12 appendices. The obtained results are published in 10 scientific works.

Keywords: swimming, motivation, sports performance, children aged 9-10, training, schedule, planning, competitions, contests, analysis, psychopedagogical program.

The purpose: of this research is to identify and analyze motivational factors and their influence on 9-10 year old children who practice swimming, highlighting how motivation contributes to their engagement, progress, and performance.

Research objectives:

1. Analysis of the specialized literature regarding the motivational factors that influence the practice of swimming at the age of 9-10 years and the achievement of performances.
2. Analysis of the perception of specialists and parents regarding the factors that motivate or demotivate children aged 9-10 years to practice swimming and achieve sports performance.
3. Researching the level of motivation, general physical and specific training of children, before and after the application of the program.
4. Experimental argumentation of the effectiveness of the application of the program based on the motivational factors for practicing swimming and obtaining performances.

The results obtained, which contribute to the solution of the important scientific problem: highlight the influence of motivational factors on the practice of swimming in children aged 9-10 and form the basis for the development of an adapted training program. This program optimizes the training process, supports the growth of motivation and improves sports performance, providing coaches with effective methods for support.

The theoretical significance of the work: consists in the development and argumentation of the use of activities aimed at developing the motivation of children aged 9-10 who practice swimming. Practically, these activities contribute to increasing sports performance, self-confidence, and the development of children's physical, psychological and social skills.

The novelty and originality: of the work consists in analyzing the motivational factors and their impact on swimming in children aged 9-10, as well as in developing a motivation-based training program. This tool can be validated and widely used in Swimming Clubs to increase children's motivation and to help coaches develop specific interventions that will motivate and help children improve their swimming performance.

The applied value: of the work is aimed at developing and capitalizing on a psychopedagogical training program for children aged 9-10 who practice swimming, with an emphasis on the motivational component. The research results can be used as a guide model in children's swimming clubs, for swimming coaches and teachers.

The implementation of the scientific results: was carried out in swimming training with children aged 9-10. The results of scientific research were disseminated through a series of articles published in the proceedings of national and international conferences, with specialized topics, organized in Romania and the Republic of Moldova.

PETRE DAN-IONUȚ

MOTIVAȚIA PRACTICĂRII ÎNOTULUI DE COPIII DE 9-10 ANI PENTRU OBȚINEREA PERFORMANȚEI SPORTIVE

Specialitatea: 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

Aprobat spre tipar: 2026 Formatul hârtiei 60x84 1/16
Hârtie ofset. Tipar ofset Tiraj 25 ex.
Coli de tipar 2,0 Comanda

Institutul de Educaţie Fizică şi Sport
a Universității de Stat din Moldova
MD-2024, Republica Moldova, Chişinău, str. A.Doga, 22