STUDIUL ASPECTELOR MOTIVAȚIONALE ALE PRACTICĂRII ÎNOTULUI ȘI OBȚINEREA PERFORMANȚELOR SPORTIVE LA VÂRSTA DE 9-10 ANI

THE STUDY OF THE MOTIVATIONAL ASPECTS OF SWIMMING PRACTICE AND ACHIEVING SPORTS PERFORMANCE AT THE AGE OF 9-10 YEARS

Dan Ionuț PETRE[1], ORCID:
Boris RÎȘNEAC[2], ORCID:
[1,2] Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport,
Chişinău, Republica Moldova

CZU: 797.2:796.015-053.2
e-mail: petredanionut@yahoo.com

In this article we will present the results of a study on the motivational factors of swimming in children aged between 9-10 years. The research methods are: analysis of specialized literature, observation, statistical-mathematical methods, test method, Studying the motivation for swimming Test, adapted from N. Luskanova, consisting of 8 questions, sociological survey. The main motivating factors identified are the desire to learn to swim, health, relaxation and relaxation, competition, socialization, these were mentioned by both children and parents. On the other hand, the aspects that can contribute to achieving sports performance are effort and perseverance, swimming skills, self-confidence, training quality, parental support, effort, perseverance. Motivation plays an essential role in the general development of children between the ages of 9 and 10, but also in the development of sports skills in children of this age. When they are motivated to improve their swimming skills, they will be more willing to invest time and effort in regulated training and practice. This can lead to faster progression in what checks technique and performance in the water.
Keywords: *demotivation, motivation, performance, swimming, training.*

INTRODUCERE

Problema motivației în domeniul sportului este o temă de actualitate, deoarece este esențială pentru implicarea și performanța sportivilor. Deși stimularea materială poate fi considerată un factor important în motivarea sportivilor, nu este neapărat suficient pentru a-i angaja pe un drum extrem de greu și riscant, cum este cel al sportului de performanță.

Motivația sportivilor provine dintr-o combinație complexă de factori, inclusiv pasiunea pentru sport, dorința de a-și demonstra abilitățile și talentele, aspirația de a atinge obiectivele personale și colective și dorința de a obține recunoaștere și satisfacție prin succesul sportiv.

Mai mult decât atât, sportul îndeplinește nevoile importante ale societății și ale individului [1, p.67]. Prin participarea la activitățile sportive, sportivii se integrează în

comunitate și simt că fac parte dintr-o echipă sau un grup. În cadrul competițiilor, sportivii au oportunitatea de a-și demonstra abilitățile și de a-și depăși limitele. Astfel, sportul îi motivează pe sportivi să se implice activ, să-și depună eforturile și să se dezvolte atât pe plan personal, cât și pe cel sportiv.

Motivația în sport este o sursă importantă de succes și realizare personală pentru sportivi. Înțelegerea și susținerea acestor factori motivaționali pot contribui la încurajarea angajamentului și a performanței sportive în cadrul activităților sportive [2-4].

Scopul cercetării constă în identificarea factorilor motivaționali pentru înot, ai copiilor cu vârsta de 9-10 ani, respectiv a eventualelor bariere sau factori demotivanți care pot afecta succesul și performanța în înot și elaborarea unui program de activități cu ajutorul factorilor motivaționali care să contribuie la creșterea nivelului de motivație pentru practicarea înotului la această vârstă.

OBIECTIVELE CERCETĂRII

1. Analiza literaturii de specialitate privind factorii motivaționali care influențează copiii cu vârsta de 9-10 ani să obțină performanțe în înot.
2. Analiza factorilor care îi motivează sau îi demotivează pe copiii cu vârsta de 9-10 ani pentru practicarea înotului și atingerea performanțelor sportive prin intermediul anchetei sociologice.
3. Identificarea nivelului de pregătire generală fizică și specifică a copiilor.
4. Elaborarea programului experimental „*Eu vreau și pot obține performanțe*”.

MATERIAL ȘI METODĂ

Metodele de cercetare sunt: analiza literaturii de specialitate, observația, metode statistico-matematice, metoda testelor (Probe de pregătire fizică: Test de viteză pe 7x5m; Alergarea pe durata de 3`30``; Săritura în lungime de pe loc (cm); Genoflexiuni (1 minut), Probe de pregătire specifică: Proba de 50 m spate, Proba de 50 m liber, Bătaie din picioare ca la procedeul craul cu palmele sprijin pe plută pe distanța 25 m), Testul *Studierea motivației pentru înot,* adaptată după N. Luskanova, constituit din 8 întrebări, ancheta sociologică.

Eșantionul cercetării:

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

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Trecerea în revistă a constatărilor unor studii efectuate în ultimii 5-10 ani a impus atenției informații variate despre procesul de antrenament și pregătirea fizică a copiilor. De-

mersurile similare anterioare au fost adesea succinte în legătură cu motivația copiilor pentru practicarea înotului, cel puţin din punctul de vedere al caracterului. Dacă au existat anumite efecte ale motivației, acestea sunt fie irelevante, fie nu au vizat vârsta de 9-10 ani.

Aplicarea testului ***Motivația pentru înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani (adaptare după N. Luskanova)*** a avut ca obiectiv identificarea nivelului de motivație pentru înot și performanță a copiilor cu vârsta de 9-10 ani.

Diferențele dintre cele două grupe la indicatorii statistici sunt variabile, diferența dintre medii este mică, de 0,6 puncte, la abaterea standard diferența dintre grupe este de 0,77 puncte, minimele înregistrate sunt egale – 15 puncte, iar diferența dintre maximele grupurilor este de 1 punct. Aceste rezultate arată omogenitate privind nivelul motivației între grupul experimental și cel de al grupului de control.

Tabelul 1

Analiza nivelului motivației pentru înot la lotul experimental și la cel de control, băieți

Nr. crt	Grup experimental	Grup 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

Rezultatele obținute de fetele din cele două grupuri supuse experimentului, la testul *Motivația pentru înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani,* sunt următoarele: pe primul nivel, cu o motivația foarte bună, s-a clasat doar GM cu 26 de puncte; din grupul experimental, pe nivelul II, cu o motivație bună, se evidențiază subiecții AF cu 22 de puncte și BM cu 20 de puncte din grupul experimental și DV cu 22 de puncte, AN și IF cu câte 20 de puncte din grupul de control. Pe nivelul III, motivație relativ bună, se situează EL cu 19 puncte și MT cu 18 puncte din grupul experimental și BP și NO cu câte 18 puncte, din grupul de control.

Tabelul 2

Analiza nivelului motivației pentru înot la lotul experimental și la cel de control, fete

Nr. crt	Grup experimental	Grup 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 anchetei sociologice arată că antrenorii, în procent de 84%, afirmă că efortul constant, susținut și perseverența sunt factori hotărâtori în obținerea de performanțe sportive de excepție. În același timp, 72% dintre antrenorii chestionați consideră că aptitudinile pentru înot sunt, de asemenea, factori determinanți ai succesului în această ramură sportivă. Totodată, un procent de 68% dintre antrenori consideră că atmosfera în timpul antrenamentelor trebuie să fie prietenoasă și relaxantă, 28% optează pentru varianta foarte competitivă și provocatoare, 2% pentru disciplină și exigență.

În opinia părinților, este necesar ca în planul de pregătire să se includă activități care să vizeze creșterea motivației pentru înot a copiilor. Majoritatea acestora (86%) consideră că este important să se acorde atenție dezvoltării motivației pentru înot în cadrul antrenamentelor. Motivația joacă un rol crucial în succesul și progresul micilor înotători, ajutându-i să-și mențină angajamentul și entuziasmul în timpul antrenamentelor, concursurilor și competițiilor. Există și părinți (12%) care consideră că nu trebuie să se acorde atenție dezvoltării motivației în cadrul antrenamentelor de înot, iar 2% au ales varianta „nu știu”.

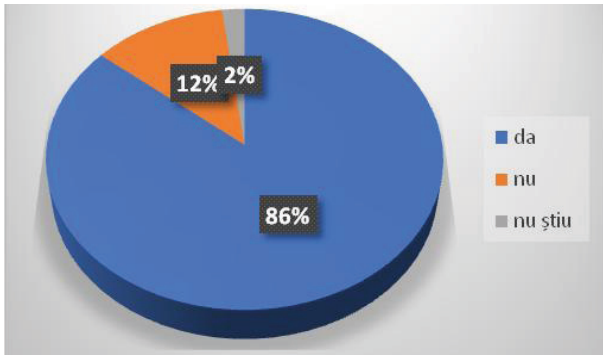


Fig. 1. Opinia părinților privind necesitatea includerii în planul de pregătire a unor activități care să vizeze creșterea motivației pentru înot a copiilor

În ceea ce privește utilizarea metodelor de întărire a motivației utilizate de antrenori în timpul antrenamentelor, 50% dintre copiii chestionați susțin că acestea sunt utilizate destul de des, iar 46% că foarte rar. La rândul lor, părinții menționază că antrenorii utilizează rar metode de întărire a motivației în cadrul antrnamentelor, iar antrenorii menționează, în procent de 52%, că fac acest lucru destul de des.

Analizând rezultatele testelor de pregătire fizică și specifică, se poate concluziona că nu există o diferență semnificativă între grupul experimental și cel de control în ceea ce privește performanțele fizice. În general, subiecții din grupul experimental au înregistrat rezultate mai bune decât cei din grupul de control la majoritatea testelor. Cu toate acestea, este de menționat că valorile obținute în ambele grupuri sunt relativ apropiate, ceea ce poate indica faptul că factori precum motivația, antrenamentul și nivelul de condiție fizică inițială au un rol important în performanțele individuale ale subiecților.

Pentru îmbunătățirea performanțelor și a motivației copiilor pentru înot vom propune pentru implementare un plan de pregătire, iar la finalul implementării acestuia vom realiza testarea copiilor pentru a evidenția dinamica pregătirii fizice și specifice și creșterea nivelului motivației pentru înot.

CONCLUZII

În conformitate cu rezultatele cercetării, concluzionăm că motivația copiilor cu vârsta de 9-10 ani pentru înot poate fi dezvoltată prin activități specifice care să le ofere acestora oportunități pentru obținerea unor rezultate și performanțe tangibile.

Principalii factori motivanți sunt dorința de a învăța să înoate, sănătatea, relaxarea și destinderea, competiția, socializarea; acestea au fost menționate atât de copii, cât și de părinți. Pe de altă parte, aspectele care pot contribui la obținerea performanțelor sportive sunt efortul și perseverența, aptitudinile pentru înot, încrederea în forțele proprii, calitatea antrenamentuului, sprijinul părinților, efortul, perseverența, motivația.

Considerăm că un nivel crescut al motivației în rândul copiilor cu vârste între 9 și 10 ani care practică înotul poate un avea impact semnificativ asupra dezvoltării lor atât în plan sportiv, cât și personal.

Referințe:

1. PÂNIŞOARĂ, I, PÂNIŞOARĂ, G. *Motivarea eficientă*. Ghid practic. Iași: Polirom, 2005. 296 p, ISBN 973-681-969-8
2. ANTONIALE, A., ANTONIALE, L. Structura motivațională a sportivilor de performanță. În: *Revista Studii și cercetări științifice în educație fizică și sport* (Bacău), 1998, nr.2, p.102-106.
3. 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.

4. RÎȘNEAC, B., SOLONENCO, G., DIACENCO, E., STEPANOVA, N. *Înotul. Ghid metodic pentru școlile sportive de specialitate.*Totex-Lux, Chișinău, 2018. 136 p.
5. DRAGNEA, A. Antrenamentul sportiv. București: Editura Didactica şi Pedagogică R.A, 1986. 221 p, ISBN 978-973-78885-0
6. CRĂCIUN, M. *Psihologia sportului pentru antrenori*. Ediția a II-a. Cluj-Napoca: Risoprint, 2014. 230 p. ISBN 978-21-7765-4