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

Teză de doctor în ştiinţe ale educației

Conducător științific: **RÎȘNEAC Boris,**
doctor în științe pedagogice,
profesor universitar

Autor:

CHIȘINĂU, 2026

© Petre Dan-Ionuț, 2026

CUPRINS

ADNOTARE 5

LISTA TABELELOR 8

LISTA FIGURILOR 9

INTRODUCERE 11

1. FUNDAMENTAREA TEORETICĂ PRIVIND MOTIVAȚIA COPIILOR DE 9-10 ANI PENTRU PRACTICAREA ÎNOTULUI 19

1.1. Analiza dimensiunilor conceptului de motivație în literatura de specialitate 19

1.2. Particularități ale dezvoltării copiilor la vârsta de 9-10 ani 23

1.3. Problematica motivației copiilor de 9-10 ani pentru practicarea înotului 33

1.4. Planificarea antrenamentului de înot la copiii de 9-10 ani 37

1.5. Analiza factorilor motivaționali în practicarea înotului la vârsta de 9-10 ani 47

1.6. Concluzii la capitolul 1 54

2. ANSAMBLUL METODOLOGIC AL CERCETĂRII PRIVIND MOTIVAȚIA COPIILOR DE 9-10 ANI PENTRU PRACTICAREA ÎNOTULUI 56

2.1. Metode de cercetare științifică 56

2.2. Metodologia cercetării 65

2.3. Analiza programului de pregătire a înotătorilor cu vârsta de 9-10 ani în cadrul unui macrociclu de antrenament 67

2.4. Analiza rezultatelor testului Motivația pentru înot a copiilor de 9-10 ani (adaptare după N. Luskanova) 73

2.5. Rezultatele anchetei sociologice 77

2.6. Analiza nivelului de pregătire fizică și specifică a copiilor de 9-10 ani 98

2.7. Elaborarea Programului de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „*Eu vreau și pot obține performanțe*!” 106

2.7. Concluzii la capitolul 2 120

3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A PROGRAMULUI DE PREGĂTIRE CU AJUTORUL FACTORILOR MOTIVAȚIONALI „EU VREAU ȘI POT OBȚINE PERFORMANȚE!” 123

3.1. Analiza comparativă a rezultatelor testului Motivația pentru înot a copiilor la 9-10 ani (adaptare după metoda N. Luskanova) 123

3.2. Analiza rezultatelor la probele motrice și probele de înot, grupa experimentală și grupa de control 131

3.3. Analiza legăturilor de corelație dintre motivație și performanță 142

3.3 Concluzii la capitolul 3 148

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI 150
BIBLIOGRAFIE 154
ANEXE 168
Anexa 1. Test Motivația pentru înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani (adaptare după metoda N. Luskanova) 168
Anexa 2. Chestionar copii 171
Anexa 3. Chestionar antrenori 173
Anexa 4. Chestionar părinți 175
Anexa 5. Datele individuale ale eșantionului inclus în ancheta sociologică 178
Anexa 6. Tabelul A6.1. Rezultatele la testarea inițială și finală, grupa experimentală (n=10, băieți) 179
Anexa 7. Tabelul A7.1. Rezultatele la testarea inițială și finală, grupa de control n=10 băieți 180
Anexa 8. Tabelul A8.1. Rezultatele la testarea inițială și finală, grupa experimentală n=5 fete 181
Anexa 9. Tabelul A9.1. Rezultatele la testarea inițială și finală, grupa de control (n=5, fete) 182
Anexa 10. Tabelul A10.1. Indicatorii la testarea inițială și finală (n=20, băieți) 183
Anexa 11. Tabelul A11.1. Indicatorii la testarea inițială și finală (n=10, fete) 184
Anexa 12. Planul de pregătire pe mezocicluri 185
Acte de implementare 210
DECLARAŢIE PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII 213
CV-ul AUTORULUI 214

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 și 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.

АННОТАЦИЯ

Петре Дан-Ионуц, „Мотивация занятий плаванием у детей 9-10 лет для достижения спортивных результатов”. Диссертация на соискание ученой степени доктора педагогических наук, Кишинев, 2026.

Структура диссертации: введение, три главы, общие выводы и рекомендации, библиография из 197 источников, аннотация на румынском, английском и русском языках, 153 страниц основного текста, 28 таблиц, 51 рисунок, 12 Приложений. Полученные результаты опубликованы в 10-ти научных работах.

Ключевые слова: плавание, мотивация, спортивные результаты, дети 9-10 лет, тренировка, программа, планирование, соревнования, конкурсы, анализ, психолого-педагогическая программа.

Цель исследования: состоит в выявлении и анализе мотивационных факторов и их влияния на детей 9-10 лет, занимающихся плаванием, подчеркивая, как мотивация способствует их вовлечению, прогрессу и результативности.

Задачи исследования:

- Анализ специальной литературы по факторам мотивации, влияющим на занятия плаванием детей 9-10 лет и достижение спортивных результатов.
- Анализ мнения специалистов и родителей относительно факторов, которые мотивируют или демотивируют детей в возрасте 9-10 лет заниматься плаванием и достигать спортивных результатов.
- Исследование уровня мотивации, общей физической и специальной подготовки детей до и после применения программы.
- Экспериментальное обоснование эффективности применения программы, основанной на мотивационных факторах для занятий плаванием и достижения результатов.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы: полученные результаты подчеркивают влияние мотивационных факторов на занятия плаванием у детей 9-10 лет и лежат в основе разработки программы подготовки, ориентированной на специфические мотивационные виды деятельности. Эта программа оптимизирует тренировочный процесс, способствует повышению мотивации и улучшает спортивные результаты, предлагая тренерам эффективные методы поддержки.

Теоретическое значение работы: состоит в разработке и обосновании использования мероприятий, направленных на развитие мотивации у детей 9-10 лет, занимающихся плаванием. Практически эти мероприятия способствуют повышению спортивных результатов, росту уверенности в себе, развитию физических, психологических и социальных навыков у детей.

Новизна и оригинальность работы: состоит в анализе мотивационных факторов и их влияния на занятия плаванием у детей 9-10 лет, а также в разработке программы подготовки, основанной на мотивации, которая может быть утверждена и широко использована в плавательных клубах для повышения мотивации детей, а также для оказания помощи тренерам в разработке специфических интервенций, которые будут мотивировать и помогать детям улучшать свои результаты в плавании.

Прикладная ценность работы: заключается в разработке и использовании психолого-педагогической программы подготовки для детей 9-10 лет, занимающихся плаванием, с акцентом на мотивационный компонент. Результаты исследования могут быть использованы в качестве модели-руководства в детских плавательных клубах для тренеров и преподавателей плавания.

Внедрение научных результатов: было реализовано в рамках тренировок по плаванию с детьми 9-10 лет. Результаты научного исследования были распространены посредством ряда статей, опубликованных в сборниках национальных и международных конференций, в Румынии и Республике Молдова, по специализированной тематике.

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.

LISTA TABELELOR

Tabelul 2.1. Test Studierea motivației pentru înot (adaptare după N. Luskanova) 61
Tabelul 2.2. Ponderea calităților motrice în antrenamentul sportiv la copiii de 9-10 ani 68
Tabelul 2.3. Planificarea performanţei pe termen lung în primii doi 69
ani de antrenament de bază 69
Tabelul 2.4. Structura și conținutul pregătirii în cadrul mezociclurilor de antrenament 70
Tabelul 2.5. Rezultatele obținute la testarea inițială - test motivația pentru înot 73
(n=20 băieți) 73
Tabelul 2.6. Nivelul motivației pentru înot a copiilor la vârsta de 9-10 ani (n=20 băieți), testarea inițială 74
Tabelul 2.7. Rezultatele obținute la testarea inițială-test motivația pentru înot (n=10 fete) 75
Tabelul 2.8. Nivelul motivației pentru înot a copiilor la vârsta de 9-10 ani (n=10 fete), testarea inițială 76
Tabelul 2.9. Motivele practicării înotului de către copii 78
Tabelul 2.10. Măsura în care motivația este importantă pentru practicarea înotului 79
Tabelul 2.11. Frecvența utilizării de către antrenor a metodelor de întărire a motivației pentru înot 79
Tabelul 2.12. Răspunsurile la itemul nr. 4 80
Tabelul 2.13. Măsura în care performanțele echipei motivează copilul să practice înotul 82
Tabelul 2.14. Analiza rezultatelor la itemii 8, 9 și 10 88
Tabelul 2.17. Programul de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali *„Eu vreau și pot obține performanțe!”* 107
Tabelul 3.1. Analiza comparativă a rezultatelor inițiale și finale la testul "Motivația pentru înot a copiilor de 9-10 ani”, grupele experimentală și de control băieți (n=20 băieți) 124
Tabelul 3.2. Nivelul motivației copiilor - testarea inițială și finală, grupele experimentală și de control, băieți (n=20 băieți) 125
Tabelul 3.3. Analiza comparativă a rezultatelor inițiale și finale la testul "Motivația pentru înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani”, grupele experimentală și de control, fete (n=10 fete) 126
Tabelul 3.4. Analiza comparativă a nivelului de motivație al grupelor experimentală și de control (testările inițială – finală, fete; n=10) 128
Tabelul 3.5. Analiza comparativă a nivelului motivației pentru practicarea înotului de către copiii de 9-10 ani, (n=20 băieți; n=10 fete) 129
Tabelul 3.6. Analiza comparativă a nivelului de pregătire fizică generală și specială 131
a subiecților participanți la experimentul pedagogic (n=20, băieți) 131
Tabelul 3.7. Analiza comparativă a nivelului de pregătire fizică generală și specială a subiecților participanți la experimentul pedagogic (n=10 fete) 136
Tabelul 3.8. Legăturile de corelație dintre motivație și performanță (grupa experimentală, ... 143
n=10, băieți) 143
Tabelul 3.9. Legăturile de corelație dintre motivație și performanță (grupa de control, n=10, băieți) 144
Tabelul 3.10. Legăturile de corelație dintre motivație și performanță (grupa experimentală, n=5, fete) 146
Tabelul 3.11. Legăturile de corelație dintre motivație și performanță (grupa de control, n=5, fete) 146

LISTA FIGURILOR

Fig. 1.1. Modelul de bază al motivației (103, pp. 101-104) 21
Fig. 1.2. Factorii care contribuie la realizarea performanţei individuale [143, 159]) 50
Fig. 2.1. Prezentarea grafică a răspunsurilor la itemul 1 78
Fig. 2.2. Importanța motivației pentru practicarea înotului 79
Fig. 2.3. Frecvența utilizării de către antrenor a metodelor de întărire a motivației copiilor 80
Fig. 2.4. Importanța feedback-ului pozitiv și recunoașterea din partea antrenorilor și colegilor 81
Fig. 2.5. Măsura în care performanțele echipei motivează copilul să practice înotul 82
Fig. 2.6. Obstacole în menținerea motivației 83
Fig. 2.7. Factorii motivaționali pentru înot și performanță la vârsta de 9-10 ani 84
Fig. 2.8. Frecvența utilizării metodelor de întărire a motivație 85
Fig. 2.9. Necesitatea includerii activităților de motivație în planul de pregătire 85
Fig. 2.10. Utilizarea recompenselor ca factori motivaționali 86
Fig. 2.11. Atmosfera în timpul antrenamentelor de înot 86
Fig. 2.12. Factorii demotivanți pentru practicarea înotului la vârsta de 9-10 ani 87
Fig. 2.13. Factorii care contribuie la obținerea succesului și performanței în înot 88
Fig. 2.14. Factorii motivaționali menționați de părinți 90
Fig. 2.15. Motivația pentru continuarea înotului de către copii și obținerea de performanțe 90
Fig. 2.16. Beneficiile practicării înotului de către copii 91
Fig. 2.17. Aspecte care contribuie la obținerea performanțelor în înot 92
Fig. 2.18. Influența competițiilor și concursurile în motivația copilului 92
Fig. 2.19. Frecvența scăderii motivației pentru înot 93
Fig. 2.20. Factorii relevanți care influențează motivația copilului pentru înot 94
Fig. 2.21. Utilizarea activităților specifice motivaționale în antrenamente 94
Fig. 2.22. Importanța includerii în antrenamente a activităților specifice motivaționale 95
Fig. 2.23. Măsura în care înotul dezvoltă stima de sine a copilului 95
Fig. 2.24. Implicarea părinților în susținerea copiilor pentru practicarea înotului 96
Fig. 2.25. Valorile medii la probe motrice testarea inițială (n=20 băieți) 99
Fig. 2.26. Valorile medii la probele de înot – testarea inițială (n=20 băieți) 101
Fig. 2.27. Rezultatele la testarea inițială – probe motrice (n=10 fete) 103
Fig. 2.28. Rezultatele la testarea inițială la probele de înot (n=10 fete) 104
Fig. 3.1. Nivelului motivației, inițial și final, grupele experimentală și de control (n=20 băieți) ... 124
Fig. 3.2. Prezentarea grafică comparativă a nivelului motivației subiecților la testările inițială și finală, grupa experimentală (n=5 fete) 127
Figura 3.3. Prezentarea grafică comparativă a nivelului motivației subiecților la testările inițială și finală, grupa de control (n=5 fete) 127
Fig. 3.4. Indicatorii statistici grupelor experimentală și de control (n=20 băieți) 129
Fig. 3.5. Indicatorii statistici ai grupelor experimentală și de control (n=10 fete) 130
Fig. 3.6. Rezultatele la proba Alergare naveta 7x5m, sec 132
Fig. 3.7. Rezultatele la proba Alergarea cu durata de 3`30``m, sec 133

Creșterea mediei grupei experimentale de aproximativ 54 de metri într-un interval scurt de timp este foarte bună pentru vârsta de 9-10 ani. Ceea ce este și mai important este scăderea abaterii standard (de la 9,95 la 8,08). Acest lucru indică faptul că programul experimental a ridicat nivelul întregului

grup, făcându-l mai compact și mai rezistent. Rezultatele obținute de această grupă ne îndeamnă să afirmăm că acești copiii vor putea preveni oboseala în bazinul de înot. 133
Fig. 3.8. Rezultatele la proba Săritura în lungime de pe loc/cm 134
Fig. 3.9. Rezultatele la proba Genuflexiuni 1 min., nr. Rep. 134
Fig. 3.10. Rezultatele la probele de înot – grupa experimentală (n=10 băieți) 135
Fig. 3.11. Rezultatele la probele de înot – grupa de control (n=10, băieți) 135
Fig. 3.12. Rezultatele la proba Alergare naveta 7x5m/sec (n=10, fete) 137
Fig. 3.13. Rezultatele la proba Alergarea cu durata de 3`30``, min. (n=10, fete) 138
Fig. 3.14. Rezultatele la proba Săritura în lungime de pe loc, cm (n=10. Fete) 139
Fig. 3.15. Rezultatele la proba Genuflexiuni 1 min, nr.rep (n=10, fete) 139
Fig. 3.16. Rezultatele la probele de înot, grupa experimentală (n=5,fete) 140
Fig. 3.17. Rezultatele la probele de înot, grupa de control (n=5 fete) 141
Fig. 3.18. Dependențele dintre motivație și performanță în grupa experimentală, băieți 143
Fig. 3.19. Dependențele dintre motivație și performanță în grupa de control, băieți 144
Fig. 3.20. Dependențele dintre motivație și performanță în grupa experimentală, fete 147
Fig. 3.21. Dependențele dintre motivație și performanță în grupa de control, fete 147
Fig. A5.1. Distribuția subiecților cercetării în funcție de gen 178

INTRODUCERE

Actualitatea și importanța problemei abordate

În contextul socio-tehnologic actual, marcat de digitalizare și prevalență la sedentarism, problematica motivației în sport dobândește o relevanță epistemică și practică stringentă. Motivația constituie un construct psihologic fundamental și un factor determinant în toate sferele existenței umane, iar în sportul de înaltă performanță influența acesteia se manifestă ca un mecanism reglator esențial al persistenței și eficienței efortului pe întreg spectrul ontogenetic al carierei sportive. În plus, importanța temei motivației este amplificată de necesitate ca antrenorii să integreze factorii motivaționali direct în planificarea, execuția și evaluarea antrenamentelor, adoptând o abordare centrată pe sportiv. Într-o societate aflată într-o evoluție continuă, cu provocări specifice stilului de viață modern, stimularea motivației pentru practicarea unui sport devine crucială, în special în rândul copiilor.

În domeniul sportiv, înotul este una dintre cele mai populare și apreciate ramuri, atât la nivel național, cât și internațional. Studiul istoric și evolutiv este esențial pentru a înțelege pe deplin contextul în care s-a dezvoltat acest sport și a ajuns în forma actuală [109]. Analizând transformările prin care a trecut de-a lungul timpului, putem aprecia mai bine complexitatea și specificul practicării sale la nivel de performanță, chiar și la vârste fragede. Interconexiunile cu alte discipline, precum biomecanica, fiziologia, psihologia și pedagogia, oferă o perspectivă integrată asupra înțelegerii proceselor implicate în înot, permințându-ne să dezvoltăm strategii de antrenament eficiente.

Tendința de perfecționare în înot are la bază o serie de cercetări realizate de specialiști din diverse domenii, care se concentrează pe optimizarea componentelor sistemului de pregătire specializată, inclusiv a bazelor organizatorice, tehnico-materiale și, în special, a metodelor științifice și didactice utilizate în procesul de pregătire [27, 62, 72, 73, 76, 94, 104, 114]. Însă, deși antrenamentul fizic, tactic și tehnic este adesea considerat primordial, pregătirea psihică a sportivilor, cea care vizează motivația și care joacă un rol esențial în atingerea performanței, este plasată pe un loc inferior. Așadar, se impune o reevaluare metodologică care să poziționeze dezvoltarea competențelor motivaționale la un nivel de prioritate strategică echivalentă cu cel al pregătirii fizice.

De asemenea, importanța unei pregătiri adecvate, adaptate la particularitățile de vârstă și care să constituie un fundament solid pentru performanțele viitoare ale sportivilor tineri este recunoscută de experți în domeniul înotului. Crearea unui plan de pregătire cu obiective clar delimitate și bazat pe progresii sistematice este esențială pentru atingerea potențialului maxim al sportivilor. În acest

context, cuvintele marelui gânditor american Benjamin Franklin sunt deosebit de relevante: „Dacă eșuezi să te pregătești, te pregătești să eșuezi.” Această filozofie subliniază necesitatea unei pregătiri riguroase și bine planificate pentru succesul în sport [12, 18, 190, 194].

Totodată, problema motivației în domeniul sportiv reprezintă o temă de actualitate stringentă și de importanță majoră, dat fiind rolul său cauzal în inițierea angajamentului și persistența în efort, fiind totodată un factor regulator esențial în producerea succesului și optimizarea performanței maxime. 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 [4, 36, 86, 95, 111, 106].

În literatura de specialitate, identificăm lucrări de referință și contribuții relevante pe această temă, elaborate de autori consacrați: Dick H. [148], Ignat C., [63], Jivan I., [64], Krabak B.J., Hancock K.J., Drake S.[156], Bologa M., Ghergișan D., [11], Epuran M., Holdevici I., Tonița F., [61], Cornianu, D., R., [31]. Aceștia susțin că beneficiile pentru copiii care participă la activităţi sportive într-un cadru organizat sunt numeroase. Copiii care conștientizează aceste beneficii sunt mai puțin susceptibili în adoptarea unor comportamente care pot dăuna calității vieții, cum ar fi fumatul, consumul de alcool sau consumul de droguri. Multe programe sportive includ cursuri de nutriţie pentru tineri sportivi, oferindu-le instrumentele și informațiile necesare pentru a face alegeri corecte. Practic, se pun bazele unui stil de viață echilibrat, în care alimentația susține atât excelența sportivă, cât și sănătatea organismului în ansamblu.

De ce este importantă movația? Pentru că poate ajuta un copil să devină mai încrezător în forțele sale. Copilul depune efort pentru a deveni mai bun, în orice activitate, iar nivelul lui de încredere va creşte. Echipa ajută copiii să se identifice cu un anumit grup, aspect care contribuie la dezvoltarea personală şi socială. Cei care nu se simt acceptaţi sau nu au sentimentul apartenenţei la un grup, suferă adesea de depresie, anxietate şi nu au încredere în ei. Activităţile sportive adună de multe ori copii care provin dintr-o varietate de medii sociale şi economice, oferindu-le astfel posibilitatea de a învăţa despre diversitate şi prietenie. Copiii care participă la activităţi de grup învaţă să comunice şi să lucreze mai bine cu colegii lor, dar şi cu adulţii [5, 10, 22, 45, 46, 100, 108, 123]. Nu în ultimul rând,

motivația este puternic influențată de modul în care individul interpretează și percepe o anumită formă de activitate sportivă, iar nivelul său de cunoaștere și abilitățile pe care le posedă, contribuie la identificarea oportunităților pe care le are. Ulterior, această încredere în sine (autoeficacitate) va demonstra un transfer trans-contextual, extinzându-se la sferele non-sportive ale existenței, incluzând domeniul academic și viața socio-personală.

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

- reprezintă unul dintre factorii principali în practicarea înotului. Fără o motivație solidă, fie ea intrinsecă (din pasiune și plăcere), fie extrinsecă (din dorința de a obține recompense sau recunoaștere), la vârsta de 9-10 ani, copilul poate face față efortului depus în antrenamente și provocărilor din competiții. Motivația este motorul care îi propulsează, care le dă imbold.

- are impact pozitiv asupra eficienţei, activităţii sportive, încrederi în sine şi dezvoltării personalităţii sportivilor. Un copil motivat este mai receptiv la feedback, mai dispus să depună efort, pe măsură ce observă progresele încrederea în forțele proprii crește semnificativ.

– 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 [34, 35, 47, 83, 143, 160, 164].

Descrierea situației din domeniul de cercetare și identificarea problemelor.

În literatura de specialitate există numeroase studii care evidențiază impactul pozitiv al motivației asupra eficienței activității sportive, dezvoltării încrederii în sine și formării personalității sportivilor. Se recunoaște că motivația transcede rolul de factor determinant al participării, devenind un pilon central pentru menținerea angajamentului și perseverenței, elemente esențiale în atingerea performanței [6, p. 90; 17, 131, 142, 150, 174]. Motivația este, fără îndoială, un element esențial pentru succes și performanță, asigură menținerea efortului și previne abandonul sportiv, joacă un rol cheie în reglarea emoțională și gestionarea stresului competițional. Programele de înot oferite de cluburile sportive și școlile specializate pot crea un mediu stimulant și sigur unde copiii pot învăța și își pot perfecționa abilitățile, stabilind totodată obiective personale și atingându-le prin performanță. Aşadar, relaţia cauzală dintre motivaţie şi performanță este evidentă. Motivația stimulează practicarea înotului, iar succesul obținut în acest sport îndeamnă copilul să continue, să fie mai bun, să își depășească limitele [34, 35, 71, 132, 168].

În România, problematica motivației pentru înot a fost cercetată de Baniaș P. [8], iar aspecte ale

motivației în sport le regăsim în lucrările unor autori precum: Teodorescu S. [130], Turcu T. C. [136], Epuran M. et.all [46], Popenici Ș. [105], Martens R. [74], Antoniale A., Antoniale L., [4], Cornianu D.R., [31]., Popa C., et. all [104], Turcu T.C.[136]. Aceștia 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.

Deși se recunoaște importanța lor, există încă provocări în a identifica cele mai eficiente metode prin care părinții și antrenorii pot stimula motivația copiilor pentru înot, fără a genera presiune excesivă. Pe de altă parte, este necesar de investigat cum pot fi incluse în mod sistematic strategii de dezvoltare a motivației în rutina zilnică de antrenament, dincolo de simple discuții ocazionale. Problema esențială nu rezidă strict în integrarea teoretică a componentelor motivaționale în structura antrenamentului, ci, preponderent, în deficitul de focalizare și în alocarea insuficientă a resurselor atenționale din partea antrenorului. Neglijarea motivației poate limita nu doar performanțele imediate ale copiilor, ci și implicarea lor pe termen lung în activitatea sportivă. Prin urmare, este esențial ca viitoare cercetări și studii de specialitate să accentueze necesitatea investigării factorilor motivaționali, și integrarea unor activittăți motivaționale în planificarea antrenamentelor, deoarece motivația este cea care susține performanța sportivă, plăcerea și dorința de a continua practicarea înotului.

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

În această lucrare au fost utilizate diverse metode de cercetare, dintre care multe au fost deja aplicate în numeroase studii din domeniul respectiv. Cercetarea a avut la bază o serie de studii din domeniul motivației precum: Baciu E. [6], Buzea C. [22], Cornianu D.[31], Goncearuc S., Calugher V. [54], Muste D. [82], Montanes M.C. [80], Milcu M. [77], Pânișoară I., Pânișoară G. [91], Piaget J.&Inhedler B. [92], Zlate M. [139, 140] Dweck C. [149], Frank B.D&Deutsch H. [150] Jarjoura B. [154], dar și din domeniul sportiv, aici fiind analizate lucrărilor unor specialiști precum: Badiu T. [7], Bompa T. [12, 13], Dragnea A. [39, 40, 41], Epuran M. [46], Hanțiu I. [56, 57] Gavriluță C., Gavriluță N. [49], Olaru M. [10], dar și lucrările altor autori [58, 66, 67, 70, 85, 93, 115, 180, 188, 193,182].

Motivația este un concept esențial în înțelegerea comportamentului uman, fiind explicată prin diverse teorii, precum ierarhia nevoilor lui Maslow A. H. [75, 158], teoria lui H. Murray abordată de autorii Harwood, R., Scott A., Miller R. [59] sau teoria autodeterminării a lui Deci E. și Ryan R. [164], fiecare oferind perspective diferite asupra factorilor care influențează motivația și performanțele individuale.

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

experimentul pedagogic. Utilizarea acestor metode este justificată de complexitatea temei privind motivația la vârsta de 9-10 ani și de necesitatea de a înțelege influența factorilor motivaționali în obținerea performanței. Metodele au fost alese în urma studierii unor lucrări de specialitate în domeniul metodologiei cercetării [20, 23, 24, 43, 44, 48, 87, 135, 130].

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 și performanța. Acest instrument 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 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 şi rusă, 153 pagini text de bază, 28 de tabele, 51 de figuri și 12 Anexe. Rezultatele obţinute sunt publicate în 10 lucrări ştiinţifice.

Sumarul compartimentelor tezei

Introducerea cercetării relevă actualitatea temei abordate, evidențiază importanța și necesitatea motivației pentru succes și performanță. Sunt trecute în revistă cercetările relevante din domeniul

înotului, subliniind preocuparea acerbă pentru pregătirea generală fizică și specifică în acest sport. De asemenea, tot în cadrul acestei secțiuni se explică rolul fundamental al motivației nu doar în inițierea practicării înotului, ci, mai ales, în susținerea angajamentului pe termen lung, în depășirea obstacolelor și în atingerea performanței sportive. Este subliniat faptul că motivația este motorul care propulsează tinerii sportivi spre performanță și, în absența ei, riscul de abandon sportiv crește considerabil. Totodată, se evidențiată necesitatea elaborării unui model de program care să stimuleze și să mențină motivația copiilor cu vârsta de 9-10 ani.

În același compartiment au fost descrise detaliat scopul și obiectivelor cercetării, au fost identificate direcțiile de soluționare a problemei științifice și s-a subliniat importanța teoretică și valoarea aplicativă a cercetărilor efectuate. Se conturează clar necesitatea abordării factorilor motivaționali în pregătirea copiilor cu vârsta de 9-10 ani care practică înotul și se evidențiază importanța cercetării pentru dezvoltarea teoriei și practicii în domeniul psihopedagogiei sportului. Prin prezentarea aparatului științific și a direcțiilor de soluționare a problemelor, introducerea oferă un context clar pentru cititor și pregătește terenul pentru investigația și dezvoltarea subiectului în alte cercetări.

Capitolul 1 „*Fundamentarea teoretică privind motivația copiilor de 9-10 ani pentru practicarea înotului*" include cinci subcapitole în care sunt abordate aspecte precum dimensiunea conceptului de motivație în contextul literaturii de specialitate, teorii și modele relevante privind motivația și componentele motivaționale. Tot în acest capitol sunt descrise particularitățile dezvoltării copiilor la vârsta de 9-10 ani: dezvoltarea fizică, motrică, cognitivă, motivațională și se analizează factorii care influențează motivația și importanța acestora în menținerea angajamentului și interesului pentru acest sport.

Cel de-al doilea capitol „*Ansamblul metodologic al cercetării privind motivația copiilor de 9-10 ani pentru practicarea înotului"* este dedicat cercetării. În prima parte sunt descrise metodele de cercetare, ulterior sunt analizate și interpretate rezultatele testelor care au vizat pregătirea fizică și specifică la înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani. Opiniile antrenorilor, părinților și copiilor, referitor la motivația pentru înot sunt surprinse de ancheta sociologică desfășurată în acest scop. Rezultatele anchetei sociologice evidențiază necesitatea elaborării unui program de activități cu accent pe componenta motivațională care să fie integrat în planul de antrenament.

Capitolul 3 cu titlul *Argumentarea experimentală a programului de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „Eu vreau și pot obține performanțe!"* cuprinde trei subcapitole care

evidențiază eficacitatea programului elaborat prin evidențierea rezultatelor obținute. Se compară nivelul de motivație pentru înot al copiilor cu vârsta de 9-10 ani, după utilizarea unui instrument de evaluare adaptat după metodologia propusă de N. Luskanova. Analiza comparativă a rezultatelor obținute înainte și după aplicarea programului de pregătire motivațională permite identificarea schimbărilor în atitudinea copiilor față de antrenamente, perseverența în activitatea sportivă și dorința de a continua să practice înotul. Se analizează impactul programului de pregătire prin evidențierea progresului colectiv al copiilor și compararea rezultatelor obținute la testarea inițială și finală, respectiv analiza corelației motivație-performanță.

Capitolul se încheie cu o serie de concluzii desprinse din cercetarea efectuată. Se evidențiază importanța utilizării unor metode moderne de dezvoltare a motivației pentru înot, impactul acestora asupra dezvoltării abilităților și capacităților fizice și psihice, precum și necesitatea continuării cercetărilor în domeniu pentru optimizarea strategiilor de antrenament.

Lucrarea se încheie cu concluzii generale și recomandări, listarea surselor bibliografice și lucrările autorului.

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

1.1. Analiza dimensiunilor conceptului de motivație în literatura de specialitate

Am ales să abordăm problema motivației copiilor care practică înotul având în vedere tendința tot mai accentuată a acestora de a evita sportul în general. Studiile de specialitate [16, 18, 21, 28, 32, 37, 53, 112, 162, 163] arată că există un număr mare de copii care nu fac activități fizice, petrecând mult timp în fața ecranelor de diverse tipuri, în detrimentul mișcării. Această situație poate fi atribuită, în mare parte, părinților care consideră că este mai sigur pentru copiii lor să-și petreacă timpul liber în casă, în fața ecranelor, decât să facă mișcare în aer liber.

Din punct de vedere etimologic, termenul "*motivație"* provine din limba latină, din verbul "*movere"* care înseamnă "*a mișca"* sau "*a împinge*". Din perspectivă psihologică, motivația este un proces multidimensional (cognitiv, emoțional și comportamental) care direcționează și menține conduita unui individ. Fundamentul său constă în procesele interne care energizează acțiunile orientate spre satisfacerea nevoilor și atingerea obiectivelor predefinite, asigurând astfel comportamente adaptative.

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 subiacente, 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. [75, 158 p.381], Mitchell T. [180, p.85], Roberts G. C. [163, p.89], Gorman P. H. [151, p.98] Bologa M. & Gherghişan D. [11, p.120], Schunk D.H. et.all. [166, p.140]. Fiecare dintre aceștia aduc o contribuție valoroasă și distinctă la înțelegerea complexității motivației.

În literatura de specialitate motivația este definită de diferiți autori astfel:

- ✓ „*Proces psihologic care generează inițierea, direcţia şi persistenţa acţiunilor voluntare care vizează atinge obiectivele*” [159, p.84].
- ✓ „*Ansamblul stărilor de necesitate ce se cer satisfăcute şi care îl împinge, îl instigă şi îl determină pe individ să le satisfacă*"[91, p.23].
- ✓ „*Totalitatea mobilurilor interne ale conduitei, fie că sunt înnăscute sau dobândite, conştientizate sau neconştientizate, simple trebuinţe fiziologice sau idealuri abstracte*"[53, p.271].

✓ *„Suma energiilor interne şi externe care iniţiază şi dirijează comportamentul spre un scop care, odată atins, va determina satisfacerea unei necesităţi”* [112, p.34-35].

✓ *„Un sistem de impulsuri, stimulente, pulsiuni interne, activări, tensiuni sau motive ale acțiunilor și comportamentului*” [78, p.46].

✓ *„Primul element cronologic al conduitei, ea este aceea care pune în mișcare corpul, persistând până la reducerea tensiunii*” [5, p.6].

Potrivit autorului Popescu G. [106, p.37], *motivaţia* nu este doar un implus intern, ci mecanismul pe baza căruia se construiesc atitudinile noastre. Această perspectivă completează tabloul complex al motivației, arătând că ea nu doar activează comportamentul (conform teoriilor motivației), ci direcționează formarea atitudinilor care, la rândul lor, modelează comportamentul uman. Este o buclă de feedback continuă în care se evidențiază că nevoile generează motivație.

Pornind de la complexitatea recunoscută a conceptului de motivație, unele studii [2, 5, 112, 107] au demonstrat că patru dimensiuni fundamentale sunt esențiale în înțelegerea acesteia:

(1) dimensiunea comportamentală, respectiv potențialul care direcționează conduita. Indivizii pot manifesta diferențe semnificative în abordarea scopurilor. Unii pot urmări mai multe obiective simultan, în timp ce alții preferă să abordeze obiectivele într-o succesiune serială, concentrându-se doar pe unul singur, apoi după ce este atins îl abordează pe următorul. Această dimensiune este esențială pentru înțelegerea modului în care oamenii prioritizează acțiunile și își organizează eforturile pentru a atinge obiectivele dorite.

(*2) dimensiunea personală* vizează dorința de creștere a prestigiului și statutului personal. Motivația personală este adesea legată de nevoia de recunoaștere, respect și afirmare în cadrul grupurilor sociale sau profesionale.

(3) dimensiunea cognitivă ilustrează nevoia individului de a interacționa cu mediul său și de a înțelege atât propria persoană, cât și pe ceilalți, respectiv cunoașterea lumii înconjurătoare. Această dimensiune subliniază curiozitatea naturală a omului, dorința de a învăța și de a acumula cunoștințe.

(4) dimensiunea socio-culturală, concretizată în necesitatea unei funcționări sociale optime, îndeplinită prin mai multe cerințe: interacțiune, acceptare, poziție apreciată într-un grup, implicare civică, acceptarea diversității culturale și psihologice.

Aceste dimensiuni sunt interdependente și contribuie la susținerea optimă a motivației atunci când funcționează sinergic. Ele reflectă importanța ideilor, valorilor, intereselor, obiectivelor individului, precum și succesul anticipat, având impact asupra stării afective, care poate genera

motivație pozitivă sau negativă pentru învățare și cunoaștere [6, 119, 125].

Pe lângă dimensiunile generale ale motivației, cercetătorul Todor I. [132, p.112] aduce o contribuție valoroasă în domeniu prin identificarea a trei componente esențiale ale conceptului de motivație, în special în context școlar:

1) Motivația de a învăța și de a înțelege se referă la dorința de a achiziționa cunoștințe noi și de a înțelege concepte complexe. Implică un interes autentic pentru procesul educațional și pentru dobândirea de noi informații, fiind fundamentală pentru dezvoltarea competențelor cognitive.

2) Motivația de afirmare a identității și a valorii personale se centrează pe nevoia elevilor de afirmare și validare a identității personale, precum și dezvoltarea competențelor sociale.

*3) Motivația academică specifică s*e referă la dorința de a îndeplini sarcini și obiective academice specifice, bazată pe interese și preferințe individuale. Aceasta include motivația pentru a aborda problemele și sarcinile în funcție de filierele educaționale alese și de relevanța lor pentru obiectivele personale și profesionale.

Deducem din cele prezentate mai sus că, principalul factor intern al individului, care îl îndrumă și îl susține să acționeze să atingă anumite obiective și scopuri, este motivația. Aceasta nu operează ca un construct izolat, ci reprezintă o variabilă dependentă de o serie de factori interni și externi. Mecanismele sale sunt influențate continuu de nevoile psihologice fundamentale, valorile personale, așteptările și experiențele anterioare ale individului. Prin urmare, înțelegerea procesualității sale complexe necesită prezentarea unui model de bază, așa cum este ilustrat în Figura 1.1, care să elucideze interconexiunile cauzale.

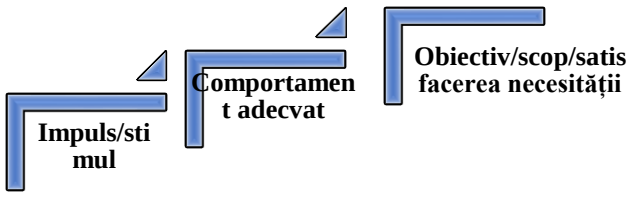


Fig. 1.1. Modelul de bază al motivației (103, pp. 101-104)

Alte componente ale motivației, identificate în literatura de specialitate analizată [1, 93, 110, 126, 137, 185], sunt următoarele:

- e*fortul* pe care îl depune individul pentru atingerea unui obiectiv, respectiv măsura angajamentului fizic și mental față de o sarcină;

- *intensitatea*- menține acest efort pe o perioadă mică/mare sau reprezintă forța internă cu care individul își urmărește scopurile;

- *direcția*-conferă sens efortului depus, asigurându-se că acțiunile sunt relevante și duc spre rezultatul dorit.

Referitor la aceste componente fundamentale ale motivației, Boncu Ș. și Ceobanu C. [16, p.116] oferă o parametrizare explicită, conform căreia: ,,intensitatea se manifestă în puterea și cantitatea de energie investită într-un anume comportament (,,*cât de mult efort*"), iar direcția se referă la conținutul sau scopul comportamentului realizat (,,*spre ce anume*?)". De exemplu, doi copii care au o motivație foarte puternică pentru practicarea înotului și studierea limbii engleze (direcția este diferită), pot avea aceeași direcție, practicarea înotului, dar intensitatea este diferită, unul își dorește mai mult să practice acest sport, altul mai puțin. Prin urmare, nu putem postula existenţa unor motive ca entități dinamice izolate, ci acestea funcționează întotdeauna în strânsă relaţie cu obiectivele, rezultatele și situaţiile care le satisfac, precum și cu cerințele cărora le corespund. Aceste interacțiuni sunt reflectate în planul cognitiv al individului sub formă de idei, convingeri și aspirații.

Totodată, între motiv şi scop se stabilesc relaţii multiple şi complexe. Scopul este subordonat motivului şi, odată fixat, întăreşte motivaţia care l-a determinat. Însă, de cele mai multe ori, în practicarea unui sport, scopurile sunt fixate de către părinţi (mai ales la vârstele mici) sub forma unor cerinţe pe care copiii ajung să le conştientizeze (proces realizat cu ajutorul funcţiilor cognitive), acceptându-le ca fiind scopuri fixate de ei. Rezultă că scopurile trebuie să corespundă unei motivaţii ce ţine de natura internă a personalităţii. Dacă scopurile sunt fixate de alţii, activitatea pe care o pretind şi rezultatul final vor rămâne mai mult sau mai puţin străine copilului; în acest caz nu putem vorbi de reușită.

După criteriul *efectul* produs [2, 93, 117, 127, 165], motivația se clasifică în:

- *motivația pozitivă* care implusionează copilul când beneficiază de laude, încurajări etc.;

- *motivația negativă* care duce la refuz și evitare a activităţilor/sarcinilor care trebuie să fie executate de copil.

După sursa provocatoare, motivația poate fi [2, 26, 47, 81, 136]:

- *intrinsecă*, izvorâtă din trebuinţele personale. Practicarea înotului de către copiii de 9-10 ani, poate fi un mijloc de dobândire a unor beneficii care satisfac aceste trebuinţe.

- *extrinsecă*, având ca sursă generatoare o persoană sau o recompensă. În acest caz motivarea nu are legătură cu activitatea în sine.

Motivația copiilor de 9-10 ani pentru practicarea înotului poate fi deopotrivă intrinsecă și extrinsecă. Cu toate acestea, studiile în domeniu tind să considere motivația intrinsecă mult mai

importantă decât cea extrinsecă [22, p.89]. În acest sens, provocarea, curiozitatea, competiția, cooperarea și recunoașterea pot fi factori esențiali care determină copilul să practice înotul. Dar, pentru a fi motivat în sensul pozitiv, al obținerii performanțelor, copilul trebuie să fie conștient de alegerile făcute, de implicațiile pe care le aduce practicarea acestui sport.

Considerăm că atunci când abordăm problema motivaţiei trebuie să luăm în considerare şi optimul motivaţional. Nivelul sarcinilor trebuie întotdeauna să fie perceput corect. Dacă pentru o sarcină medie nivelul motivaţiei este mare atunci intervine submotivare. La polul opus vorbim despre un obiectiv greu de atins şi un nivel motivaţional mediu, intervenind conceptul de supramotivare.

Alături de motivaţie, satisfacţia este un factor important care determină practicarea înotului la vârste mici. Conţinutul antrenamentului, relaţiile cu colegii și antrenorul sunt surse de satisfacție pentru copii. Însă, dacă aceste aspecte nu corespund cu aşteptările copilului, produc insatisfacţie care provoacă indiferență și lipsă de motivație. Între satisfacţie şi motivație există o legătură indestructibilă. Cu cât motivația este mai mare cu atât satisfacţia este mai mare.

În concluzie, motivația joacă un rol crucial în succes și performanță individuală și de grup, în diverse domenii, inclusiv în sport și educație. Aceasta influențează nu doar angajamentul și perseverența, necesare pentru atingerea obiectivelor, dar și calitatea, respectiv eficiența procesului de învățare. Motivația poate fi influențată de factori interni, cum ar fi obiectivele personale și valorile, dar și de factori externi, cum ar fi recompensele și recunoașterea din partea altora. Înțelegerea și gestionarea acestor factori sunt esențiale pentru dezvoltarea unor strategii eficiente de îmbunătățire a motivației, care, la rândul său, contribuie la realizarea performanțelor superioare și la dezvoltarea personală. Prin urmare, investirea în stimularea și menținerea motivației trebuie să fie o prioritate în orice demers educațional sau sportiv, pentru a maximiza potențialul și succesul individului.

1.2. Particularități ale dezvoltării copiilor la vârsta de 9-10 ani

1.2.1. Dezvoltarea generală la vârsta de 9-10 ani

Dezvoltarea fizică a copilului în această perioadă este caracterizată prin variații considerabile în ceea ce privește ritmul de creștere, fiind implicați factori care țin de gen (fetele prezintă o creștere accelerată în jurul vârstei de 9-10 ani, iar băieții în jurul vârstei de 11-12 ani), baza genetică, hormonii, nutriția, mediul, prezența sau absența unei boli.

În general, copiii la vârsta de 9-10 ani continuă să crească în înălțime și să-și dezvolte masa corporală, își dezvoltă treptat musculatura, ceea ce poate contribui la îmbunătățirea forței și

coordonării motorii. Oasele copiilor continuă să se consolideze și să crească în lungime și densitate, pregătind terenul pentru creșterea viitoare, capacitatea sistemului cardiovascular de a transporta oxigen și nutrienți la nivel celular se îmbunătățește, ceea ce poate spori rezistența fizică a copiilor.

Tot în această perioadă, copiii își îmbunătățesc abilitățile de coordonare și echilibru, ceea ce le permite să se angajeze în activități sportive și jocuri mai complexe. Dezvoltarea abilităților motorii este crucială, copiii dobândind un control mai bun asupra corpului lor, putând să realizeze mișcări mai complexe și precise [15, 42, 55, 60, 68, 89]. În plus, capacitatea lor de a se concentra și de a-și îmbunătăți abilitățile motorii le oferă oportunități de a explora noi activități, cum ar fi înotul sau alte sporturi care necesită o bună coordonare și echilibru. Prin intermediul acestor activități, copiii își pot dezvolta nu numai abilitățile motorii fine și complexe, precum aruncarea, prinderea, săritura, ceea ce contribuie la coordonare, echilibru și percepție spațială, ci și încrederea în sine și capacitatea de a face față provocărilor.

Flexibilitatea musculară și articulară se dezvoltă în continuare, ceea ce poate ajuta la prevenirea accidentărilor și la menținerea mobilității. Copiii încep să înțeleagă mai bine importanța activităților fizice pentru sănătatea lor și pot dezvolta preferințe pentru anumite activități sportive sau recreative.

Caracteristicile morfo-funcționale, cum ar fi lungimea membrelor, dimensiunea toracelui sau capacitatea pulmonară, pot influența performanțele în înot. De exemplu, copiii cu membre mai lungi pot avea avantaj în înotul de craul sau de spate. Mediul social poate influența, de asemenea, performanțele în înot, deoarece un mediu de susținere și o echipă puternică pot crește motivația și performanțele sportivilor.

Aceste caracteristici ale dezvoltării fizice și motorii la vârsta de 9-10 ani sunt benefice pentru perfecționarea alergării și dezvoltarea abilităților de forță și viteză, își pot îmbunătăți coordonarea și controlul motric, ceea ce poate ajuta la îmbunătățirea tehnicii alergării [89, 113, 118, 144, 170, 183]. Deși vârsta este importantă în dezvoltarea abilităților fizice, este important să se mențină un program regulat de antrenament și să se acorde atenție alimentației și odihnei, pentru a sprijini dezvoltarea armonioasă a copilului.

Referitor la influența mediului social în dezvoltarea copilului, putem afirma că acesta joacă un rol esențial în formarea abilităților cognitive, emoționale și comportamentale ale copilului, fiind determinat de interacțiunile cu familia, școala, colegii și comunitatea în care trăiește. Mediul social poate stimula dezvoltarea pozitivă, dar poate contribui și la formarea unor comportamente negative, în funcție de tipul de suport și experiențele de învățare la care este expus copilul.

1.2.2. Dezvoltarea motricității copiilor de 9-10 ani prin intermediul antrenamentelor de înot

Printre calitățile motrice importante pentru înot se numără forța, rezistența, viteza și coordonarea. Forța musculară este necesară pentru a efectua mișcările de propulsie în apă, în timp ce rezistența este importantă pentru a menține un ritm constant de înot pentru o perioadă mai lungă de timp. Viteza este necesară pentru a fi competitiv în cursă, iar coordonarea este importantă pentru a efectua mișcările corecte și pentru a menține o poziție hidrodinamică optimă în apă.

Calitățile motrice condiționează în mare parte formarea și consolidarea deprinderilor motrice. La vârsta de 9-10 ani se pune foarte mare accent pe formarea și dezvoltarea acestor deprinderi. Dragnea A. et.all susțin că „motricitatea în această etapă este debordantă, capacitatea de învăţare motrică este remarcabilă, dar posibilităţile de fixare a mişcărilor noi sunt reduse. în consecinţă, doar repetarea sistematică integrează şi stabilizează structura nouă, în repertoriul motric al copilului. Deprinderile motrice fundamentale se supun unui proces de consolidare - perfecţionare" [41, p.46].

Viteza, la vârsta de 9-10 ani, crește și se îmbunătățește constant. În același timp repartiția de forțe, se evidențiază printr-o extensie mai mare a piciorului de impulsie, piciorul liber are o curbă mai amplă, ridicarea genunchiului este mai accentuată, capacitatea de a efectua mișcări în regim de forță crește treptat.

Pentru dezvoltarea capacităților de viteză în înot, se pot aplica exerciții analitice și sintetice. Exercițiile analitice vizează îmbunătățirea componentelor specifice ale capacităților de viteză, cum ar fi timpul de reacție la semnalul de start, eficacitatea împingerii la start sau lungimea pasului de vâslire. Exercițiile sintetice implică o serie de mișcări și acțiuni simple care determină capacitățile de viteză în înotul pe distanțe lungi, la îndeplinirea startului sau a întoarcerilor. Exercițiile de viteză pot fi realizate atât pe uscat, cât și în apă, cu sau fără utilizarea mijloacelor suplimentare, aparate și dispozitive specifice [3, 9, 51, 65, 90, 189, 192]. Pentru perfecționarea capacităților de viteză în înot, se utilizează exerciții specifice pentru pregătirea competițiilor. Acestea se concentrează pe elemente precum startul, întoarcerea și elementele de legătură dintre ele, toate fiind exersate în condiții variate.

Forța, la această vârstă, crește moderat la toate grupele musculare, însă exercițiile utilizate de antrenor pentru dezvoltarea forței trebuie să țină cont și de gradul de pregătire al copilului. În general, se urmărește dezvoltarea întregului sistem muscular, a membrelor inferioare, deopotrivă cu membrele superioare. De asemenea, crește anual forța dinamică [167].

De exemplu, înotul în procedeul *bras* este recunoscut ca fiind cel mai lent dintre stilurile de înot competițional, evoluția sa tehnică a necesitat o reorientare metodologică. Performanța actuală în

bras depinde de sincronizarea eficientă a fazei de tracțiune a brațelor cu propulsia generată de acțiunea picioarelor. Prin urmare, dezvoltarea forței specifice (în special a forței explozive a membrelor inferioare și a celei izometrice a trunchiului) devine un obiectiv prioritar al pregătirii, în vederea maximizării eficienței propulsive și a reducerii rezistenței hidrodinamice.

La vârsta de 9-10 ani, dezvoltarea forței la fete și băieți este lineară, ulterior acestei vârste fetele pot fi superioare băieților. Unii autori arată în studiile întreprinse că, prinderea și aruncarea mingii sunt activități caracterizate de un plus de forță, comparativ cu perioada anterioară. Această evoluție se evidențiază și în săritura în lungime, copilul „este capabil să realizeze o impulsie puternică a piciorului de bătaie, o relativ bună „cooperare" a forţelor orizontale şi verticale, o acţiune coordonată a braţelor, o extensie completă a piciorului de impulsie în timpul zborului, elemente importante în executarea acestei deprinderi" [40, p.46].

Rezistența este o altă calitate motrică care trebuie dezvoltată la copiii de 9-10 ani. Deoarece rezistența anaerobă la copii este redusă, comparativ cu adulții, în perioada copilăriei trebuie să i se acorde o importanță deosebită. Dozarea efortului, intensitatea și durata acestuia, în funcție de vârstă, trebuie să fie luată în calcul în planificarea antrenamentelor. Astfel, antrenamentele trebuie individualizate, iar risipa de energie să fie minimă [14, 50, 69, 116, 121, 133, 155].

Referitor la rezistența fizică a copilului, autorul Gheorghe D. [55, p.10] menționează că aceasta este esențială în orice probă sportivă, inclusiv în natație, deoarece implică dezvoltarea calităților motrice specifice acelui domeniu sportiv. Cu alte cuvinte, fiecare probă sportivă necesită un set unic de calități motrice, care trebuie dezvoltate în mod specific pentru a îmbunătăți performanța sportivă. Rezistența specifică se concretizează prin capacitatea organismului de a efectua mișcări specifice unei anumite probe sportive pe o perioadă prelungită de timp, fără a fi epuizat. În înot, rezistența specifică se referă la capacitatea organismului de a face față efortului fizic și stresului mental asociat cu mișcările specifice acestei activități. Această abilitate este dezvoltată prin antrenament specific, care implică efectuarea repetată a exercițiilor de înot, precum și alte forme de antrenament care îmbunătățesc sistemul cardiovascular și capacitatea pulmonară.

Îndemânarea, în general, are caracter genetic. Copilul are abilități proprii care îl determină să aleagă practicarea unui anumit sport. În acest context, selecționarea copiilor pentru înot este direcționată spre cei care au disponibilitate, dar și îndemânare pentru practicarea acestui sport [79, 117, 122, 146, 161, 186].

La vârsta de 9-10 ani, corpul uman dispune de o elasticitate mult mai mare decât în perioada

adolescentă sau adultă, iar echilibrul, mobilitatea și rezistența musculară determină dezvoltarea îndemânării. În cadrul antrenamentelor de înot se vor proiecta lecții care vizează dezvoltarea îndemânării, dar se va ține cont de următoarele aspecte :

- includerea acestui obiectiv la începutul antrenamentului de înot, după realizarea încălzirii, când organismul este pregătit pentru efort;

- includerea unor perioade relativ mari de refacere după efort.

Dragnea A. [40, p. 89] descrie trei faze ale dezvoltării îndemânării, care trebuie să se realizeze gradual astfel:

1. În faza inițială, accentul se pune pe precizia mișcărilor, ceea ce înseamnă că copilul trebuie să își dezvolte abilitatea de a executa mișcările cu acuratețe și exactitate.

2. În faza a doua, se urmărește coordonarea integrală a mișcărilor, adică capacitatea copilului de a efectua mișcări complexe, care implică mai multe elemente, cu o sincronizare și armonie perfectă.

3. În faza finală, spontaneitatea devine obiectivul principal, copilul ajungând să execute mișcările cu ușurință și fără a mai fi nevoie de o concentrare prea mare asupra lor.

Alți autori [15, 52, 88, 101, 130, 175, 179], consideră că este important să se realizeze o dozare corectă a efortului la copii în timpul antrenamentelor, având în vedere că suprasolicitarea poate duce la accidentări și epuizare, iar subsolicitarea poate duce la progrese lente sau chiar la stagnare. În cazul însușirii precoce a unei tehnici de înot este important să se ofere oportunități de perfecționare a repertoriului gestual specific încă de la vârstele mici, pentru a dezvolta coordonarea motorie și memoria musculară necesare performanței sportive.

Dezvoltarea motricității copiilor prin intermediul activităților incluse în antrenamentul de înot, trebuie să fie unul dintre obiectivele vizate de antrenor în momentul în care acesta realizează planificarea antrenamentelor. Succesul antrenamentului de înot la copii depinde de capacitatea antrenorului de a implementa o planificare flexibilă și holistică, care să echilibreze dezvoltarea fizică generală cu obiectivele tehnice specifice și cu nevoile motivaționale ale vârstei.

Analiza literaturii de specialitate evidențiază că, în antrenamentele copiilor există trei tipuri de tehnici de bază pe care antrenorii le utilizează în general [42, p.98]:

- *tehnica verbală*- implică explicații, analize și instrucțiuni. Antrenorul analizează complicațiile tehnicii, dă instrucțiuni și comenzi în timpul sesiunii de pregătire/antrenament.

- *tehnica vizuală*- presupune ca exercițiul să fie arătat grupului de copii. Mișcările vor fi executate corect dacă antrenorul arată și oferă copiilor explicații suficiente pentru executarea corectă

a tehnicii respective. Se poate apela și la materiale vizuale sub formă de fotografii, filme, videoclipuri.

- *activitățile practice sau* exercițiile pe care grupul de copii le desfășoară în cadrul antrenamentelor; de exemplu, jocuri și alte activități care vizează dezvoltarea coordonării generale sau a abilităților, algoritmilor și elementelor individuale.

Există și alte de tehnici de antrenament, care includ exerciții, fiind încadrate de specialiștii din domeniu în trei mari categorii [58, p.19]:

1. *exericiții care vizează dezvoltarea generală a copilului, în* care sunt incluse antrenamentele efectuate pe uscat și care permit executarea corespunzătoare a mișcărilor specifice înotului;

2. *exerciții pregătitoare* care pot fi realizate atât pe uscat, cât și în apă;

3. *exerciții speciale,* realizate exclusiv în apă.

Pentru ca tehnicile de înot să fie învățate corect și să contribuie la dezvoltarea motricității, trebuie să se țină cont în cadrul antrenamentelor de următoarele aspecte:

,,a) formarea deprinderii propriu-zise de a pluti şi înainta cu mişcări corecte presupune parcurgerea a trei stagii mari: iniţierea, învăţarea înotului sportiv şi perfecţionarea tehnicii de înot sportiv;

b) la iniţiere, pe cât posibil, nu trebuie să se folosească materiale ajutătoare, acestea fiind utile în stagiul învăţării, în condiţiile folosirii bazinelor cu apă adâncă, în scopul scurtării timpului programat învăţării.

c) folosirea materialelor şi aparatelor ajutătoare nu trebuie să condiţioneze strict procesul învăţării, având în vedere imperativul stimulării copilului de a participa conştient la realizarea mişcării;

d) în cazul instruirii unor copii cu probleme deosebite (dizabilități, inhibări psihovolitive faţă de intrarea în apă adâncă etc.) instructorul va adopta, de la caz la caz, materialele ajutătoare adecvate executantului" [49, p.20-21].

Însă, eficiența utilizării unei tehnici sau metode depinde și de alte aspecte precum: condițiile bazinului de înot, anotimp, instruirea corectă a cât mai multor copii, perioada de timp acordată antrenamentelor, deprinderea de a înota corect a copilului, stimularea interesului începătorului etc.. Alegerea metodelor de antrenament sau planificarea macrociclurilor, mezociclurilor și microciclurilor presupune obiective pe termen lung și creativitate. Anumite tehnici de antrenament de înot pentru școlari, preșcolari sau adulți, fundamentate în teorie, sunt testate de multe ori în practică pentru validare.

1.2.3. Dezvoltarea cognitivă la vârsta de 9-10 ani

La vârsta de 9-10 ani accentul cade pe dezvoltarea gândirii și a proceselor cognitive superioare, cum ar fi memoria, atenția, înțelegerea și aplicarea conceptelor abstracte. Copiii încep să înțeleagă mai bine idei complexe, să își dezvolte abilitățile sociale și emoționale, autocontrolul [19, 38, 47, 139, 140].

Unii autori susțin că toate aceste aspecte fizice și cognitive ale dezvoltării copilului exercită o influență modulatorie asupra motivației pentru practicarea și perfromarea în sportul ales. De exemplu, o dezvoltare fizică mai accelerată la fete poate duce la o motivație mai redusă pentru a practica sportul, având în vedere posibilele probleme legate de imaginea corporală și de acceptarea socială [47, 77, 124]. Pe de altă parte, dezvoltarea cognitivă echilibrată poate determina o înțelegere mai profundă a beneficiilor pe termen lung ale activității fizice, amplificând astfel motivația intrinsecă de a le urmări.

În opinia altor specialiști [10, 181, 183, 187] dezvoltarea cognitivă la vârsta de 9-10 ani pregătește terenul pentru abordarea unor activități academice mai complexe și pentru o înțelegere mai profundă a lumii din jur. Susținerea acestei dezvoltări se realizează prin oferirea de provocări intelectuale, acces la resurse educaționale și o abordare stimulativă și sprijinitoare din partea adulților.

Pe lângă aspectele menționate mai sus, trebuie să precizăm și faptul că, dezvoltarea cognitivă la vârsta de 9-10 ani joacă un rol esențial în modelarea motivației copiilor. Abilitățile cognitive emergente, cum ar fi gândirea concretă și autoevaluarea, influențează modul în care copiii își stabilesc și își ating obiectivele. Un mediu educațional care sprijină motivația prin stabilirea de obiective clare, oferirea de feedback pozitiv și crearea de oportunități de învățare relevante poate avea un impact semnificativ asupra angajamentului și performanței copiilor.

Dezvoltarea cognitivă este esențială în sport deoarece influențează capacitatea sportivului de a lua decizii rapide și eficiente, de a înțelege strategii complexe și de a se adapta la schimbările din timpul competițiilor. Abilitățile cognitive, precum atenția, memoria, coordonarea și gândirea critică, ajută sportivii să anticipeze mișcările adversarilor, să reacționeze corect la diferite situații și să își îmbunătățească performanțele. În plus, dezvoltarea cognitivă susține procesul de învățare și integrare a noilor tehnici și tactici, contribuind astfel la evoluția sportivă continuă.

1.2.4. Dezvoltarea motivației copiilor pentru înot la vârsta de 9-10 ani

Dezvoltarea motivației la copiii de 9-10 ani

La vârsta de 9-10 ani, copiii trec printr-o serie de schimbări semnificative care influențează dezvoltarea motivației. Această etapă este caracterizată de evoluții cognitive, emoționale și sociale

esențiale, care contribuie la înțelegera modului în care copiii își stabilesc și urmăresc obiectivele [75, 81, 160, 166].

Motivația joacă un rol crucial în dezvoltarea copiilor, iar pentru a o înțelege în profunzime, este important să evidențiem aspectele care influențează angajamentul și performanțele lor în activitățile pe care le desfășoară:

- *Activități educaționale și antrenament.* În această perioadă a dezvoltării umane, copiii sunt motivați de activități care sunt interesante și relevante pentru ei. Învățarea prin experiență și participarea la activități care le captează atenția sunt esențiale pentru menținerea angajamentului. Recompensele și feedback-ul constructiv pot spori motivația și angajamentul față de sarcini și obiective.

- *Aspecte cognitive.* La această vârstă, dezvoltarea cognitivă le permite copiilor să înțeleagă și să gestioneze mai bine scopurile și sarcinile, să anticipeze rezultatele acțiunilor. Conștientizarea propriilor capacități și limite devine mai evidentă, iar această autoevaluare le poate modifica nivelul motivațional.

- *Aspecte emoționale***.** Emoțiile joacă un rol crucial în motivația copiilor. 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. Potențiala teamă de eșec impune ca strategiile educaționale să fie proiectate pentru a minimiza stresul de performanță și a redefini eșecul ca sursă de învățare experiențială și dezvoltare a rezilienței.

- *Aspecte sociale***.** Influențele sociale, precum interacțiunile cu colegii și feedback-ul primit din partea acestora, sunt deosebit de importante. Acceptarea și recunoașterea din partea grupului pot stimula motivația, iar suportul din partea părinților și profesorilor este esențial. Un mediu social pozitiv care promovează colaborarea și sprijinul reciproc, contribuie la menținerea și creșterea motivației.

- *Stabilirea de obiective* clare și realizabile reprezintă un alt factor important în dezvoltarea motivației. Obiectivele trebuie să fie adecvate nivelului de dezvoltare al copiilor și să fie formulate într-un mod care le oferă un sentiment de realizare și progres. Stabilirea de obiective realiste pe termen scurt și lung ajută la menținerea motivației și la creșterea încrederii în sine.

- *Autodisciplina și responsabilitatea.* La vârsta de 9-10 ani, copiii încep să înțeleagă importanța autodisciplinei și responsabilității. Încurajarea acestor trăsături este esențială pentru dezvoltarea motivației intrinseci. Abilitățile de gestionare a timpului și de asumare a responsabilității pentru

propriile acțiuni sunt fundamentale pentru succesul pe termen lung.

Analiza riguroasă a literaturii de specialitate indică faptul că motivația este un construct multidimensional definit de componente esențiale: efortul, perseverența, direcția și obiectivele, fiecare având un rol determinant în dezvoltarea holistică a copilului. Mai mult, specialiștii [38, p. 121] evidențiază o corelație directă între motivație și atitudinile cognitive ale copilului, argumentând că stările subiective interne, precum sentimentele și convingerile, acționează ca factori energizanți și direcționali ai întregii activități umane, influențând decisiv angajamentul în procesele educaționale și de antrenament [38, p.121].

Referitor la acest aspect consemnăm câteva puncte de vedere ale altor cercetători: Santrok J. W. [165, p.78] susține că atitudinile sunt însoțite de motive și că intensitatea acestora depinde în cea mai mare parte de motivația intrinsecă, iar motivația este premisa, dar și produsul atitudinilor, iar Slavin R. E. [167, p.90] menționează că preparația pentru acțiune este mai accentuată decât motivația, aceasta din urmă actualizează selectiv ansamblul de motive care determină comportamentul, iar motivația face ca obiectivele să ocupe poziții diferite în sistemul atitudinal al copilului.

În acest context, considerăm că dezvoltarea motivației copiilor cu vârsta de 9-10 ani pentru înot depinde de o serie de factori precum:

a) calitatea şi conţinutul antrenamentelor;
b) metodele de instruire utilizate de antrenori;
c) conţinutul trăirilor afective ale copiilor în cadrul antrenamentelor;
d) succesele înregistrate în concursurile formale și nonformale;
e) atitudinea favorabilă a familiei pentru practicarea înotului;
f) înţelegerea conştientă a necesităţii practicării înotului şi a efectelor pozitive ale acestui sport în plan fizic şi psihic.

Un alt aspect pe care trebuie să-l evidențiem, referitor la dezvoltarea motivației pentru înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani, este rolul pe care îl au antrenorii în acest proces. Aceștia influenţează copiilor plăcerea şi motivaţia de a practica acest sport și de a obține performanțe, dar cei mai mulți se axează pe dezvoltarea calităților fizice și neglijează aspectele psihice și sociale în cadrul antrenamentelor.

Unul dintre studiile care au vizat identificarea rolului antrenorilor în dezvoltarea psihologică a copiilor a fost al autorilor Ryan R. M.&Deci E. L. [164, pp.121-125]. Cercetările acestora au vizat cu precădere dezvoltarea şi evaluarea unui program numit *Formare eficientă pentru antrenori (CET-*

coach effectiveness training) cu scopul de a îmbunătăţi deprinderile antrenorilor pentru a interacţiona eficient cu cei mai mici sportivi. Concluziile acestui studiu au arătat că în urma acestui program, antrenorii au oferit mai mult suport, încurajări, întăriri și au fost mai puțin drastici la antrenamente, comparativ cu antrenorii care nu au participat la program. În plus, copiii care au fost antrenați de antrenori profesioniști și-au dezvoltat încrederea în sine, au fost mai motivați pentru a practica înotul, anxietatea și frica de eșec au fost diminuate, comparativ cu grupul de control. Cercetări recente au arătat că programul CET ajută, de asemenea, la crearea unei atmosfere pozitive, la creșterea coeziunii în echipă, reducerea ratei de abandon sportiv. Relația antrenorului cu sportivi crește motivația pentru sport și performanță deoarece „dinamica interesului este dependentă şi de conţinutul trăirii afective în lecţie şi înţelegerea conştientă a necesităţii şi foloaselor practicării exerciţiilor fizice”[31, p.123, 197].

Prioritar, implementarea unei strategii motivaționale eficiente în cadrul antrenamentelor de înot impune focalizarea pe :

a. utilizarea unor metode speciale de motivare cum ar fi depășirea propriei performanţe;
b. stimularea copiilor cu complexe de inferioritate;
c. discuţii despre efectele benefice ale practicării înotului;
d. realizarea planificării antrenamentelor ţinând cont şi de interesele şi opţiunile copiilor;
e. promovarea constantă a întrecerii, ca mijloc pentru stimularea spiritului competitiv;
f. crearea unor situaţii în care copiii sunt nevoiţi să execute exerciții de înot cu grad sporit de dificultate, care stimulează tendinţele de autoperfecţionare;
g. valorificarea sistemului de mijloace şi metode specifice înotului corespunzătoare posibilităţilor individuale.

Toate aceste mijloace și procedee motivaționale sunt concepute pentru a amplifica dorința intrinsecă a copiilor de a se antrena și de a-și îmbunătăți performanțele în înot. Prin urmare, se impune ca antrenorii să acorde o atenție prioritară acestor aspecte, integrându-le metodologic în planificarea antrenamentelor. O astfel de abordare asigură nu doar o dezvoltare motrică armonioasă, ci și susținerea angajamentului pe termen lung, fiind esențială pentru atingerea obiectivelor și evitarea abandonului sportiv [178, 191].

Contextul socio-cultural al copiilor poate influența semnificativ motivația lor, inclusiv în sport. De exemplu: în orașele mari, copiii au acces la mai multe resurse sportive (cluburi, infrastructură), ceea ce poate încuraja implicarea în activități sportive. În mediul rural, lipsa infrastructurii și a modelelor de succes locale pot reduce interesul pentru sport. În familiile cu venituri reduse, sportul

poate fi perceput ca un lux, iar părinții pot prioritiza educația academică sau munca în gospodărie, mai ales dacă nu văd sportul ca pe o oportunitate profesională sau sursă de venit.

Valorile culturale și stereotipurile de gen contribuie la minimizarea rolului pe care îl are sportul. În unele comunități, sportul este văzut ca o activitate mai potrivită pentru băieți decât pentru fete, influențând nivelul de implicare al acestora. Această segregare culturală limitează accesul și scade motivația intrinsecă a copiilor, în special a fetelor, pentru sporturile percepute ca fiind în afara normei sociale. În multe culturi, succesul academic (studiile, notele) este văzut ca singura cale sigură spre o viață de succes. Sportul este deseori considerat o activitate secundară sau un consumator de timp prețios care ar trebui dedicat învățării.

Prezența modelelor de succes (sportivi de elită) în cadrul unei comunități exercită o influență catalitică asupra motivației copiilor de a se angaja în sportul respectiv, funcționând ca o sursă de autoeficacitate. Această dinamică socio-culturală impune adaptarea strategiilor motivaționale utilizate de profesori și antrenori. De exemplu, în regiunile unde sportul este sub-valorizat, intervențiile trebuie să prioritizeze comunicarea beneficiilor instrumentale pe termen lung (sănătate fizică, oportunități educaționale/burse), depășind simpla performanță sportivă. În comunitățile cu stereotipuri puternice, este necesară deconstrucția acestora prin promovarea sportului ca fiind valoros și accesibil indiferent de gen, prin recunoașterea publică a efortului și a progresului, nu doar a performanței.

În concluzie, dezvoltarea motivației la copiii cu vârsta de 9-10 ani este un proces dinamic și complex, guvernat de interacțiunea multifactorială a variabilelor cognitive, emoționale, sociale și educaționale. Crearea și menținerea unui climat motivațional pozitiv de către antrenori și părinți, care să sprijine nevoile psihologice fundamentale (competență, autonomie, relaționare), reprezintă condiția *sine qua non* pentru angajamentul activ al copiilor în activitățile sportive, asigurând persistența și optimizarea performanțelor pe termen lung.

1.3. Problematica motivației copiilor de 9-10 ani pentru practicarea înotului

Motivaţia copiilor pentru practicarea înotului este un factor atât de important încât niciun profesor sau antrenor de înot nu trebuie să îl ignore. Dintre factorii care favorizează practicarea înotului menționăm:

- ✓ aptitudinea pentru sport în general și înot în special;
- ✓ pasiunea copilului pentru înot;
- ✓ perseverenţa sau motivaţia;

- ✓ atmosfera din timpul antrenamentelor;
- ✓ atitudinea antrenorului și relația antrenor-copil.

În analiza motivației pentru înot a copiilor de 9-10 ani, etapa marcată de dezvoltări cognitive, emoționale și sociale semnificative, este esențială explorarea multidimensională a problematicii. Această abordare necesită descompunerea angajamentului sportiv în aspecte esențiale care includ [4, 2, 53, 84, 143, 152, 159]:

1. Aspecte psihologice:

• *Interese și curiozitate*: La această vârstă, copiii dezvoltă interese și curiozități specifice care le influențează motivația. Înotul poate deveni atrăgător dacă este prezentat într-un mod care răspunde curiozității naturale și dorinței de explorare a copiilor. Activitățile care sunt variate și captivante pot menține interesul și angajamentul acestora.

• *Stima de sine* are un impact major asupra motivației. Copiii care se simt competenți și valorizați sunt mai motivați să participe și să se angajeze în activități fizice. Creșterea stimei de sine prin feedback pozitiv și încurajări poate stimula motivația pentru practicarea acestui sport.

• *Frica de eșec* este un aspect care poate influența motivația copiilor de 9-10 ani. Copiii care se tem că nu vor reuși au tendința de a evita provocările. Abordările care subliniază importanța efortului și învățării din greșeli, mai degrabă decât focusarea exclusivă pe rezultate, pot ajuta la reducerea anxietății și la menținerea motivației.

2. Aspecte sociale:

• *Influența familiei:* Suportul din partea familiei joacă un rol crucial în motivația copiilor. Încurajarea și implicarea părinților în activitățile de înot contribuie la menținerea interesului și angajamentului copiilor. Un mediu familial care promovează și sprijină participarea la înot poate facilita dezvoltarea unei motivații durabile.

• *Interacțiunile cu colegii* și prietenii influențează motivația copiilor. Participarea la antrenamente și competiții împreună cu prieteni sau colegi, poate face activitatea mai plăcută și mai relaxantă. Încurajarea colegilor de echipă contribuie la creșterea angajamentului și a dorinței de a participa, de a obține performanțe mai bune.

3. Aspecte educaționale:

• *Metodele de învățare:* Modalitatea în care este predat înotul influențează motivația copiilor. Metodele de învățare interactive, adaptate nevoilor individuale și care includ elemente ludice pot stimula dorința de a participa. Învățarea prin joc și prin activități variate ajută la menținerea interesului

și a entuziasmului [21, 34, 119, 132].

• *Recompense și feedback:* Sistemele de recompense și feedback sunt esențiale pentru motivarea copiilor. Recompensele stimulează motivația, iar feedback-ul constructiv ajută copiii să înțeleagă că oricât ar fi de greu, pot să-și atingă obiectivele propuse. Oferirea de laude și recompense adaptate nevoilor și realizărilor fiecărui copil contribuie la menținerea angajamentului.

4. Aspecte de dezvoltare:

• *Capacitățile fizice și abilități:* Dezvoltarea abilităților motorii și a coordonării este importantă la această vârstă. Copiii care fac progrese vizibile în înot se simt mai încrezători și mai motivați. Exercițiile care sunt adaptate nivelului de dezvoltare fizică și care permit îmbunătățirea abilităților pot spori motivația și angajamentul.

• *Importanța activităților complementare:* Activitățile complementare care sprijină dezvoltarea abilităților necesare pentru înot, cum ar fi jocurile care îmbunătățesc coordonarea și rezistența, pot contribui la creșterea motivației. Aceste activități pot face procesul de învățare mai accesibil și mai plăcut pentru copii [75, p.243].

În abordarea problematicii motivației este necesar să vorbim și despre componentele constitutiv-asociative care contribuie la formarea, menținerea și direcționarea procesului motivațional. Acestea nu acționează independent, ci interacționează și se influențează reciproc pentru a susține comportamentul orientat spre un scop [75, 77, 82, 105]. Dintre acestea menționăm:

1. *Componentele psihofizice* precum nivelul de energie, coordonarea, starea de sănătate, capacitatea de adaptare, esențiale în înot, pentru că influențează atât atitudinea mentală, cât și capacitatea fizică a copiilor. O motivație puternică îi ajută să se implice activ, să depășească și să atingă performanțele mai bune în natație.

2. *Componentele reglativ-voliționale* precum autocontrolul, concentrarea, atenția, reglarea efortului, perseverența, autodisciplina, capacitatea de a lua decizii etc., joacă un rol crucial în motivație. Dezvoltarea și consolidarea acestor componente determină sinergia psihologică necesară pentru ca sportivii să atingă performanțe de vârf și să asigure o motivație intrinsecă stabilă pe termen lung, contracarând astfel riscul de burnout și abandon sportiv.

3. *Componentele cognitive* dețin un rol esențial și reglator în dezvoltarea performanței în înot, dat fiind faptul că influențează percepția de sine (autoeficacitatea), claritatea obiectivelor, eficiența planificării antrenamentelor și utilizarea constructivă a feedback-ului. Prin aceste mecanisme, funcțiile cognitive permit sportivilor autoreglarea comportamentelor (self-regulation) și menținerea

unui nivel motivațional optim necesar pentru succesul pe termen lung [132, 181, 196].

4. *Componentele afective și emoționale* sunt esențiale deoarece reglează direct calitatea și stabilitatea motivației și influențează modul în care sportivul percepe și reacționează la evenimentele din mediul sportiv.

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. Un mediu care promovează colaborarea și sprijinul reciproc, contribuie la menținerea și creșterea motivației. Pentru o perspectivă completă asupra motivației, este necesară integrarea acestor dimensiuni, în funcție de specificul domeniului de aplicare (educație, muncă, sport).

După cum am specificat în cadrul lucrării de față, un aspect al societății contemporane este sedentarismul. Lipsa practicării unui sport este un adevărat pericol pentru copii. Urmările unei vieți sedentare, eventual cumulată și cu o alimentație nepotrivită, sunt evidente în societatea actuală prin: obezitate (cu excepția unor cazuri de patologie medicală), letargie, insomnie, dificultăți de concentrare și învățare, anxietate și chiar depresie. Mai mult de atât, unui copil care nu face sport de mic i se va părea mult mai greu, ca adult, să facă loc în rutina zilnică unei astfel de activități, iar un copil care se refugiază în mediul online se va integra mai greu în grupuri sociale, deoarece nu relaționează și nu interacționează cu covârstnici.

Acest aspect este menționat și de cercetătorii Barry W. & Hampton K. [142, p. 650] care au concluzionat că „actualmente, cea mai credibilă sursă de informații pentru cei tineri este internetul, parte din vină fiind a adulților, pe de-o parte pentru că este mult mai comod să îi ocupi timpul copilului cu realitatea virtuală fără a fi nevoie de intervenția proprie, pe de altă parte pentru că adulții sunt furnizorii și promotorii tehnologiei moderne pe care inevitabil o includ în activitățile cotidiene ale familiei sau pentru că, de cele mai multe ori redarea unei experiențe de această manieră este mai puțin costisitor și necesită eforturi mai mici”.

Totodată, schimbările în rutina activităților fizice în familie și comportamentul sedentar datorate efectelor perioadei pandemice Covid 19 pot deveni permanente, cu efecte negative asupra stării de sănătate a copiilor, pe o perioadă îndelungată. Reducerea activității fizice, duce la modificări de postură, la creșterea riscului de diabet și diferite dependențe. Numărul mare de deficiențe ale coloanei vertebrale în rândul copiilor ne demonstrează efectele lipsei de mișcare și sport. Înotul favorizează dezvoltarea unui corp puternic și a unei posturi corecte (spate drept), contribuind la eliminarea

excesului caloric și la accelerarea controlului ponderal. Practicat regulat, acest tip de efort reduce semnificativ riscul de boli cronice și îmbunătățește sănătatea cardiovasculară.

Lipsa motivației pentru efort fizic, corelată cu o atitudine afectivă negativă față de disciplina Educație fizică și sport, declanșează mecanisme de evitare și refuz față de orice ramură sportivă, constituind astfel premise solide ale sedentarismului cronic. Această capacitate de evitare a mișcării este influențată și modulată de factori atitudinali esențiali, precum: stabilitatea/instabilitatea emoțională, atitudinea generală față de sport, nivelul de autoeficacitate (încrederea în sine) și capacitatea de autoreglare (self-regulation) a individului.

Referitor la tebuințele fiziologice, cercetările arată că [17, p.8] acestea capătă un caracter tot mai conștient pe măsură ce individul se dezvoltă, crește, iar motivațiile se reglează pe parcurs. De exemplu, copilul poate fi motivat să practice înotul pentru a face mișcare (în cazul celor supraponderali) sau pentru a corecta unele deficiențe fizice, respectiv pentru a învăța să înoate, ulterior va dori să obțină performanțe în acest sport, să participe la concursuri și competiții.

În concluzie, problematica motivației copiilor de 9-10 ani nu este doar despre cât de mult se antrenează copiii, ci, crucial, despre de ce se antrenează. Accentul pe ,,de ce" obligă antrenorii să creeze un climat motivațional suportiv, asigurând astfel nu doar performanța pe termen scurt, ci și dezvoltarea holistică și aderența pe termen lung a copilului. Așadar, cercetarea științifică devine esențială pentru a identifica și valida acele mijloace și procedee motivaționale specifice care, integrate metodic în antrenament, pot optimiza angajamentul intrinsec al copiilor și sprijini tranziția sănătoasă către sportul de performanță la vârste mici.

1.4. Planificarea antrenamentului de înot la copiii de 9-10 ani

Antrenamentul sportiv este un subiect vast și complex, esențial pentru perfomanțele copiilor. Acesta nu reprezintă o serie de eforturi izolate, ci o știință a periodizării și adaptării, unde fiecare microciclu construiește, metodic, temelia performanței viitoare.

În literatura de specialitate găsim o serie de definiții ale antrenamentului, după cum urmează:

- *„Proces complex bio-psiho-pedagogic, planificat, desfășurat sistematic și continuu gradat, de adaptare a organismului sportivului la eforturi fizice și psihice intense, necesare obținerii performanței în competiții" [39, p.18].*
- *„Proces complex și planificat la capătul căruia se cer atinse obiective de performanță"* [85, p.67].

- *„Manipularea metodelor pentru a induce adaptarea. Când adaptarea atinge niveluri înalte, la fel se întâmplă și cu performanța. Fără o creștere continuă a adaptării fizice a sportivilor perfecționările sunt imposibile”* [90, p.23].
- *„O acțiune complexă care exercită un efect sistematic și specific asupra nivelului performanței sportive și a capacității optime de performanță în condiții de pregătire și competiții”* [122, p.14].

Ceea ce trebuie să reținem din definițiile prezentate mai sus este că, antrenamentul reprezintă baza procesului instructiv-educativ, scopul acestuia fiind furnizarea de stimuli relevanți în demersul de îmbunătățire a performanțelor competiționale. Dar, cum în societatea postmodernă, nivelul competițiilor sportive este foarte ridicat, metodele de antrenament trebuie îmbunătățite continuu pe baza științei. Totodată, dar trebuie să se pună accent și pe motivația copiilor. În acest caz, planificarea joacă un rol important, deoarece transformă antrenamentul dintr-un șir de activități într-un proces strategic, eficient și controlabil.

Antrenamentul de lungă durată „impune pregătirea eșalonată a sportivilor, pe mai multe stadii determinate de caracteristici de vârstă și de disponibilitățile generale de adaptare a organismului. În aceste condiții, inițial s-a considerat că etapele selecției impun anumite caracteristici ale pregătirii, motiv pentru care selecției preliminare îi corespundea stadiul I - pregătirea copiilor, selecției secundare stadiul II - pregătirea juniorilor, iar selecției finale stadiul III - pregătirea sportivilor consacrați. Sunt stadii necesare unei pregătiri de perspectivă, axate pe obiective mari, ce duc în final la dezvoltarea capacității de performanță” [40, p.55]. Aceste stadii au fost contestate de unii teoreticieni, argumentul fiind maturizarea heterocronică a aptitudinilor sportive.

Prin urmare, o abordare mai nuanțată și individualizată a devenit necesară, fapt care a dus la dezvoltarea unor modele care remarcă existența a patru stadii fundamentale, privite ca etape de pregătire pe termen lung ăn care continuitatea procesului este esențială. S-a ajuns la această concluzie datorită faptului că unii sportivi ating performanța maximă cu 1-2 ani mai devreme decât vârsta consacrată. În plus, în unele sporturi cu specializare timpurie (precum natația sau gimnastica), procesul de antrenament este structurat pe un număr mai mare de etape. De aceea, se ia în considerare existența a patru stadii de pregătire pe termen lung, spre deosebire de cele trei stadii întâlnite în sporturile care implică pregătire multilaterală (fotbal, baschet).

În stadiul I, are loc pregătirea de bază care durează în jur de 3 ani și se încheie înaintea pubertății. Se urmărește cu prioritate creșterea capacității de efort și dezvoltarea coordonării fine.

Dragnea et.all, [41, p.55] identifică principalele obiective ale antrenamentului inițial astfel:

- Dezvoltarea capacităților motrice ale copiilor.
- Dezvoltarea fizică a copiilor simultan cu influențarea treptată a dezvoltării grupelor musculare.
- Dezvoltarea calităților sau aptitudinilor motrice.
- Însușirea principalelor procedee tehnice.

În înot, este necesar să se învețe elementele tehnice de bază (respirație acvatică, plutire și alunecare) deoarece acestea vor face parte din proba preliminară. De asemenea, este important să se aprecieze flotabilitatea copilului (elementul de bază al înotului). Nivelul de antropometrie, fiziologie, sport, fitness mental și sănătate vor fi, de asemenea, testate [76].

La copiii cu vârsta de 9-10 ani pregătirea este etapizată, antrenamentul plecând de la exerciţiile simple la cele complexe. Copiii selecţionaţi sunt instruiți să înoate cele 4 procedee de bază. De exemplu, pentru dezvoltarea rezistenţei aerobe, mijloacele de pregătire în apă conțin probe de 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1000 m. Acestea sunt executate în serii, repatizate în conformitate cu nivelul de pregătire al fiecărui copilului. Rezistenţă anaerobă include serii de câte 4 repetări (8x25 m) cu o pauză scurtă sau serii de câte 4 repetări (10 x 50 m) cu pauză scurtă, ambele având ca obiectiv dezvoltarea vitezei. Pentru corectarea tehnicii, antrenamentul include serii de câte 4 (8 x 15) m sau serii de câte 4 repetări (6 x 25 m) [121, p.76].

În *Stadiul II,* se vor repeta testele de antropometrie, fiziologie, condiție fizică (generală și specifică), psihologie, tehnică, sănătate și nivelul de performanță atins. Toate rezultatele înregistrate prin test vor fi comparate și analizate cu datele obținute în timpul selecției inițiale astfel încât să se obțină informații despre evoluția sportivilor în timp.

În acest stadiu se va pune accent pe pregătirea tehnico-coordonativă, aprofundarea specializării, într-o succesiune de etape care vizează: dezvoltarea capacităților condiționale și a celor care favorizează perfecționarea tehnicii, dezvoltarea vitezei, formarea complexului de factori care determină performanța sportivului. Este etapa în care se perfecționează tactica și se lărgește repertoriul tehnicii, adică sportivul învață elemente noi.

În stadiul III, accentul se pune pe pregătirea pentru marea performanță, care are loc, de regulă, după 8-9 ani de la selecţia iniţială. La nivelul acestei etape, se acționează cu prioritate în vederea obţinerii performanţei sportive de vârf, testându-se toţi factorii implicaţi în performanţă [7, p.102]. Dezvoltarea calitativă a musculaturii corpului, în acest nou stadiu al antrenamentului, este realizată multilateral și conjugată într-o măsură mai mare cu cerinţele specializării alese. Execuțiile utilizate

pot avea atât un caracter analitic, cât și cumulativ, pentru cel din urmă folosindu-se acțiuni complexe ce solicită într-o anumită succesiune principale grupe musculare și articulaţii.

În acest stadiu este prioritară diversificarea pregătirii tehnice și includerea în această componentă a antrenamentului a celor mai recente si eficiente tehnici în aria de antrenament, în cazul de față a înotului. În ansamblul pregătirii tehnice se va acorda o deosebită atenție valorificării optime a înclinațiilor sportivilor.

În stadiul IV, se remarcă antrenamentul de mare performanță care este destinat sportivilor care au deja încheiate contracte cu cluburile de care aparțin. Prin urmare, detalierea acestei etape excede scopul prezentei lucrări și nu face obiectul analizei.

Perioada optimă de pregătire a unui sportiv de performanță este de 6-10 ani, timp în care are loc o pregătire dinamică, dirijată ascendent de la un stadiu la altul. ,,Prin urmare este vorba de asigurarea pregătirii și a urmăririi atente în cadrul acesteia a disponibilităților de perfomanță a subiecților" [27, p.55].

Grupele de elemente ale antrenamentului sportiv, identificate în literatura de specialitate, sunt următoarele [27, p.70]:

- *grupa elementelor statice*, care vizează dezvoltarea capacității de efort, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, pregătirea integrală pentru concurs, pregătirea generală, antrenamentul specific, dezvoltarea capacităților coordonativ etc.;

- *grupa elementelor dinamice,* vizează modificarea relațiilor dintre componente în funcție de etapă și perioadă cum ar fi: volumul, intensitatea, complexitatea care se modifică în funcție de conținutul antrenamentului.

În cazul copiilor cu vârsta de 9-10 ani, lecțiile de antrenament săptămânale sunt în număr de 3, perioadele de odihnă activă vor fi îmbinate cu cele de odihnă pasivă, pentru a se evita pe cât posibil monotonia și rigiditatea planurilor de antrenament. Se cunoaște faptul că un copil motivat atinge performanțe mai ridicate decât unul care este slab motivat. Performanța la rândul ei, exercită o presiune asupra percepției și încrederii de sine a copilului.

Numeroase cercetări [11, 13, 29, 127, 173] arată că efortul copilului în antrenamente se va transforma în performanţă dacă se respectă câteva reguli esenţiale:

- există concordanţă între abilităţile şi motivația copilului pentru înot;

- există o legătură directă între motivaţie şi performanţele sportive;

- performanțele sunt recompensate.

Din cele expuse mai sus rezultă că, includerea unei componente motivaționale în antrenamentele copiilor este esențială pentru îmbunătățirea perfromanțelor în sport. Un program bine structurat poate ajuta la dezvoltarea motivației intrinseci și extrinseci, contribuind la obținerea unor progrese semnificative și menținerea interesului pentru sport pe termen lung.

În acest context, considerăm că sunt necesare câteva aspecte de care trebuie să ținem cont atunci când elaborăm un astfel de program:

1. Stabilirea obiectivelor clare și realizabile clare pe termen scurt și lung pentru fiecare copil. Obiectivele pe termen scurt ar trebui să fie realizabile și măsurabile, oferind un sentiment de succes și progres constant. Obiectivele pe termen lung pot fi mai ambițioase și pot motiva copiii să persevereze și să depună mai mult efort în sesiunile de pregătire. Atât obiectivele pe termen scurt, cât și cele pe termen lung pot fi ajustate în funcție de abilitățile și de interesele fiecărui copil. Personalizarea obiectivelor ajută la menținerea motivației, deoarece copiii depun mai mult efort în realizarea lor.

2. Oferirea de feedback constructiv sporește încrederea și motivația, ajută copiii să își îmbunătățească abilitățile și contribuie la creșterea stimei de sine.

3. Implementarea unui sistem de recompense, necesar pentru aprecierea efortului și realizările copiilor. Recompensele pot fi variate, incluzând laude verbale, premii mici sau oportunități speciale, precum participarea la evenimente sau competiții. Este important ca recompensele să fie corelate cu realizările și să fie distribuite echitabil.

4. Antrenamente interactive și ludice cu activități variate și interactive în antrenamente sunt ideale pentru a menține interesul și entuziasmul copiilor. Jocurile, competițiile și exercițiile care implică mișcare și distracție ajută la dezvoltarea abilităților și menținerea motivației.

5. Sprijin din partea antrenorilor și a părinților. Antrenorii și părinții joacă un rol crucial în menținerea motivației copiilor, îi încurajează și sprijină în timpul antrenamentelor și competițiilor, oferindu-le încredere și suport emoțional. Un mediu în care copiii se simt apreciați și susținuți contribuie la dezvoltarea motivației și a angajamentului față de sport.

6. Implicarea copiilor în planificarea antrenamentelor și a obiectivelor le dezvoltă autonomia, responsabilitatea și abilitățile de gândire critică.

Prin integrarea acestor aspecte în planificarea antrenamentelor se poate cultiva o motivație puternică și durabilă, contribuind astfel la dezvoltarea lor armonioasă și la menținerea interesului pe termen lung pentru activitatea fizică și sport.

Așadar, introducerea unei componente motivaționale în antrenamentele copiilor este esențială pentru a menține și a dezvolta angajamentul față de înot. Prin stabilirea de obiective clare, oferirea de feedback constructiv, diversificarea activităților, sprijin emoțional și implicarea copiilor în planificare se poate crea un mediu care sprijină dezvoltarea motivației și performanței. Abordarea holistică a motivației contribuie la îmbunătățirea experienței sportivă a copiilor și la dezvoltarea unei pasiuni durabile pentru înot.

1.4.1.Planificarea eficientă a lecțiilor de înot la vârsta de 9-10 ani

Referitor la antrenamentul în natație, se cuvine să menționăm că adaptarea copiilor cu vârsta de 9-10 ani la efort trebuie să țină cont de faptul că aceștia sunt în perioada de creștere rapidă. Deoarece majoritatea structurilor neuronale sunt aproape de vârsta adultă și cele mai multe modele de mișcare de bază sunt bine structurate, această perioadă poate fi considerată cel mai bun moment pentru a învăța și consolida abilitățile motorii de bază. În acest context, antrenamentul are un rol foarte important în dezvoltarea fizică generală a copiilor, dar și pentru obținerea performanței.

Din experiența personală, în planificarea lecțiilor de înot, pentru a asigura progresul constant, trebuie să ținem cont de următoarele principii de bază:

- dezvoltarea multilaterală: lecțiile de înot nu trebuie să se concentreze exclusiv pe înot, ci trebuie să includă și exerciții care dezvoltă forța, coordonarea, rezistența, echilibrul;

- progresie graduală: dificultatea exercițiilor trebuie să se realizeze treptat, baza fiind deprinderile deja consolidate;

- calitatea tehnicii este mai importantă decât volumul și efortul;

- diversificarea exercițiilor (jocuri, ștafete, mini competiții) pentru creșterea motivației și evitarea monotoniei;

- oferirea constantă a feedback-ului constructiv, sublinierea progresului, corectarea greșelilor în mod pozitiv, încurajarea perseverenței.

O lecție eficientă de înot respectă o structură simplă, în trei părți, asigurând o pregătire adecvată, un antrenament eficient. Planificarea lecției de înot presupune [93]:

1. Încălzirea (10-15% din timpul alocat lecției): exerciții ușoare de mobilitate articulară (brațe, picioare, trunchi), exerciții dinamice, exerciții de respirație în apă, plutire.

2. Partea fundamentală (60-70% din timp): perfecționarea tehnicii (cu accent pe corectarea mișcărilor, îmbunătățirea coordonării), dezvoltarea calităților motrice (sprinturi, jocuri competitive, ștafete, jocuri de coordonare).

3. Revenirea (10-15% din timp): înot lent, exerciții de întindere pentru principalele grupe musculare (umeri, brațe, picioare).

În prezent, în cadrul lecțiilor de înot, se folosesc atât metode clasice, cât și metode moderne de învățare experimentate de-a lungul anilor, care dau foarte bune rezultate. La vârsta de 9-10 ani, accentul cade pe învățarea procedeelor de înot și perfecționarea tehnicilor, dar și pe creșterea capacității de efort. Antrenamentele pe uscat contribuie la devoltarea coordonării și echilibrului, iar antrenamentele în apă la dezvoltarea vitezei de înot și îmbunătirea tehnicilor. De exemplu, învățarea înotului prin folosirea metodei craul se realizează în apă mică, a cărei adâncime nu depășește nivelul pieptului. Concomitent cu învățarea craului, elevii își însușesc și unele elemente din craul pe spate; astfel succesiunea normală a învățării procedeelor este: craul, spate, bras și fluture. Dar, există și situații în care copiii sunt inițiați direct în procedeele folosite în probele competiționale, iar timpul de învățare este redus considerabil.

În România, această metodă, a inițierii directe a copiilor în procedeele folosite, se aplică din jurul anului 1950, cu rezultate foarte bune [48]. În urma cercetărilor efectuate pe copii cu vârsta de 9-10 ani, s-a observat că aceștia își însușesc repede poziția de alunecare și mișcare a picioarelor [73]. În schimb, în comparație cu metoda bras, la care coordonarea mișcărilor cu respirația se realizează relativ repede, la craul copii întâmpină greutăți, atât în învățarea tehnicii respirației, cât și în coordonarea mișcărilor cu respirația. Pornind de la aceste constatări, în metodica învățării stilului craul, considerăm că trebuie acordată o importantă deosebită exercițiilor de respirație care sunt incluse în toate lecțiile de antrenament.

Deși principiile de bază rămân valabile, evoluția cercetării a generat o serie de variații ale metodologiei clasice [27, 33, 67, 72, 76] care, deși mențin succesiunea logică a etapelor, propun mijloace didactice și accenturi diferite. Cele mai notabile diferențe sunt observate în abordările specifice pe țări, după cum urmează:

- Școala franceză insistă pe învățarea inițială a plutirii și respirației acvative, urmate de mișcarea brațelor și apoi a picioarelor, coordonarea făcându-se treptat. În timpul învățării se folosește o centură de plutire. În plus, se introduce învățarea săriturilor simple în picioare, executate de pe marginea bazinului. În continuare se trece la învățarea celorlalte procedee de înot, în succesiunea obișnuită.
- În școli precum cele din Austria, Japonia și America învățarea celor patru procedee se realizează într-un timp mai lung. Astfel, după însușirea craulului, copii încep antrenamentul inițial și,

concomitent, învață tehnică celorlalte procedee, apoi participă în concursuri la probe scurte.

Așadar, deși ambele abordări metodologice ale învățării înotului aderă la o succesiune logică a etapelor, se observă o diferență notabilă în ceea ce privește prioritizarea elementelor și timpul alocat specializării. Pe de o parte, școala franceză pune accentul inițial pe plutire și respirație cu ajutorul mijloacelor ajutătoare, iar pe de altă parte, alte școli, deși mențin un ritm mai lent, integrează învățarea tuturor procedeelor într-un interval de timp mai lung, concomitent cu începerea antrenamentului inițial de performanță. Aceste variații subliniază flexibilitatea procesului didactic în funcție de obiectivele finale și de momentul în care se dorește introducerea elementelor competitive.

În opinia altor cercetători, este indicată învățarea înotului în apă adâncă prin folosirea metodei bras, deoarece se obțin rezultate mai rapide datorită respirației care se execută mai ușor [27, p.171, 188, 194]. Prin această metodă, copiii învață să înoate cu ajutorul unor obiecte plutitoare: camere de biciclete umflate, centuri de plută care se prin în jurul trunchiului sau pernițe umplute cu aer, care se fixează pe spate și scânduri de înot. Lecțiile se desfășoară cu grupe de mărime mică, cuprinzând maxim 10 copii, astfel încât antrenorul să-i poată observa; în cadrul lecțiilor sunt incluse exerciții de înot pe uscat și apă. Din primele lecții copiii intră în apă adâncă, plutirea fiind asigurată de obiectele prinse în jurul trunchiului. La început se urmărește acomodarea cu apă și învățarea mișcării picioarelor, execuție la marginea bazinului, apoi deplasări în poziție verticală cu ajutorul mișcărilor naturale de călcare a apei etc. În lecțiile următoare pernițele și colacii plutitori sunt treptat dezumflați, iar copiii, folosind vâslirea sub apă, ajung să înoate un craul simplificat. Când nu mai au nevoie de susținere, ei învață respirația acvatică la marginea bazinului, apoi învață să înoate cu brațele pe deasupra apei, cu ajutorul unei scânduri de care se sprijină alternativ cu fiecare mâna. La început, antrenorul înoată lângă copii pentru a-i încuraja. După ce copiii reușesc să parcurgă o lățime de bazin, se trece la învățarea plutei pe spate, a înotului numai cu ajutorul picioarelor și apoi la craul pe spate.

Învățarea concomitentă prin folosirea mai multor procedee este o metodă care a început să fie experimentată la noi din anul 1963, iar rezultatele obținute au fost încurajatoare [58]. Studiile au indicat că, prin aplicarea acestei metode, copiii și-au însușit tehnicile celor patru procedee în aproximativ 60 de lecții, observându-se o eficiență sporită în asimilarea craulului pe piept și pe spate, în timp ce brasul a rămas procedura cu cel mai redus grad de însușire [58].

Actual, abordările moderne în didactica înotului, în special pentru vârsta de 9-10 ani, s-au îndepărtat de rigiditatea secvențelor stric tehnice, orientându-se pe învățarea centrată pe copil. Studii recente [76, 146] subliniază importanța adaptării la stilurile individuale de învățare. Se folosesc

termeni noi, precum imersiune controlată, unde copilul explorează natural mediul acvatic; respirația acvatică este învățată prin jocuri de suflat bule, scufundări scurte și explorare subacvatică, nu doar prin exerciții repetitive la marginea bazinului. Plutirea și echilibrul sunt dezvoltate prin exerciții specifice (pe burtă, pe spate, vertical), jocuri de ,,statuie" în apă și experimentarea diferitelor poziții, încurajând autonomia și conștientizarea corporală.

Actual, se evidențiază integrarea tehnologiei în antrenamentele de înot, folosirea camerelor subacvatice și a tabletelor care permit antrenorilor să ofere feedback instantaneu, ajutând copiii să înțeleagă și să își corecteze erorile de tehnică mult mai rapid. Căștile audio, integrate în casca de înot, permite dirijarea copiilor de către antrenori, iar dispozitivele de asistare, de la plute, la bețe de spumă, la palete și labe sunt elemente care, integrate în lecțiile de antrenament, contribuie la eficientizarea muncii celor doi parteneri, copil și antrenor.

Pliometria este o metodă de antrenament complementară antrenamentelor clasice. Deși nu este specifică doar înotului, principiile și exemplele de exerciții pot fi ușor transferate și adaptate nevoilor înotătorilor, atât pentru antrenamentele pe uscat, cât și pentru antrenamentele în apă [163, pp.189-191]. Pliometria pe uscat (dryland plyometrisc) pregătește corpul pentru mișcări explozive. La vârsta de 9-10 ani se pot utiliza jocuri pe uscat precum: sărituri de pe loc, sărituri cu obstacole, sărituri cu coarda, sărituri de forță, jocuri de mișcări ale brațelor. Pliometria în apă (aquatic plyometrics/water plyometrics) pune accent pe dezvoltarea puterii și coordonării prin sărituri în apă, exerciții pentru start și întoarcere, exerciții pentru forța brațelor și picioarelor. Atunci când este adaptată corespunzător și aplicată cu prudență, această metodă poate oferi înotătorilor de 9-10 ani un avantaj semnificativ în dezvoltarea forței explozive, a vitezei și a coordonării, aspecte critice pentru îmbunătățirea performanței în înot

Metoda ,,*whole-part-whole*" (întreg-parte-întreg) utilizată pe scară largă în educație fizică și sport, dar și în alte domenii care presupune învățarea abilităților complexe [169]. Principiul de bază al acestei metode este că, învățarea devine eficientă atunci când copilul/sportivul înțelege contextul general (întregul) înainte de a se concentra pe componentele individuale (părțile) și apoi reintegrează aceste părți în contextul inițial.

În domeniul înotului, metoda ,,whole-part-whole" este valoroasă deoarece permite cursanților să înțeleagă mai întâi fluxul general al mișcării (faza ,,întreg"), apoi să rafineze componentele specifice precum mișcarea brațelor, picioarelor sau respirația (faza ,,parte"), pentru ca în final să reintegreze aceste elemente perfecționate într-o execuție completă și eficientă a stilului (faza finală

„întreg”). Este o metodă care structurează învățarea craulului, la vârsta de 9-10 ani în trei faze cheie, astfel [169]:

1. Whole (general): în faza inițială copilul experimentează și înțeleage mișcarea completă a craulului în ansamblul său, fără a se concentra pe detalii tehnice.

2. Part (detalii tehnice): se descompune mișcarea craul în componentele sale (picioare, brațe, respirație, poziția corpului) pentru a identifica și a corecta erorile.

3. Whole (reintegrare și aplicare): în această ultimă etapă, copilul recompune mișcarea craul, aplicând conștient corecțiile învățate în faza „part” pentru a obține o execuție mai eficientă.

Metoda *„whole-part-whole”* nu este doar o tehnică de predare, ci o strategie pedagogică eficientă pentru dezvoltarea motivației intrinseci. Prin învățare rapidă și durabilă, prin contextualizarea învățării, vizualizarea progresului și promovarea autonomiei, această metodă transformă lecțiile de înot într-o experiență plină de satisfacții pentru copiii de 9-10 ani.

Așadar, analiza metodelor de învățare a înotului, de la succesiunea clasică bazată pe descompunerea mișcărilor, până la abordările moderne care încurajează învățarea concomitentă și integrarea rapidă a procedeelor (craul, bras etc.), subliniază un aspect esențial al planificării lecțiilor: flexibilitatea. Un plan de lecție eficient nu se limitează la a urma o singură metodă rigidă, ci trebuie să fie individualizat și adaptabil, integrând metode diverse. Succesul didactic depinde, în final, de capacitatea antrenorului de a alege cea mai potrivită metodologie (clasică, modernă, globală sau mixtă) și de a structura lecțiile astfel încât să maximizeze timpul de învățare specific, respectând, totodată, ritmul de însușire și motivația fiecărui copil.

Un plan de antrenament reușit nu specifică doar ce să facă sportivul (volum, intensitate), ci și cum să îl mențină doritor să facă acel lucru. Includerea motivației se face prin flexibilitate metodologică, obiective clare și feedback pozitiv constant. Totodată, stabilirea unor obiective specifice realizabile pentru fiecare lecție poate oferi direcție și scop copiilor. De exemplu, în loc să se concentreze doar pe tehnica înotului, obiectivele pot include și îmbunătățirea încrederii în sine sau dezvoltarea cooperării în echipă. Apoi, oferirea de feedback pozitiv și recunoașterea progresului copiilor ajută la menținerea unui nivel ridicat de motivație. Recunoașterea progreselor, indiferent de mărimea acestora, încurajează depunerea unor eforturi suplimentare pentru succes. Competițiile amicale și jocurile pot stimula dorința de a excela în domeniu.

În concluzie, planificarea lecțiilor de înot nu poate fi redusă la o simplă succesiune de exerciții, ci trebuie abordată ca un proces didactic complex, adaptabil și multifactorial. Deși literatura de

specialitate oferă o gamă largă de metodologii, de la cele clasice, bazate pe descompunere, până la modele moderne care încurajează învățarea concomitentă, succesul final depinde de capacitatea antrenorului de a personaliza conținutul.

1.5. Analiza factorilor motivaționali în practicarea înotului la vârsta de 9-10 ani

Lista motivelor, identificate în urma analizei literaturii de specialitate, care stau la baza practicării unui sport este foarte diversificată: afirmarea de sine, realizarea, recunoașterea, recompensa, nevoia de mișcare, beneficii pentru sănătate, carieră sportivă etc. Însă, toate acestea depind de modul în care trebuințele de bază sunt percepute și trăite, dar și de acțiunea factorilor biologici și sociali. Astfel, avem în vedere ambele tipuri de motivație: extrinsecă și intrinsecă.

Influența factorilor externi, precum lauda, încurajarea sau recompensa, contribuie la dezvoltarea motivația extrinseci a copiilor, stimulându-i să practice activ înotul și să-și îmbunătățească performanțele. Acest tip de motivației poate sprijini angajamentul și continuarea activității doar pe o perioadă limitată; în unele cazuri, motivația dispare atunci când nu mai este recompensat. De aceea, o problemă abordată frecvent în literatura de specialitate este transformarea motivației extrinseci în motivație intrinsecă.

Influențați de cercetările realizate de Ryan R. M. & Deci E. L.[164, p.119], alți autori [152, 165] au vrut să verifice dacă motivația intrinsecă a copiilor este influențată de recompense externe. Experimentul realizat în cadrul unei grădinițe, având în vedere activitatea preferată a copiilor, desenul, și trei tipuri de recompense: anticipată, neașteptată și fără recompensă, au evidențiat legătura directă între recompensa anticipată și motivația extrinsecă și între recompensa neanticipată și motivația extrinsecă. Rezultatul acestui studiu a arătat că motivația intrinsecă poate fi influențată de motivația extrinsecă dacă intervine sub forma unei recompense tangibile.

Sursele motivației interne (interesul și pasiunea, satisfacția pentru practicarea înotului, autodepășirea, autonmia și succesul etc.) și externe (recunoașterea publică a performanțelor, recompensele, laudele și încurajările, accesul la resurse și facilități, perfromanțele individuale) sunt esențiale pentru înțelegerea modului în care indivizii sunt motivați să participe la activități sportive. Aceste surse sunt adesea interconectate, dar diferă în funcție de natura motivației și de factorii care o stimulează. Atât motivația internă, care provine din dorința de autodepășire și satisfacție personală, cât și motivația externă, care provine din recompensele și laudele externe, sunt importante pentru implicare și performanță și au un impact semnificativ asupra comportamentului și progresului

individual.

Alte studii arată că, mai ales ,,în procesul de socializare motivele sunt preluate de contexte externe și interiorizate de individ în maniere și forme psihologice distincte [10, p.125]. În concordanță cu teoria autodeterminării sunt identificate patru categorii distincte ale motivației externe [10, p,89]:

- *reglarea din exterior* este evidentă în cazul în care comportamentul copilului este influențat de factorii externi, fără ca aceștia să fie exteriorizați. Comportamentul urmărește recompensa sau evitarea unei pedepse. De exemplu, un copil practică înotul pentru că părinții i-au promis o recompensă în schimb.

- *reglarea prin introiecție*, pedespele sau recompensele sunt interiorizate, copilul are sentimentul de vinovăție sau rușine în caz de eșec și mândrie sau creșterea stimei de sine în caz de succes. ,,Conținutul introiectat care animă acest tip de reglare este preluat de interiorul individului, dar se află acolo și este resimțit ca un corp străin" [10, p.126].

- *reglarea prin identificare* are un grad mare de interiorizare. Copilul este motivat să practice înotul pentru că se regăsește în acest sport și îl practică din plăcere.

- *reglarea prin integrare*, copilul practică înotul pentru atingerea unor scopuri personale.

Conform teoriilor și abordărilor teoretice [75, 139, 158] previziunile referitoare la comportamentul copilului se poate explica astfel:

- Conform teoriei disonanței cognitive și a autoprcepției, atitudinea față de activitatea care este super recompensată se va deteriora deoarece nu mai vorbim despre satisfacție oferită de practicarea înotului, ci de satisfacția recompensei primite. Întrebarea este dacă sportul se practică din plăcere, ce rost are recompensa? Activitatea nu mai izvorăște din plăcere, ci din obligația de a fi plătit/recompensat. Teoria disonanței cognitive a lui Festinger arată că ,,atitudinile la care se ajunge sunt similarea concluziilor care conduc la un raționament de acest fel. Să ne gândim că de altfel nici mușchiul nu stă să calculeze câte molecule de oxigen trebuie să primească pentru a-și descompune acidul lactic acumulat în efort, dar constatările pe care la facem când studiem procesul pot să fie bine descrise prin calculele necunoscute" [60, p.119]. Cu alte cuvinte, mintea noastră își ajustează inconștient atitudinile pentru a reduce disconfortul cauzat de ideile contradictorii, similar modului în care un mușchiul își reglează procesele interne fără un calcul conștient.

- Teoria autopercepției arată că întăririle prin recompense au ca efect subminarea interesului, a motivației intrinseci pentru activitate. Copilul/individul este răsplătit pentru activitatea desfășurată, pentru efortul depus și se constată întărirea (răsplata) primită. Această răsplată crește probabilitatea

ca respectivul comportament să fie repetat pe viitor. „El se apreciază mai trist sau mai vesel, după cum semnalează senzațiile proprioceptive generate de contradicția mușchilor feței" [60, p.119].

Un alt model teoretic care contribuie la înțelegerea fenomenului de suprajustificare și dezvoltarea încrederii de sine este ipoteza răspunsurilor (reacțiilor) concurente, conform căruia „reducerea atracțiilor resimțite față de activitatea supraîntărită se poate datora apariției unor interese (și comportamente corespunzătoare) legate de obținerea recompensei care interferează cu interesul și activitatea inițială" [141, p.121].

Zlate M. [140, p.134-135] susține că, cele mai importante variabile ale acestei teorii sunt: rezultatele, aşteptările, instrumentalitatea şi valenţa. Rezultatele reprezintă concordanţa dintre eforturile depuse de copil şi rezultatele obţinute. Dacă între acestea nu există o legătură directă, atunci motivaţia pentru practicarea înotului și pentru performanță scade considerabil. Aşteptarea „reprezintă, de fapt, opinia pe care fiecare individ şi-o face despre sine, şi despre posibilităţile sale de a atinge un obiectiv dat, din momentul în care depune anumite eforturi în acest scop. Fiecare individ nu va fi motivat dacă rezultatul nu va fi conform aşteptărilor sale''[54, p.271]. Tot acest autor menţionează două categorii de aşteptări: prima care ţine de relaţia eforturi-execuţia sarcinii, iar cea de-a doua cuprinde relaţia execuţia sarcinii-rezultate. În prima categorie luăm în calcul imaginaţia individului în ceea ce priveşte eforturile în execuţia sarcinii, iar cea de-a doua categorie evaluarea gradul de dependenţă a rezultatului.

Valenţa este în strânsă legătură cu ierarhia valorilor personale şi se referă la satisfacţia pe care copilul o obține în urma performanțelor realizate. Satisfacţia, în realitate, poate fi diferită de cea pe care copilul speră să o obţină, uneori este chiar diametral opusă. Atribuirea de valenţă, fie că luăm în calcul valenţa pozitivă sau valenţa negativă a unui rezultat se face în funcţie de satisfacţia sau insatisfacţia pe care un copil speră să le obţină în urma rezultatului.

Instrumentalitatea exprimă probabilitatea ca un comportament, o acţiune, un rezultat (de gradul 1) care va duce la obţinerea unui alt rezultat (de gradul 2). În sport, în general, instrumentalitatea reprezintă credinţa individului că un înalt nivel al performanţei (rezultat de gradul 1 datorat efortului depus) va duce la obţinerea rezultatelor dorite (câștigul unor medalii, concursuri etc., rezultate de gradul 2) și/sau va putea evita rezultate nedorite (eșec, abandon, etc). În acest caz sportivul va acorda o atenție mai mare efortului depus.

Pentru ca motivația (efortul) să fie ridicată, toți cei trei factori trebuie să fie ridicați. Dacă oricare dintre cei trei factori (așteptarea, unstrumentalitatea sau valența) este zero, motivația va fi zero, iar

copilul nu va depune efort pentru a avea rezultate.

Indiferent care din teoriile de mai sus abordează situațiile de supraîntărire sau supramotivație, tendința este descrecătoare. În acest sens menționăm exemplul lui Myers D.G. [160, p.66], mai exact al fiului acestui cercetător, care citea în jur de 8 cărți pe săptămână. Bibliotecarul a propus înființarea unui grup al cititorilor și un premiu (o serbare) pentru cei care citesc zece cărți în trei luni. Băiatul a redus numărul de cărți citite la 1 sau 2 pe săptămână. Fiind întrebat de ce a recurs la aceasta, răspunsul a fost că trebuie citite doar zece cărți în trei luni. În acest caz, plăcerea s-a transformat în obligația pentru a obține o recompensă. Exact așa se întâmplă în cele mai multe cazuri cu un copil care practică un sport prima dată din plăcere, apoi intervine efectul supraîntăririi [29, 128, 145].

Un alt aspect pe care trebuie să îl menționăm în cadrul studiului întreprins de noi este că motivaţia este unul dintre factorii principali care contribuie la performanţa individuală. Alături de motivaţie, performanţa este influenţată de factori precum: conștientizare, nivelul aptitudinilor, nivelul abilităţilor, şansa. Pe de o parte, este posibil ca un copil să fie motivat să realizeze o performanţă mai mică, atunci când îi lipsesc aptitudinile, abilităţile necesare sau când se află într-o situație sau conjunctură nefavorabilă (nu are cine să îl susțină/îndrume). Pe de altă parte, un copil slab motivat poate obţine o performanţă satisfăcătoare, datorită șansei pe care a avut-o să practice acel sport sau altui factor care influenţează pozitiv realizarea performanţei. Factorii determinanți care contribuie la realizarea performanţei individuale sunt redați pe Figura 1.2.

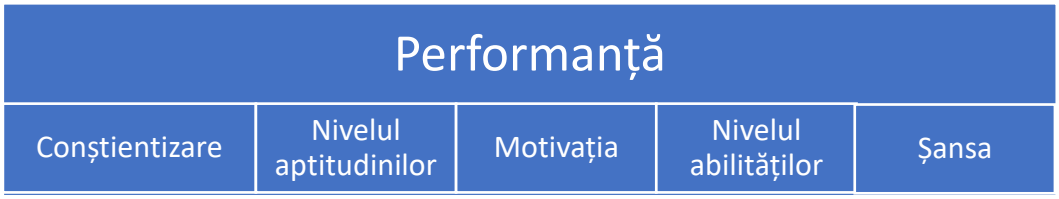


Fig. 1.2. Factorii care contribuie la realizarea performanţei individuale [143, 159])

Deşi motivaţia contribuie la obţinerea performanţei, o motivaţie înaltă nu conduce, în mod obligatoriu, la o performanţă înaltă. Ideea care se conturează este că nu se poate pune problema eliminării motivației externe (recompense/premii), ci doar folosirea cu precauție a acesteia. În toate activitățile sociale/sportive trebuie să primeze motivația internă.

Studiile focalizate pe dezvoltarea încrederii de sine prin intermediul înotului [64, p.67], au evidențiat că beneficiile practicării acestui sport sunt foarte importante, mai ales la vârsta de 9-10 ani, când copilul se află în perioada de dezvoltare psihică [140, p.102]. Înotul nu este doar un exercițiu fizic, ci și un instrument puternic pentru echilibrul emoțional (reducerea fricii/anxietății și creșterea

încrederii de sine) și dezvoltarea socială (comunicare și formarea de prietenii).

Bouet M. [143, p.23] a identificat o serie de motive complexe care stau la baza practicării înotului, depășind simpla activitate fizică. Acestea includ nevoia intrinsecă de mișcare și consumul de energie, alături de dorința de afirmare de sine și căutarea unei forme de compensare. De asemenea, aspectele sociale joacă un rol important, prin nevoia de integrare și afiliere. Nu în ultimul rând, autorul menționează că înotul atrage prin interesul pentru competiție, dorința de succes, aspirația de a deveni campion și spiritul competitiv, la care se adaugă gustul riscului și atracția către aventură.

Având la bază cercetările întreprinse de Pânișoară I., Pânișoară G. [91, p.80] am identificat și alte categorii de motive intreinseci și extrinseci care influențează participarea și perseverența în activitățile sportive, oferind o perspectivă psihologică profundă asupra factorilor motivaționali care stau la baza angajamentului individual:

✓ *Motive de afiliere*. Sportul, prin natura sa, este adesea o activitate de grup (antrenamente în grup, competiții pe echipe sau individuale la care sunt prezenți și alți sportivi și publicul). Aceasta oferă un cadru ideal pentru satisfacerea nevoii de afiliere, adică de a stabili și menține relații sociale, de prietenie și de apartenență. Izolarea socială duce la deprivare senzorială și ulterior la sentimente de depresie și îngrijorare. Deci, ,,o trebuință larg răspândită (similar nevoilor fiziologice, fiind adânc înrădăcinată în fiecare dintre noi) este nevoia de afiliere" (91, p.78).

Un punct de vedere, referitor trebuința de afiliere, este al cercetătorului Carlson N. [145, p.89] care a emis ipoteza conform căreia persoanele care au nevoie mare de afiliere valorizează singurătatea, dar păstrează legătura cu ceilalți prin diferite metode, de exemplu scriindu-le.

✓ *Motive de aprobare socială*. Sportul este o platformă excelentă pentru a obține recunoaștere și laude. Copiii, în special, caută validare din partea antrenorilor, părinților și colegilor. ,,Nevoia de aprobare socială este nuanțată de acceptarea socială, ceea ce induce în ecuație conceptul de conformism. Copiii în general simt nevoia de aprobare socială" susțin Pânișoară I., Pânișoară G. [91, p.88].

✓ *Motivele de putere* derivă din nevoia de aprobare. Prin definiție nevoia de putere reprezintă ,,nevoia de a câștiga recunoaștere, influență sau control asupra altor indivizi sau asupra unor grupuri" [132, p.428]. Actual, motivația pentru afirmare și putere este o realitate curentă. Studiile au arătat că persoanele care au nevoie de putere mare față de cei din jurul lor realizează și aprobarea socială.

✓ *Motivele de cunoaștere (curiozitatea)* joacă un rol extrem de important în procesul de supraviețuire. Curiozitatea este o motivație intrinsecă esențială. În înot (și în sport în general),

curiozitatea se manifestă prin dorința de a explora noi tehnici, de a înțelege mai bine mecanismele corpului în apă, de a descoperi noi modalități de îmbunătățire sau de a învăța strategii de înot. Activitățile de explorare specifice înotului (de exemplu scufundări, învățarea unor stiluri noi) satisfac această nevoie înnăscută. „În privința copiilor, prin intermediul educației pozitive, curiozitatea poate fi extinsă, pe când, dimportivă, printr-o educație defectuoasă, aceasta poate fi înăbușită în diferite grade" [91, p.96].

✓ *Motivele de realizare*. Într-un studiu realizat de Gorman P. H. [151, p.67] referitor la motivația de realizare, au fost identificați doi factori în realizarea personală: obținerea succesului și evitarea eșecului. În primul caz sunt relevante căutarea activă a provocării, implicarea activă, aspirația către performanță, valorizarea feedback-ului celorlalți, nu există teama de eșec. În cel de-al doilea caz, evitarea eșecului, perspectiva este opusă: se evită provocările, nu este valorizată evaluarea venită din partea celorlalți, eșecul este pus pe seama elementelor externe, copilul se gândește adesea la eșec.

Alte cercetări arată că individul cu trebuință deosebită de realizare tinde să-și fixeze obiective care sunt greu de realizat. Însă, în momentul în care acestea au fost atinse intervine satisfacția succesului și ulterior își propune scopuri și mai înalte. În caz de eșec, astfel de persoane, nu sunt dezamăgite deoarece știu că au depus toate eforturile posibile pentru atingerea scopurilor. La polul opus, persoanele cu motivație scăzută de realizare nu se bucură de succes, ci sunt ușurate că au evitat eșecul [5, p.98].

Influența părinților asupra copiilor este fundamentală și multidimensională, acoperind aspecte de la dezvoltarea psihologică și emoțională, până la performanța academică și cea sportivă. O serie de autori [32, 71, 152] care au abordat această problemă au demonstrat că:

✓ părinții anticipează succesul copilului lor în funcție de motivația pentru performanță;

✓ încurajarea și susținerea părinților contribuie la realizarea performanțelor;

✓ părinții au contribuit la realizările copiilor prin sprijin în luarea deciziilor și indicații, dar nu le-au impus anumite activități sportive;

✓ părinții copiilor cu nevoi de realizare scăzute au fost dominatori, au dat indicații copiilor, au comentat greșelile acestora, aspect care a dus la inhibare în orientarea spre performanța copiilor.

Aceste aspecte sunt evidențiate și de studiile lui McClelland apud Gorman P. H. [151, p.125]. În viziunea autorului, părinții încurajează copiii să încerce sarcini dificile, oferindu-le încurajări, laude, premii, îi îndeamnă să găsească noi modalități de rezolvare la problemele cu care se confruntă. În loc să se plângă de eșec, îi încurajează la noi provocări dificile. Deci, motivația este cel mai

important factor care contribuie la performanță, dar nu eliminăm rolul aptitudinilor, abilităților și calităților motrice în realizarea obiectivelor și obținerea unor rezultate remarcabile.

Impactul noilor tehnologii asupra motivației tinerilor sportivi

Trăim într-o eră în care tehnologia este omniprezentă. De la telefoane inteligente, la platforme de social media, tinerii sunt expuși constant la tehnologii digitale care le modelează comportamentele și viața. Fie că este vorba despre învățare, socializare sau divertisment, tehnologia creează un mediu în care interacțiunile și obiceiurile sunt ghidate de algoritmi și feedback instantaneu. În acest context, sportul nu poate rămâne în afara influenței tehnologice, iar întrebarea esențială este: *Tehnologia motivează tinerii să facă mișcare?*

Cercetările și studiile de specialitate arată că tehnologia poate fi un stimulent puternic pentru practicarea unui sport [155, 169]. 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 plus, accesul la conținut educațional și tutorialele online oferă tinerilor șansa de a învăța și de a se perfecționa, chiar și cei care care nu au acces la antrenori sau cluburi sportive pot face sport acasă.

În pas cu modernismul, antrenorii au început să folosească video-uri educaționale ca parte a pregătirii, inclusiv în pregătirea copiilor de vârste foarte mici. Fie că este vorba despre explicații tactice, demonstrații tehnice sau filmulețe motivaționale, aceste materiale video sunt integrate în procesul de antrenament cu scopul de a crește performanța sportivă. Evenimentele sportive transmise live sau reluările momentelor spectaculoase din competiții mondiale pot avea un efect puternic asupra motivației tinerilor. Vizionarea performanțelor unor sportivi celebri poate genera admirație și dorința de a urma exemplul. Beneficiile video-urilor educaționale pentru copii sunt următoarele [146]:

- vizualizarea tehnicilor: copiii pot observa mișcările corecte executate de sportivi profesioniști sau antrenori;

- permit revizuirea unor concepte ori de câte ori este necesar, consolidând învățarea;

- stimularea motivației: vizionarea unor sportivi de succes poate inspira copiii să-și îmbunătățească propriile abilități.

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.

1.6. Concluzii la capitolul 1

Din analiza literaturii de specialitate se evidențiază următoarele concluzii esențiale:

1. Diversele teorii motivaționale converg spre premisa fundamentală conform căreia performanța sportivă nu este determinată exclusiv de abilități fizice înnăscute sau de talent; ea este profund influențată de o forță motivațională intrinsecă robustă. Această forță acționează ca un catalizator esențial, impulsionând sportivul să persevereze, să depună eforturi susținute și să depășească obstacolele, redefinind astfel propriile limite de performanță.

2. Vârsta de 9-10 ani reprezintă o perioadă optimă pentru dezvoltarea abilităților de înot, dată fiind convergența unor progrese fizice, motrice și cognitive semnificative. O înțelegere aprofundată a acestor particularități permite nu doar maximizarea potențialului fizic al copiilor, ci și cultivarea unei motivații durabile pentru practicarea activităților sportive.

3. Dezvoltarea motivației copiilor pentru înot depinde de o combinație complexă de factori, atât interni, cât și externi precum: calitatea şi conţinutul antrenamentelor, metodele de instruire utilizate de antrenori, atmosfera din cadrul antrenamentelor, succesele înregistrate în competiții și concursuri, susținerea părinților, recompensele, laudele. Motivația crește atunci când înotul este perceput ca o activitate distractivă, antrenantă și plină de provocări adecvate vârstei. Jocurile în apă, ștafetele, exercițiile variate și explorarea liberă a mediului acvatic sunt esențiale pentru a menține vie această plăcere.

4. Deși planurile de antrenament sunt din punct de vedere teoretic bine structurate pentru a aborda aspectele fizice și tehnice necesare obținerii performanțelor sportive, există o neglijare evidentă a componentei motivaționale pentru dezvoltarea și menținerea interesului copiilor în sport [17, 22, 21, 39]. Simpla optimizare a tehnicii de înot nu este suficientă pentru a susține angajamentul pe termen lung, mai ales la vârste fragede. Performanța nu ține doar de talent și antrenamente, ci depinde de o motivație bine gestionată și antrenată. Astfel, evidențiem necesitatea integrării activităților motivaționale în programele de pregătire sportivă.

5. Învățarea și perfecționarea abilităților motrice în sport, în special în înot, beneficiază enorm de pe urma integrării metodelor moderne de antrenament. Două dintre aceste metode, pliometria și metoda ,,whole-part-whole", oferă abordări complementare pentru dezvoltarea sportivilor. Ambele metode reprezintă instrumente valoroase în arsenalul oricărui antrenor. Pliometria se concentrează pe dezvoltarea calităților fizice explozive, în timp ce metoda ,,whole-part-whole" optimizează procesul de învățare motrică și perfecționarea tehnică. Combinarea judicioasă a acestor abordări poate contribui

semnificativ la atingerea performanțelor sportive.

6. Tehnologia modernă oferă instrumente specifice învățării înotului. Video analiza, filmarea înotătorilor și analiza mișcărilor încetinit (slow-motion) le permite copiilor să își identifice singuri erorile în realizarea tehnicii. Feedbackul vizual este extrem de eficient. Monitorizarea ritmului, numărului de brațe, distanței și a altor parametri poate oferi date concrete și o imagine clară a progresului. Căștile audio subacvatice sunt dispozitive revoluționare care permit antrenorului să comunice instrucțiuni și să dea feedback în timp real înotătorului, în timpul antrenamentului. Tehnologia optimizează timpul de antrenament și permite corecții precise, făcând învățarea mult mai eficientă și personalizată. De la aplicații de fitness și dispozitive pentru monitorizarea performanței, până la videouri educaționale și jocuri video sportive, inovațiile digitale deschid noi posibilități de angajament și învățare interactivă.

În concluzie, performanța în înot nu se măsoară doar în timpi mai buni sau medalii, ci în capacitatea de a menține motivația și angajamentul pe termen lung. Un antrenor care înțelege și valorifică rolul motivației este un maiestru care dezvoltă abilități fizice și insuflă pasiune copiilor pentru sport.

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

2.1. Metode de cercetare științifică

Am observat în capitolul anterior că problema motivației copiilor pentru înot este insuficient abordată în literatura de specialitate, atât din perspectivă cantitativă cât și calitativă. Contribuțiile experților, analiza lucrărilor de specialitate și evaluarea rezultatelor testărilor inițiale constituie puncte de reper pentru formularea ipotezei, a scopului, obiectivelor cercetării.

Pentru atingerea obiectivelor cercetării au fost utilizate următoarele metode de cercetare:

- analiza literaturii de specialitate și sinteza informațiilor;
- observația pedagogică;
- metoda anchetei sociologice (chestionar);
- metoda testelor;
- metoda experimentului pedagogic;
- metode statistico- matematice de prelucrare şi interpretare a datelor;
- metoda grafică și tabelară.

2.1.1. Metoda observației pedagogice

Observația este metoda de cercetare care presupune „colectarea informațiilor sociale prin studierea directă a unui fenomen în contextul său natural" [25, p. 67] și oferă date concrete și contextuale care nu pot fi obținute prin metode indirecte, precum chestionarele sau interviurile [23, 24, 48, 138].

Metoda observației a fost utilizată în cercetarea de față pentru a evalua motivația copiilor cu vârsta de 9-10 ani pentru practicarea înotului. Observațiile au fost realizate în cadrul sesiunilor de antrenament și au vizat modul de implicare al copiilor în antrenamente, aspectele care demotivează copiii și cooperarea în grup. În timpul antrenamentelor am vizat surprinderea unor aspecte esențiale legate de motivația intrinsecă și extrinsecă a copiilor. În general am observat:

- Entuziasmul copiilor și nivelul de implicare al acestora în activitățile desfășurate, observând interesul pentru pregătirea antrenamentelor, interacțiunea cu colegii și motivația de a obține progrese.
- Atitudinea față de provocările din timpul antrenamentelor, reacția copiilor la dificultățile întâmpinate (renunță sau insistă).
- Reacțiile copiilor la feedback-ul antrenorilor și la recompensele simbolice (laude, punctaje), pentru a observa impactul factorilor extrinseci asupra motivației lor.

- Interacțiunea cu colegii (pozitivă sau negativă).
- Semenele de frustrare, lipsa de motivație (în ce situații sau contexte apar).

Observațiile efectuate au contribuit la analiza comportamentelor vizibile care reflectă nivelul de motivație al copiilor în context real, oferind date concrete pentru susținerea concluziilor cercetării.

2.1.2. Metoda testelor

Determinarea nivelului de pregătire al celor două grupe, experimentală și de control, s-a realizat printr-o serie de teste aplicate în perioada de pretestare, cât și în cea de posttestare, după aplicarea Programului de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „*Eu vreau și pot obține performanțe!”.*

La testarea iniţială au fost aplicate următoarele teste (probe de control) recomandate şi de Federaţia Română de Înot pentru această vârstă:

- *pentru pregătirea fizică* au fost aplicate următoarele teste: Alergarea naveta pe 7x5m, sec, Alergarea cu durata 3'30" m, Săritura în lungime de pe loc/cm, Genuflexiuni 1 min, nr. rep.

-*pentru pregătirea specifică* s-au aplicat 3 teste: Proba 50 m spate, sec Proba 50 m liber, sec. Craul cu picioarele, mâinile pe plută, 25 m, sec.

Descrierea probelor de control utilizate în cadrul cercetării:

Alergarea naveta 7x5m, sec.

Obiectivul testului: Evaluarea vitezei și agilității copiilor. Acest test măsoară timpul necesar pentru a parcurge șapte segmente de 5 metri fiecare, oferind informații esențiale despre progresul în viteză, agilitate și coordonare motorie.

Desfășurarea testului de viteză pe 7x5 m:

1. **Pregătirea:** copilul se plasează în poziția de start, într-o zonă bine delimitată, pentru a parcurge distanța de 5 metri marcată cu jaloane la fiecare capăt al culoarului de alergare.

2. **Executarea:** la semnalul antrenorului, copilul va începe alergarea de viteză, parcurgând distanța de 5 metri dus-întors de 7 ori.

3. **Cronometrarea:** antrenorul va porni cronometrul în momentul în care copilul începe prima mișcare a piciorului și va opri cronometrul când copilul trece linia de sosire.

4. **Securitate:** la capetele culoarului trebuie să existe o distanță suplimentară de cel puțin 2 metri față de orice obstacol (gard, zid) pentru a permite copilului să se întoarcă în siguranță.

Evaluare: timpul se cronometrează în secunde și zecimi de secunde.

Un copil de 9-10 ani care alergă pe distanța de 7 × 5 metri poate avea un timp estimativ de/între 20-40 de secunde, în funcție de nivelul de forma fizică și abilitatea individuală a fiecăruia. Timpul

înregistrat poate varia semnificativ în funcție de mai mulți factori precum atmosfera din timpul testului, starea copilului, motivația sau condițiile de mediu.

Alergarea cu durata de 3 min 30 sec

Obiectiv: Măsurarea capacității aerobe a copiilor cu vârsta de 9-10 ani. Testul evaluează distanța parcursă într-un interval de 3 minute și 30 de secunde.

Descrierea testului:

1. ***Încălzirea:*** Înainte de test copilul trebuie să efectueze o încălzire adecvată pentru a pregăti mușchii și a preveni accidentările.

2. ***Începerea testului:*** La comanda *„start”* a antrenorului, copilul începe să alerge, menținând un ritm constant pe parcursul întregii durate a testului.

3. ***Durata testului***: Copilul va alerga timp de 3 minute și 30 de secunde, cu scopul de a parcurge o distanță cât mai mare în acest interval.

4. ***Finalizarea și înregistrarea***: La semnalul sonor de încheiere, cronometrul se oprește, iar distanța parcursă de copil este înregistrată pentru evaluare.

Evaluare: Antrenorul pornește cronometrul la prima mișcare a piciorului copilului şi va opri cronometrarea după 3`30``. Rezultatele obținute de fiecare copil în parte se consemnează în fișa de înregistrare a distanţei parcursă în metri.

Este dificil să se estimeze cu precizie distanța parcursă de un copil de 9 ani care alergă timp de 3 minute și 30 de secunde, deoarece aceasta poate varia în funcție de mai mulți factori precum: viteza și eficiența mișcării, nivelul de formă fizică și condițiile de mediu.

Săritura în lungime de pe loc, cm

Obiectivul testului săritura în lungime de pe loc este de a evalua puterea și explozivitatea membrelor inferioare ale copilului, dar și capacitatea acestuia de a genera forță într-un mod controlat și coordonat.

Descrierea testului:

1. Se realizează încălzirea înainte de începerea testului.
2. Copilul va sta pe loc în poziție dreaptă, cu picioarele la o distanță potrivită.
3. Se realizează săritura înainte, folosind doar membrele inferioare, fără să își miște trunchiul sau brațele.
4. Copilul va încerca să sară cât mai departe posibil într-un singur salt, încercând să mențină o formă corectă și o tehnică adecvată.

5. Se execută o singură săritură în uma pendulării brațelor doar o singură dată.

Evaluare: se măsoară, în centimetri, săritura de la vârful picioarelor (poziția de start) până la călcâie (poziția de aterizare).

Genuflexiuni 1 min, nr.rep.

Obiectiv: Evaluarea forței și rezistența musculaturii precum și membrelor inferioare, dar și pentru a identifica potențiale probleme sau dezechilibre musculare.

Descrierea testului:

- din poziţia stând depărtat (tălpile depărtate la nivelul umerilor), braţele întinse înainte;
- îndoirea şi întindere picioarelor, spatele drept, privirea înainte;
- se înregistrează numărul de execuţii.

Copilul trebuie să stea în picioare cu picioarele alăturate și să îndoaie genunchii astfel încât coapsele să fie paralele cu solul. Apoi, copilul trebuie să se ridice în poziție inițială, întinzându-și complet picioarele. Este important să se ia în considerare corectitudinea tehnicii, deoarece o tehnică incorectă poate influența rezultatele testului. În ceea ce privește poziția, subiectul testat trebuie să mențină spatele drept, să se îndoaie suficient de mult pentru a ajunge la o poziție paralelă cu care să poată ajunge și să întindă picioarele complete la finalul fiecărei repetări.

Evaluarea testului de genuflexiuni se face prin numărarea repetărilor corecte efectuate într-un anumit interval de timp, respectiv 1 minut. Scorurile mai mari indică o forță și o rezistență musculară mai mare, în timp ce scorurile mai mici pot indica o slăbiciune musculară sau o problemă de echilibru.

Probe specifice:

Proba de 50 m spate, sec este o probă de înot individual. Copilul trebuie să înoate pe distanța de 50 de metri în stilul spate. Această probă este una dintre cele mai comune probe de înot întânilte în competiții de începători sau de amatori.

Obiectivul probei de 50 m spate este de a evalua viteza și abilitatea copilului de a înota pe spate. Această probă îi permite copilului să-și demonstreze abilitățile de a înota pe spate într-un mediu controlat, pentru o perioadă scurtă de timp. Se testează, de asemenea, rezistența înotătorului și capacitatea de concentare pe întreaga distanță parcursă.

Descrierea probei:

1. Înotătorul începe proba în apă, de pe marginea bazinului.
2. Înotătorul se așează pe spate, întorcându-se cu fața spre tavan.

3. Înotătorul trebuie să înoate pe spate, utilizând tehnica corespunzătoare, cunoscută sub numele de "*backstroke*", adică brațele se mișcă alternativ înainte și în spate, iar picioarele sunt utilizate pentru a menține poziția corpului la suprafața apei și pentru a împinge înotătorul înainte. Se folosesc tehnici precum unduirile sau fluturele pentru a avansa cât mai repede posibil.

4. Înotătorul înoată pe distanța de 50 de metri cât mai repede posibil.

5. Proba se încheie în momentul în care înotătorul atinge marginea opusă a bazinului.

Proba de 50 m spate este o probă de viteză și necesită o formă fizică bună, precum și o tehnică corespunzătoare. Este important ca înotătorul să fie capabil să își mențină poziția corectă pe spate și să își coordoneze mișcările brațelor și picioarelor pentru a se deplasa eficient în apă. Această probă poate fi utilizată pentru a evalua progresul copilului, dar poate fi, în același timp, o metodă eficintă de a identifica zonele în care înotătorul își poate îmbunătăți tehnica.

Evaluarea: cronometrul trebuie pornit în momentul în care înotătorul începe să înoate pe spate și oprit în momentul în care acesta ajunge la linia de finish.

Proba de 50m liber, sec este una dintre cele mai populare și mai intense probe de înot la nivel de competiție. În această probă, înotătorul trebuie să parcurgă o distanță de 50 de metri folosind orice tehnică de înot, de obicei cea mai rapidă fiind cea de liber.

Obiectivul probei de 50 m liber este de a evalua viteza și abilitatea copilului de a înota pe o distanță scurtă cu o tehnică adecvată și eficientă.

Descrierea probei: participanții înoată pe distanța de 50 de metri fără obiecte ajutătoare, cum ar fi o plută sau un colac. Este considerată cea mai rapidă probă de înot și necesită o combinație de viteză, forță și rezistență.

Evaluare: cronometrul trebuie pornit în momentul în care înotătorul începe să înoate și oprit în momentul în care acesta ajunge la linia de finish. Timpul înregistrat trebuie notat cu precizie, până la sutimi sau chiar miimi de secundă, pentru a evalua performanța cu acuratețe.

Proba Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec

Obiectiv: evaluarea puterii și capacității pulmonare a înotătorului, precum și coordonarea și controlul mișcărilor de picioare.

Descrierea testului:

Proba de bătaie din picioare cu palmele sprijinite pe plută presupune deplasarea pe o distanță de 25 de metri, doar cu mișcări de picioare. Înotătorul trebuie să își sprijine palmele pe o plută și să bată din picioare într-un mod sincronizat, astfel încât să se deplaseze cu viteză în apă. Pentru a efectua

proba, înotătorul trebuie să țină capul în apă și să-și mențină respirația în timp ce folosește mișcările de picioare pentru a se deplasa. Pluta este amplasată la suprafața apei și este folosită pentru a susține greutatea corpului înotătorului în timp ce acesta efectuează mișcări de picioare.

Evaluare: cronometrul trebuie pornit în momentul în care înotătorul începe să înoate și oprit în momentul în care acesta ajunge la linia de finish.

Test *Studierea motivației pentru înot* (adaptare după N. Luskanova)

Pentru a identifica nivelul de motivația pentru înot a copiilor la vârsta de 9-10 ani, am aplicat copiilor Testul *Studierea motivației pentru înot,* adaptat după metoda N. Luskanova, constituit din 8 întrebări (Anexa 1). Instrumentul a fost elaborat având la bază varianta prezentată de Cojuhari T. *în Bateria de teste pentru diagnosticarea minimă a psihologului școlar. Portofoliu* [30, p.10].

Tabelul 2.1. Test Studierea motivației pentru înot (adaptare după N. Luskanova)

Nr.crt	Nivel	Puncte	Motivație
1.	I	25-30	Motivația foarte înaltă este caracterizată de sârguință, dedicare și dorința de a urma indicațiile antrenorului. Recompensarea adecvată și aprecierea eforturilor acestor copii sunt esențiale pentru menținerea și îmbunătățirea motivației lor.
2.	II	20-24	Motivația medie este caracterizată printr-o capacitate adecvată de a face față cerințelor antrenamentului, dar cu o anumită flexibilitate în respectarea indicațiilor. Deși această motivație este normală și acceptabilă, există oportunități de îmbunătățire prin stabilirea unor obiective mai clare și încurajarea autodisciplinei, pentru a sprijini dezvoltarea continuă a copiilor în sport.
3.	III	15-19	Motivația pozitivă reflectă o abordare pozitivă a copiilor față de înot și activitățile sportive în general, în special cele care implică joaca și distracția. Pentru acești copii, participarea la antrenamentele care presupun jocuri reprezintă o oportunitate de a-și demonstra nu doar abilitățile fizice, ci și specifice. Acești copii percep înotul ca fiind distractiv și plăcut, ceea ce îi motivează să continue și să se obțină performanțe în acest domeniu.
4.	IV	10-14	Acest nivel este specific copiilor cu o motivație slabă față de practicarea înotului. Ei vin la antrenamente cu greu, demonstrând un grad înalt de indiferență. De regulă, atunci când sunt acaparați de alte procupări pe care le consideră importante, abandonează înotul.
5.	V	<10	Nivelul este caracteristic copiilor care nu agreează înotul, de obicei alegerea practicării acestui sport aparține părinților. Astfel de copii nu socializează cu ceilalți, nu îndeplinesc instrucțiunile date de antrenor, prezintă dificultăți în procesul de comunicare.

Testul a fost administrat copiilor din ambele grupe supuse experimentului, atât în etapa de pretestare, cât și în etapa de posttestare. După implementarea programului rezultatele la testarea

inițială și finală sunt comparate, pentru a evidenția impactul programului propus și va sprijini optimizarea strategiilor de antrenament, în vederea creșterii performanțelor individuale. Interpretarea rezultatelor testului este detaliată în Tabelul 2.1.

La fiecare întrebare am cerut copiilor să aleagă din cele trei variante de răspuns, doar una singură. Fiecare dintre aceste variante are un anumit punctaj, după cum urmează: a) 3 puncte; b) 1 punct; c) 0 puncte. După suma punctelor acumulate, nivelul motivației 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. Scorul total permite o încadrare precisă a fiecărui subiect într-unul dintre cele cinci niveluri de motivație predefinite. Această metodologie de cuantificare a motivației permite o evaluare precisă și nuanțată a nivelului motivațional al fiecărui participant, transformând percepțiile subiective în date concrete, măsurabile.

2.1.3. Experimentul pedagogic

În desfășurarea experimentului pedagogic am plecat de la premisa că participarea copiilor la activități specifice, care să conțină și aspecte motivaționale incluse în programul de antrenament, va îmbunătăți performanțele copiilor pentru înot, prin creșterea nivelului motivațional.

Pentru creșterea motivației am avut în vedere integrarea în programul de antrenament a unor activități specifice care au vizat:

- dezvoltarea încrederii în sine, întâlnire cu psihologul bazinului de înot, oferire de feedback constructiv, stabilirea de obiective realiste, jocuri și activități cu recompense;
- captarea interesului pentru înot prin utilizarea unor echipamente moderne, demonstrații realizate de campioni locali, sesiuni de întrebări și răspunsuri;
- dezvoltarea capacității de organizare și autoorganizare, autoevaluare: implicarea copiilor în pregătirea echipamentului, activități de autoevaluare în care copiii își analizează constant progresul și stabilesc următoarele obiective sportive;
- vizionarea unor înregistrări video cu sportivi care au obținut performanțe sportive remarcabile;
- activități de informare despre beneficiile practicării înotului prin: prezentări adaptate vârstei copiilor despre avantajele înotului pentru sănătate, folosirea unor materiale vizuale atractive (afișe, videoclipuri, broșuri).

Experimentul s-a desfășurat la Complexul de Natație Târgoviște cu două grupe de înotători începători. Copiii din grupa experimentală, formată din 15 de elevi cu vârsta de 9-10 ani, au participat

în perioada 01.02.2023-30.07.2023 la activităţile desfăşurate în cadrul Complexului Turistic de Natație, conform programului de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „*Eu vreau și pot obține performanțe!”.* Activitățile desfăşurate au vizat creșterea motivației copiilor pentru practicarea înotului. Copiii au urmat un program de pregătire în cadrul căruia s-au antrenat pe uscat și în apă, au participat la diferite jocuri sportive, de mișcare, activităţi acvatice şi alte forme de relaxare. Grupa de control, formată din 15 de elevi cu vârsta de 9-10 ani, a participat la antrenamentele de înot fără a participa la activitățile specifice din program, în perioada 01.02.2023-30.07.2023.

Desfăşurarea experimentului a vizat următoarele etape:

- informarea părinților și a copiilor din grupa experimentală despre desfăşurarea cercetării;
- evaluarea inițială a celor două grupe (experimentală și de control) supuse cercetării;
- implementarea programului elaborat, activități specifice deafăşurate cu grupul experimental;
- evaluarea finală a celor două grupe (experimentală și de control) supuse cercetării;
- analiza și interpretarea rezultatelor obținute;

2.1.4. Metode statistico-matematice

Metoda statistică-matematică este utilizată pentru calculul unor parametri statistici ai unui șir de valori obținute în următoarele măsurării [43]:

1. **Media aritmetică:** Media aritmetică reprezintă suma valorilor din șir împărțită la numărul total de valori. Formula pentru media aritmetică este: media = (x1 + x2 + ... + xn) / n; unde x1, x2, ..., xn sunt valori individuale și *n* este numărul total de valori.
2. **Eroarea standard a mediei** reprezintă o măsură a dispersiei datelor în raport cu media lor. Formula pentru a calcula pentru eroarea standard este:
3. m= STDEV(interval de eșantionare)/SQRT(COUNT(interval de eșantionare))
4. **Valoarea minimă și valoare maximă**: Pentru a calcula valoarea minimă și valoarea maximă, se identifică cea mai mică și cea mai mare valoare din șir. Acestea pot fi identificate prin parcurgerea șirului și înregistrarea valorii minime și a valorii maxime întâlnite [44, 45].
5. **Coeficientul de variabilitate** este exprimat în procent și este calculat folosind următoarea formulă: Cv = (Abaterea standard / Media) /100.
6. Pentru a evalua dacă există o diferență semnificativă statistic între mediile a două grupuri independente, a fost utilizat **Testul t-Student.** Acest test compară mediile celor două eșantioane, luând în considerare variabilitatea internă a fiecărui grup și dimensiunea acestora. t = (x1 - x2) /sqrt((s1^2 / n1) + (s2^2 / n2)), unde:

- x1 și x2 domeniul mediu primului și al doilea grup;

- s1 și s2 deviația standard a primului și al doilea grup;

- n1și n2 mărimea primului și al doilea grup;

- t valoare calculată.

Se compară valoarea t calculată cu valoarea critică din tabelul distribuției *t-Student* care depinde de gradul de libertate și de nivelul de semnificație ales (de obicei, 0,05 pentru un test de 5%). Dacă valoarea absolută a lui t este mai mare decât valoarea critică, ipoteza nulă este respinsă, ceea ce sugerează că diferența dintre medii este semnificativă statistic. Dacă valoarea absolută a t este mai mică decât valoarea critică, nu există suficiente dovezi pentru a respinge ipoteza nulă.

Ipoteza nulă: Nu există diferenţă semnificativă între rezultatele inițiale și finale ale eșantioanelor.

Ipoteza alternativă: Există o diferenţă semnificativă între rezultatele inițiale și finale ale eșantioanelor.

Calcularea valorii P

Rezultatele sunt semnificative dacă valoarea P < 0,05, înseamnă că există dovezi suficiente pentru a respinge ipoteza nulă și a concluziona că există o diferență semnificativă între mediile celor două grupuri.

Rezultate sunt nesemnificative dacă valoarea P >0,05, respectiv nu există dovezi suficiente pentru a respinge ipoteza nulă, ceea ce arată că diferențele observate nu sunt semnificative statistic.

7. Pragurile de interpretare a puterii corelației dintre motivație și performanță sunt următoarele:

-r între 0,00 și 0,10- corelație foarte slabă/inexistentă;

-r între 0,10 și 0,30- corelație slabă;

-r între 0,30 și 0,50- corelație moderată;

-r între 0,50 și 0,70- corelație puternică;

-r între 0,70 și 0,90- corelație foarte puternică;

-r între 0,90 și 1,00- corelație aproape perfectă.

2.1.5. Metoda anchetei sociologice

Pentru a identifica opinia specialiștilor, părinților și copiilor referitoare la factorii care motivează sau demotivează copiii în practicarea înotului și obținerea performanțelor sportive, am utilizat metoda anchetei sociologice utilizând ca instrument chestionarul. Astfel, au fost elaborate 3 chestionare, câte 1 pentru fiecare categorie de subiecți incluși în cercetare.

Chestionarul adresat copiilor conține un număr de 6 întrebări, fără cele care cuprind date socio demografice, care au vizat identificarea factorilor motivaționali pentru practicarea înotului și obținerea performanțelor sportive, utilizarea de către antrenori a unor metode care se axează pe dezvoltarea motivației și necesitatea integrării unor activități cu specific motivațional în antrenamente (Anexa 2).

Chestionarul adresat părinților, eșantion format din 50 de subiecți, conține un număr de 10 întrebări care au vizat identificarea următoarelor aspecte relevante: factorii motivaționali care au determinat copilul să practice înotul, beneficiile practicării înotului, modalitățile prin care își susțin copii să practice acest sport, utilizarea de către antrenori a unor metode care se axează pe dezvoltarea motivației și necesitatea integrării unor activități cu specific motivațional în antrenamente (Anexa 4).

Chestionarul adresat unui eșantion de 50 antrenori care au participat la diverse concursuri și competiții organizate la Complexul de Natație Târgoviște, referitor la motivația copiilor pentru practicarea înotului, cuprinde 10 întrebări care au vizat aceleași aspecte ca și în cazul celorlalte două categorii de subiecți (Anexa 3).

2.1.6. Metoda grafică și tabelară

Metodele grafice și tabelare sunt esențiale în prezentarea și analiza datelor științifice, deoarece facilitează interpretarea și vizualizarea informațiilor complexe.

1. **Metoda grafică** utilizează reprezentări vizuale, precum grafice și diagrame pentru a ilustra datele. Aceasta permite identificarea rapidă a diferențelor, tendințelor și relațiilor între variabile, oferind o înțelegere clară a rezultatelor cercetării.

2. **Metoda tabelară** implică organizarea datelor în tabele, ceea ce facilitează compararea și analiza detaliată a acestora. Tabelele permit o prezentare clară și sistematică a informațiilor, oferind o bază solidă pentru interpretarea și raportarea rezultatelor.

Ambele metode, grafică și tabelară, sunt esențiale în cercetarea științifică, având roluri complementare. Metoda grafică ajută la vizualizarea datelor și la observarea rapidă a relațiilor între variabile, în timp ce metoda tabelară asigură o organizare detaliată și sistematică a informațiilor. Utilizarea acestor metode contribuie la o prezentare eficientă a rezultatelor cercetării [36, 86].

2.2. Metodologia cercetării

Pentru o mai bună înțelegere a direcției cercetării, scopul, obiectivele și ipoteza cercetării au fost prezentate în secțiunea *Introducere*.

Eșantionul cercetării este format din:

- 30 de copii cu vârsta de 9-10 ani care practică înotul (20 subiecți de sex masculin și 10 subiecți de sex feminin) în cadrul Complexului de Natație Târgoviște și Bazinul de Înot Club Sportiv Școlar Târgoviște, eșantion supus și experimentului pedagogic și 20 de copii care au participat doar la ancheta sociologică (total 50 de copii-subiecți ancheta sociologică) ;

- 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).

Pentru a testa programul elaborat s-a desfășurat un experiment pedagogic în care au fost incluse două grupuri de subiecți: un grup experimental și un grup de control. Grupului experimental, format din 15 copii cu vârsta de 9-10 ani, care activează în cadrul Complexului Turistic de Natație Târgoviște, i s-a aplica Programul de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali *„Eu vreau și pot obține performanțe!”,* iar grupul de control, format tot dintr-un număr de 15 copii cu vârsta de 9-10 ani care practică înotul la Bazinul de Înot al Clubului Sportiv Școlar Târgoviște, și-a desfășurat activitatea normal, fără integrarea activităților din programul menționat. Datele individuale ale subiecților incluși în experiment sunt evidențiate în Anexa 5.

Procedura de cercetare pe bază de anchetă sociologică

Participanții la studiu, copiii, părinții și antrenorii, au fost invitați să completeze chestionarele după ce au primit explicații detaliate privind scopul și obiectivele cercetării. Înainte de completarea chestionarelor au fost asigurați că datele personale vor fi confidențiale, iar rezultatele cercetării vor fi valorificate dor în scop academic, conform normelor etice în vigoare.

Participanții care au acceptat să completeze chestionarele, au fost instruiți să selecteze opțiunea dorită prin încercuirea variantei corespunzătoare. Completarea fiecărui chestionar a durat între 10 și 15 minute.

Pentru a atinge scopul și obiectivele stabilite în cadrul lucrării, procesul de cercetare a fost structurat conform unui algoritm dezvoltat în faza inițială a studiului care include următoarele etape:

- Analiza bibliografiei de specialitate, cu scopul de a defini problema în concordanță cu direcțiile actuale de cercetare științifică.
- Stabilirea scopului și obiectivelor cercetării, selectarea metodelor de cercetare științifică.
- Elaborarea testului *Motivația pentru înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani,* pentru a evalua nivelul lor de motivație.

- Elaborarea chestionarelor și desfășurarea anchetei sociologice.
- Determinarea nivelului de pregătire fizică generală și specifică și a nivelului de motivație al copiilor din grupa experimentală și de control.
- Elaborarea și implementarea Programului de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali *„Eu vreau și pot obține performanțe!”.*
- Analiza, prelucrarea și interpretarea rezultatelor obținute.
- Analiza comparativă a rezultatelor obținute la testarea inițială și finală.
- Argumentarea eficienței Programului de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali *„Eu vreau și pot obține performanțe!”.*
- Elaborarea concluziilor generale și a recomandărilor.

2.3. Analiza programului de pregătire a înotătorilor cu vârsta de 9-10 ani în cadrul unui macrociclu de antrenament

Pentru a obține informații referitoare la problematica motivației pentru înot și planificarea antrenamentelor de înot la vârsta de 9-10 ani, am studiat o serie de articole științifice și publicații de specialitate, inclusiv note de curs și teze de doctorat, multe dintre acestea fiind disponibile online [8, 13, 36, 102, 129, 134, 147, 171, 172, 176, 177]. Aceste surse au oferit o bază solidă de cunoștințe pentru dezvoltarea și fundamentarea programului de cercetare.

Deși literatura de specialitate oferă o bază solidă pentru înțelegerea motivației în sport, în general, cu aspecte referitoare la îmbunătățirea stării fizice și menținerea formei, relaxare prin sport, dorința de a participa și a performa în competiții, socializarea în activitățile sportive [4, 6, 31, 96, 97, 98, 99], există o nevoie acută de cercetări mai aprofundate privind motivația specifică pentru înot la copiii cu vârsta de 9-10 ani.

În general, planurile de antrenament se axează pe pregătirea fizică și tehnică, neincluzând strategii pentru stimularea motivației. Această omisiune poate duce la scăderea implicării sportivilor în activități sau, în cele mai nefericite cazuri, la abandon sportiv.

Referitor la planificarea antrenamentului în cadrul unui macrociclu, specialiștii în domeniu și teoreticienii, menționează necesitatea adaptării metodelor utilizate, precum și a volumului și intensității efortului antrenamentelor aplicate la grupa de vârstă 9-10 ani [14, 15, 27, 40, 41, 60, 69, 112]. Planul anual de pregătire al înotătorilor poate include un ciclu sau două de antrenament [110]. Acest document strategic orientează procesul de pregătire și stabilește desfășurarea acestuia în timp.

Scopul general al planificării anuale este de a obţinerea performanței în cadrul concursurilor și competițiilor [14, 15, 40].

Alți autori, [1, 30, 69, 89, 126] precizează că această planificare este condiţionată de calendarul competiţional, specificând că, într-un ciclu anual, sunt cuprinse unul sau mai multe macrocicluri, acestea din urmă fiind constituite din mezocicluri (cinci sau șase mezocicluri). Platonov V.N. [102, 103] distinge cinci tipuri de mezocicluri: gradat (de acomodare), de bază, de pregătire, precompetiţional şi competiţional, iar Dragnea A. [39, 40] adaugă încă un mezociclu, de refacere, adică o perioadă dedicată reducerii oboselii acumulate, optimizării proceselor de recuperare și pregătirii organismului pentru noi sarcini de antrenamente intense. Modul în care se succed și se structurează aceste tipuri de mezocicluri este cel care determină și ponderea calităților motrice în antrenamentul sportiv.

Tabelul 2.2. Ponderea calităților motrice în antrenamentul sportiv la copiii de 9-10 ani

Calitatea motrică	Vârsta elevilor 9-10 ani
Rezistență	20%
Forță	20%
Viteză	25%
Îndemânare	25%
Suplețe	10%

Sursa: [90], p.67.

Analiza repartiției calităților motrice, conform Tabelului 2.2, confirmă o strategie de antrenament specifică grupei de vârstă 9-10 ani, centrată pe dezvoltarea motricității fundamentale. Calitățile motrice prioritare sunt viteza (25%) și îndemânarea (25%), care au ponderea cea mai mare, evidențiind importanța dezvoltării rapidității și a coordonării mișcărilor la această vârstă, urmate de rezistență (20%) și forță (20%). Deși sunt importante pentru punerea bazelor pregătirii fizice generale, acestea nu sunt considerate prioritare. Efortul este orientat spre o dezvoltare echilibrată a acestor calități, evitând suprasolicitarea specifică vârstelor mai mari. Suplețea are ponderea cea mai redusă (10%). Deși este o componentă necesară, la această vârstă nu reprezintă un obiectiv central al antrenamentului, fiind menținută la un nivel care să asigure executarea corectă a mișcărilor și prevenirea accidentărilor.

La grupa de vârstă 9-10 ani, nu există diferențe majore între performanțele fetelor și ale băieților. Un model de antrenament de bază universal este ilustrat în Tabelul 2.3.

Tabelul 2.3. Planificarea performanţei pe termen lung în primii doi ani de antrenament de bază

Planificarea performanței	Distanță	Procedeu/minut			
		Liber	**Spate**	**Fluture**	**Bras**
Performanță inițială	25 m 50 m	0: 26.0 0: 44.0	0:28.1 0: 50.5	0: 32.0	0:29.0 0: 52.5
Obiective 9 ani	50 m	0: 37.5	0: 42.0	0: 47.0	0: 48.8
Obiective 10 ani	50 m	0: 32.5	0: 37.0	0: 41.0	0: 44.0

Sursa: Marinescu, Salgău, [72], pp.149-150

Performanța inițială pe o distanță de 25 m variază în funcție de stilul de înot: pentru stilul liber se obține un timp de 26 s, pentru stilurile spate 28,1 s, fluture 32s și bras 29 s. Pentru distanța de 50 m performanța inițială pentru stilul liber este de 44 s, spate 50,5 și bras 52,5.

Obiectivele pentru 9 ani, pe o distanță de 50 m este de 37, 5 s, stilul liber iar pentru bras la 48,8 s, pentru fluture de 47 de s, spate 42 s, iar pentru 10 ani, pe o distanță de 50 m obiectivul este de 32,5 s, stilul liber, pentru bras la 44,0 s, pentru fluture de 41,0 s și pentru spate 37,0 s.

Performanțele inițiale ale copiilor de 9-10 ani pe distanțe de 25 m și 50 m sunt sub nivelul obiectivelor stabilite pentru aceste vârste, indiferent de stilul de înot. Cele mai mici diferențe între performanță și obiective se înregistrează la stilul liber, în timp ce stilurile bras și fluture evidențiază diferențe mai mari, aspecte care indică necesitatea unui antrenament bine direcționat, adaptat mai bine standardelor de vârstă.

În cele ce urmează, vom prezenta conținutul și structura planului de pregătire propus pentru realizarea experimentului pedagogic în perioada 01. 02- 31.07. 2023.

Obiective de instruire:

Pregătire fizică: dezvoltarea calităţilor motrice de bază şi a celor specifice înotului, a vitezei, rezistenţei, capacităţilor coordinative.

Pregătire tehnică: consolidarea şi perfecţionarea tuturor elementelor şi procedeelor tehnice (liber, spate, starturi, întoarceri, sosiri).

Pregătire tactică: învăţarea și consolidarea ritmului de antrenament și concurs.

Pregătire psihologică: dezvoltarea motivație pentru înot.

Tabelul 2.4. Structura și conținutul pregătirii în cadrul mezociclurilor de antrenament

Mezostructuri	Loc	AS	ZP	ZL	C	Activități motivaționale min/lecție
MZC 1-de acomodare Perioada:01.02-10.02.2023	Club	4	3	2	0	15 min
MZC 2- de bază Perioada: 11.02-03.03.2023	Club	5	5	12	0	15 min
MZC 3 – de bază (dezvoltare) Perioada: 04.03-14-04.2023	Club	14	15	9	2	15 min
MZC 4-de bază și control Perioada: 15.04-26.05.2023	Club	12	12	18	1	15 min
MZC 5- de bază Perioada: 29.05-30.06.2023	Club	12	9	11	0	15 min
MZC 6- de refacere Perioada: 10.07-27.07.2023	Club	4	3	10	0	15 min

Legendă: AS=Număr lecții antrenament sportiv; ZL=număr zile libere;
ZP=număr zile de pregătire; C= număr concursuri/cpmpetiții.

Programul de antrenament a fost structurat în șase mezocicluri, fiecare având un rol specific în pregătirea copiilor (Tabelul 2.4). Prima etapă, MZC 1 de acomodare, presupune introducerea treptată în antrenament, cu un volum redus de lucru și activități motivaționale axate pe dezvoltarea încrederii în sine prin jocuri interactive. În MZC 2 de bază, intensitatea pregătirii crește progresiv, iar următoarea etapă, MZC 3 de dezvoltare, este marcată de un volum ridicat de antrenament pentru participare la primele competiții. În MZC 4 de control s-a menținut intensitatea antrenamentelor, iar competiția organizată în această activitate a contribuit și la evaluarea progresului prin autoevaluare. MZC 5 de bază a continuat pregătirea fără competiții, iar ultima etapă, MZC 6 de refacere, a fost dedicată recuperării, cu un volum redus de antrenament și activități motivaționale.

În săptămâna premergătoare competiției (faza precompetițională), se aplică strategia de tapering (descărcare) a antrenamentului, ce implică o serie de ajustări esențiale: reducerea volumului și intensității efortului, respectiv refacerea rezervelor de energie, pregâtind sportivul pentru efortul maxim din concurs. Pregătirea fizică specială se desfășoară atât în apă, cât și pe uscat, însă predomină activitățile în apă. Personalizarea antrenamentelor în funcție de obiectivele personale este esențială pentru maximizarea performanțelor. Fiecare copil poate avea obiective diferite (îmbunătățirea timpului la 50 m, creșterea rezistenței la 200 m sau perfecționarea tehnicii de întoarcere). Individualizarea permite antrenorului să identifice și motivația sportivului: intrinsecă sau extrinsecă și să adapteze strategiile motivaționale (feedback-ul, stabilirea obiectivelor) la profilul psihologic specific. O pregătire reușită în înot îmbină exigențele mediului acvatic (specificitate) cu o abordare

centrată pe sportiv (individualizare), asigurând progres constant și durabil. Planificarea pe mezocicluri a planului de pregătire fizică și specifică o regăsim în anexele lucrării de față (*Anexa 12*).

Etapele cercetării:

Etapa I

În etapa inițială, desfășurată în perioada 2021-2022, s-a realizat o cercetare bibliografică exhaustivă și o analiză preliminară a literaturii științifice relevante, existente atât la nivel național, cât și internațional. Au fost examinate o serie de lucrări teoretice, cât și studii empirice, pentru a înțelege contextul general al motivației sportive și relația motivație-performanță. În urma acestei analize au fost identificate lacune, în special în ceea ce privește studiile dedicate motivației copiilor cu vârsta de 9-10 ani pentru practicarea înotului. Această constatare a subliniat necesitatea unei cercetări suplimentare pentru a înțelege mai bine factorii care influențează motivația copiilor pentru practicarea înotului.

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:**

- **Analiza testărilor inițiale:** Rezultatele testărilor inițiale, care au inclus evaluările fizice generale și specifice ale copiilor, au fost prelucrate și sistematizate. Aceste date au constituit baza de referință necesară pentru evaluarea ulterioară a progreselor. Testele au fost aplicate atât grupului experimental, cât și grupului de control.

- **Aplicarea și prelucrarea rezultatelor chestionarelor:** Chestionarele completate de antrenori, părinți și copii au fost analizate, iar rezultatele su fost prelucrate în vederea obținerii de informații detaliatecu privire la factorii motivaționali și la includerea activităților specific motivaționale în antrenamente.

2. Aplicarea Testului „Motivația pentru înot”:

- A fost aplicat testul „*Motivația pentru înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani*” pentru a identifica nivelul de motivație al celor două grupuri supuse experimentului.

- Au fost evaluați o serie de indicatori relevanți pentru motivație, inclusiv nivelul de interes, angajament și satisfacție față de înot. Acești indicatori sunt detaliați în cadrul cercetării, pentru a oferi o înțelegere mai profundă a motivației copiilor pentru înot.

3. Evaluarea pregătirii fizice și specifice prin teste standardizate și măsurători adaptate vârstei, pentru a evidenția nivelul de pregătire fizică și specifică al copiilor înainte de intervenție și pentru a

vedea dacă există diferențe inițiale semnificative între cele două grupe. Aceste evaluări au inclus măsurători ale forței, flexibilității, rezistenței și coordonării, esențiale pentru performanțele în înot.

Testele și probele aplicate în etapa de pretestare și recomandate de Federația Română de Înot pentru această vârstă sunt următoarele:

Probe de pregătire fizică:

- ✓ Alergare navetă pe 7x 5m, sec;
- ✓ Alergarea cu durata de 3`30``m;
- ✓ Săritura în lungime de pe loc (cm);
- ✓ Genuflexiuni 1 min.nr.rep.

Probe de pregătire specifică:

- ✓ Proba de 50 m spate, sec;
- ✓ Proba de 50 m liber, sec;
- ✓ Craul picioare, mâinile pe plută 25 m, sec.

Etapa a III-a: 01 februarie- 31 iulie 2023

Etapa de aplicare a Programului de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „*Eu vreau și pot obține performanțe!”*. În perioada februarie-iulie 2023, subiecții din grupa experimentală au participat la antrenamente care au inclus activități specifice, cu accent pe dezvoltarea motivației. De asemenea, au fost organizate sesiuni de consiliere, pentru a discuta despre importanța motivației și modalitățile de depășire a provocărilor întâmpinate de copii, despre optimism și încredere în sine.

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*” atât copiilor din grupa de control, cât și celor din grupa experimentală. Au fost analizate datele culese, a fost stabilită dinamica indicilor de pregătire fizică și specifică, iar rezultatele obținute de copiii din grupele experimentală și de control au fost comparate pentru a vedea diferențe după implementarea programului propus.

Variabilele cercetării:

- *Variabila dependentă*: factorii motivaționali (intrinseci și extrinseci) care influențează practicarea înotului de către copiii cu vârsta de 9-10 ani.
- *Variabila independentă*: aplicarea Programului de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali *„Eu vreau și pot obține performanțe!”.*

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

Aplicarea testului *„Motivația pentru înot a copiilor la 9-10 ani”* (adaptare după metoda N. Luskanova) (Anexa 1), a avut ca obiectiv principal identificarea nivelului de motivație al copiilor. Testul a fost aplicat de către cercetător în luna octombrie 2022 unui număr de 30 de copii cu vârsta de 9-10 ani care practică înotul în cadrul Complexului de Natație Târgoviște și Bazinul de Înot al Clubului Sportiv Școlar Târgoviște.

Cele două grupe sunt omogene în ceea ce privește vârsta, având o distribuție similară, în fiecare grup sunt câte 5 fete și 10 băieți (vezi Anexa 5). Această omogenitate este importantă pentru a ne asigura că diferențele observate în rezultate pot fi atribuite programului și nu variațiilor de vârstă.

Referitor la mediul din care provin copii, în grupa experimentală, proporția copiilor din mediul rural este ușor mai mare (3 din 15) comparativ cu grupa de control (1 din 15). Menționăm acest aspect deoarece mediul din care provin copiii ar putea influența rezultatele în mod subtil, având în vedere că mediul urban poate avea un avantaj privind accesul la activități sportive și resurse educaționale.

Rezultatele testului *„Motivația pentru înot a copiilor la vârsta de 9-10 ani”* (adaptare după metoda N. Luskanova), grupa experimentală și grupa de control le putem observa în Tabelul 2.5.

Tabelul 2.5. Rezultatele obținute la testarea inițială - test motivația pentru înot (n=20 băieți)

Nr. crt.	Grupa experimentală		Grupa de control	
		T.I		T.I
	Nume și prenume copil (inițiale)	Punctaj	Nume și prenume copil (inițiale)	Punctaj
1.	A.N	23 p	A.I	21 p
2.	A.T	20 p	B.G	19 p
3.	B.L	17 p	B.M	24 p
4.	C.R	25 p	C.I	21p
5.	D.F	19 p	D.C	15 p
6.	G.I	15 p	R.N	23 p
7.	I.A	17 p	R.O	18 p
8.	I.I	24 p	M.R	25 p
9.	M.G	18 p	N.A	23 p
10.	S.C	26 p	V.E	21 p
11.	x (media)	20,4 p	x (media)	21 p
12.	s (ab standard)	3,63	s (ab standard)	2,84
13.	min	15 p	min	15 p
14.	max	26 p	max	25 p

La testarea inițială a nivelului de motivație nu se observă diferențe semnificative între grupele experimentală și de control. Diferența dintre valorile medii de doar 0,6 puncte este nesemnificativă, indicând omogenitate între cele două grupe. Valorile abaterii standard de 3,63 (grupa experimentalî) și 2,84 (grupa de control) indică nivelul de împrăștiere a datelor. O valoare mai mică denotă o mai mare omogenitate a datelor în grupa de control. Minimele înregistrate de cele două grupe sunt identice, 15 puncte, confirmând un nivel minim similar al motivației. Diferența dintre valorile maxime este de doar 1 punct și arată un nivel al motivației ușor crescut în cazul grupa experimentală, însă diferența nu este semnificativă din punct de vedere statistic.

Tabelul 2.6. 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.	S.C-26 p C.R- 25 p	M.R-25 p	I	25-30	Motivație foarte bună
2.	I.I-24p A.N-23 p A.T-20 p	B.M-24 p N.A-23 p R.N-23 p C.I-21 p A.I-21 p V.E-21 p	II	20-24	Motivație bună
3.	D.F- 19 p M.G-18 p B.L- 17 p I.A-17 p G.I-15 p	B.G-19 p R.O-18 p D.C-15 p	III	15-19	Motivație relativ bună
4.			IV	10-14	Motivație slabă
5.			V	<10	Motivație foarte slabă

Analizând rezultatele din Tabelul 2.6., 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: I.I. cu 24 de puncte, A.N. cu 23 de puncte, A.T cu 20 de puncte și șase subiecți din grupa de control: B.M. cu 24 de puncte, N.A. și R.N. cu câte 23 de puncte fiecare și C.I., A.I și V.E. 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.

Absența subiecților de pe nivelurile IV și V arată că, toți subiecții din cele două grupe supuse experimentului au cel puțin motivație satisfăcătoare (nu manifestă motivație slabă sau foarte slabă) pentru înot. 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.

Rezultatele obținute de fete, grupele experimentală și de control, la testul *Motivația pentru înot a copiilor la vârsta de 9-10 ani* le regăsim în Tabelul 2.7.

Tabelul 2.7. Rezultatele obținute la testarea inițială-test motivația pentru înot (n=10 fete)

Nr. crt.	Grupa experimentală		Grupa de control	
		Testare inițială		Testare inițială
	Nume și prenume copil (inițiale)	Punctaj	Nume și prenume copil (inițiale)	Punctaj
1.	A.F	22 p	A.N	20 p
2.	B.M	20 p	B.P	18 p
3.	E.L	19 p	D.V	22 p
4.	G.M	26 p	I.F	20 p
5.	M.T	18 p	N.O	18 p
6.	x (media)	21 p	x (media)	19,6 p
7.	s(abaterea standard)	2,82	s (abaterea standard)	1,49
8.	min	18 p	min	15 p
9.	max	26 p	max	22 p

Observăm din Tabelul 2.7, că diferența valorilor medii ale celor două grupe este de 1,04 puncte în favoarea grupei experimentale. Variația datelor este mai mare în grupa experimentală, reflectată printr-o abatere standard mai ridicată 2,82, față de 1,49, mai omogenă în grupa de control.

De asemenea, există diferențe de 1 punct între valorile minime și de 4 puncte între valorile maxime, dar nesemnificative. Așadar, pe baza diferenței reduse dintre mediile grupurilor și a omogenității generale a datelor, nivelul de motivație la testarea inițială a celor două grupe de fete este relativ omogen.

Tabelul 2.8. 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.	G.M -26-p		I	25-30	Motivație foarte bună
2.	A.F-22 p B.M-20 p	D.V-22 p A.N-20 p I.F-20 p	II	20-24	Motivație bună
3.	E.L-19 p M.T-18 p	B.P-18 p N.O-18 p	III	15-19	Motivație relativ bună
4.			IV	10-14	Motivație slabă
5.			V	<10	Motivație foarte slabă

Tabelul 2.8 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.

În acest context, se subliniază potențialul de creștere al acestei variabile psihologice. Nivelul de motivație poate fi ameliorat și direcționat spre atingerea de performanțe sportive superioare prin integrarea unor strategii de intervenție specifice în cadrul programului de pregătire. În practică există foarte multe modalități pentru creșterea nivelului motivației pentru înot și performanță. Jocurile distractive în apă și pe uscat, întrecerile între copii (individual sau pe echipe), demonstrațiile de înot, concursurile cu premii, participarea la competiții, vizionarea de filmulețe motivaționale, activitățile desfășurate cu psihologul bazinului, sprijinirea copiilor cu dizabilități sunt activități care pot avea eficiență maximă. Prin integrarea armonioasă a acestor modalități de motivare în programul de înot,

specialiștii crea un mediu propice dezvoltării integrale a copiilor, unde bucuria de a înota se împletește cu dorința de a atinge performanța.

2.5. Rezultatele anchetei sociologice

2.5.1. Analiza rezultatelor chestionarului aplicat copiilor

Chestionarul a fost aplicat unui număr de 50 de copii cu vârsta de 9-10 ani care practică înotul în cadrul Complexului Turistic de Natație Târgoviște și Bazinul Sportiv de Înot C.S.Ș. Târgoviște în luna noiembrie 2022, cu ajutorul antrenorilor care își desfășoară activitatea în cadrul acestor instituții (Anexa 2).

În cadrul etapei preliminare a cercetării, s-a realizat instruirea riguroasă a antrenorilor colaboratori cu privire la procedurile standardizate necesare pentru administrarea și completarea corectă a instrumentului de evaluare (chestionarul). Ulterior, aceștia au asigurat transferul instrucțiunilor detaliate către subiecții incluși în eșantion. Chestionarul a fost conceput în scopul identificării și cuantificării factorilor care facilitează motivația intrinsecă și extrinsecă a copiilor pentru practicarea înotului și pentru obținerea de performanțe. De asemenea, instrumentul urmărește să evidențieze necesitatea dezvoltării și consolidării motivației prin implementarea unor activități specifice. Caracteristicile socio-demografice ale eșantionului de subiecți sunt detaliate și sintetizate în Tabelul 1 (Anexa 5).

Analiza rezultatele înregistrate la Itemul 1 *Care este principalul factor care te-a determinat să alegi înotul ca activitate sportivă?* este detaliată și cuantificată în Tabelul 2.9. Majoritatea respondenților (68%) a indicat ca principal factor motivațional dorința de a dobândi cunoștințe tehnice și de a-și dezvolta abilitățile specifice în cadrul acestei discipline sportive.

Un alt factor relevant identificat a fost motivația extrinsecă de afirmare în domeniu, variantă selectată de 12% dintre subiecți.

În ceea ce privește influența externă, recomandările din partea părinților sau a altor persoane semnificative a constituit opțiunea aleasă de 8% dintre participanți. Același procent (8%) a considerat că înotul reprezintă o activitate generatoare de plăcere și relaxare. În contrast, doar 4% din eșantion a manifestat o motivație exploratorie sau o simplă curiozitate față de o activitate sportivă nouă. Detalii statistice complete sunt disponibile în Tabelul 2.9 și Figura 2.1.

Tabelul 2.9. Motivele practicării înotului de către copii

Variantă de răspuns	a) Recomandarea din partea părinților sau a altor persoane influente	b) Curiozitatea și dorința de a explora o activitate nouă	c) Consider că înotul este o activitate plăcută și relaxantă	d) Dorința de a mă afirma în acest domeniu	e) Am dorit să învăț tehnici de înot și să dobândesc abilități noi în acest sport	Total
Nr. respondenți	4	2	4	6	34	50
Procent	8%	4%	8%	12%	68%	

Din cele expuse mai sus observăm că, eșantionul cercetat manifestă o orientare motivațională preponderent intrinsecă, fapt ce oferă o bază solidă pentru implementarea programului experimental axat pe obținerea de performanțe. Această orientare puternică spre motivația intrinsecă indică faptul că programele de antrenament ar trebui să se concentreze pe crearea unui mediu care să susțină autonomia, competența și relaționarea, conform principiilor teoriei autodeterminării [164].

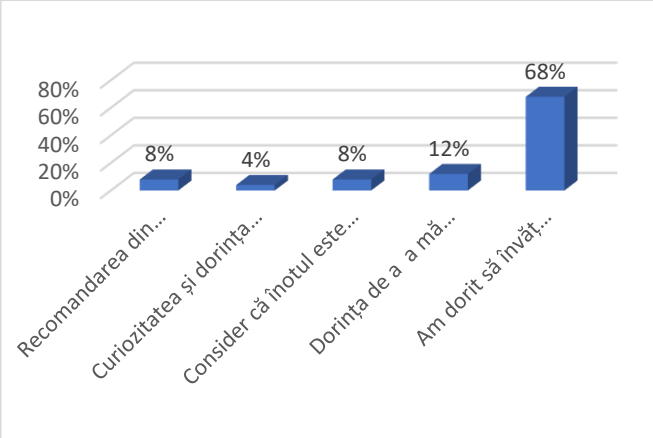


Fig. 2.1. Prezentarea grafică a răspunsurilor la itemul 1

Analiza impactului motivației personale asupra performanțelor în înot este un demers esențial pentru înțelegerea factorilor non-fizici care contribuie la succesul sportiv. Itemul nr. 2 *În ce măsură consideri că motivația personală influențează performanțele tale în înot?* este conceput pentru a evalua direct percepția sportivilor cu privire la impactul cauzal al propriei structuri motivaționale asupra rezultatelor lor în competițiile de înot și în procesul de antrenament. Rezultatele la acest item sunt reprezentate în Tabelul 2.10.

Tabelul 2.10. Măsura în care motivația este importantă pentru practicarea înotului

Variantă de răspuns	a) în foarte mare măsură	b) în mare măsură	c) într-o oarecare măsură	d) în mică măsură	e) în foarte mică măsură	Total
Nr. respondenți	37	12	1	0	0	50
Procent	74%	24%	2%	0%	0%	100%

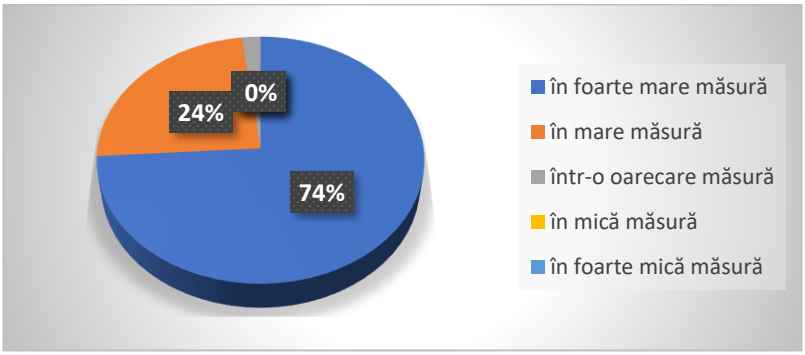


Fig. 2.2. Importanța motivației pentru practicarea înotului

Analizând rezultatele obținute la *Itemul nr. 2*, observăm următoarele distribuții procentuale privind importanța motivației în practicarea înotului: un procent de 74% dintre copii au menționat că motivația este foarte importantă pentru practicarea înotului, 24% au apreciat că motivația este importantă în mare măsură, în timp ce doar 2% dintre copii au considerat că motivația este importantă într-o oarecare măsură. Majoritatea copiilor conștientizează importanța motivației pentru înot (Figura 2.2). Este evident că subiecții recunosc, în mare parte, impactul cauzal direct și semnificativ al motivației personale asupra nivelului de angajament și a performanțelor motrice specifice în disciplina înotului.

Distribuția răspunsurilor la itemul nr.3 *Cât de frecvent antrenorul tău aplică strategii specifice pentru a spori motivația în timpul antrenamentelor?* este prezentată în Tabelul 2.11.

Tabelul 2.11. Frecvența utilizării de către antrenor a metodelor de întărire a motivației pentru înot

Variante de răspuns	Foarte frecvent (de fiecare dată)	Frecvent (în mod regulat)	Ocazional (în anumite situații)	Rareori (nu prea des)	Niciodată (nu aplică strategii de motivație)	Total
Nr. respondenți	0	5	43	2	0	50
Procent	0%	10%	86%	4%	0%	100%

Rezultatele obținute arată că niciun copil nu a ales varianta a) *foarte frecvent (de fiecare dată)*, în procent de 10% au răspuns că antrenorul utilizează metode de întărire a motivației *frecvent (în mod regulat),* 86% au ales varianta de răspuns c) *ocazional (în anumite situații),* 4% au ales varianta d) *rareori (nu prea des).* Observăm că majoritatea antrenorilor aplică metode de întărire a motivației doar ocazional (în anumite situații), de unde rezultă necesitatea integrării sistematice a componentei motivaționale în rutina antrenamentelor. Reprezentarea grafică a acestor rezultate este evidențiată pe Figura 2.3.

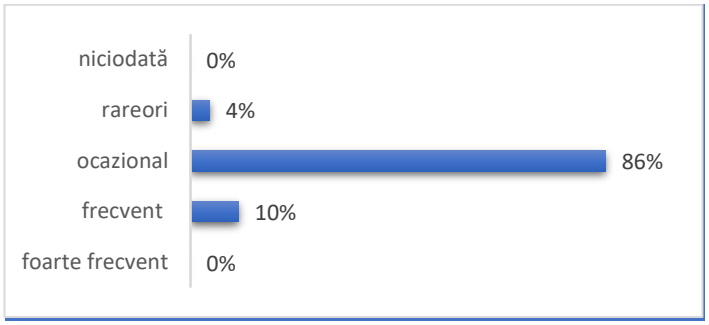


Fig. 2.3. Frecvența utilizării de către antrenor a metodelor de întărire a motivației copiilor

Feedback-ul pozitiv și recunoașterea progreselor sunt piloni esențiali în construirea și menținerea motivației intrinseci a înotătorilor, în special la vârste mici. Aceste elemente nu sunt simple complimente, ci instrumente pedagogice puternice care influențează direct satisfacerea celor trei nevoi psihologice de bază: percepția sportivului despre competență (abilități), autonomia decizională și relaționarea (legătura socială și suportul). Importanța feedback-ului pozitiv primit de la antrenor și a recunoașterii progreselor în dezvoltarea motivației pentru înot, a fost identificată prin intermediul itemului nr. 4 *Cât de important este pentru tine feedback-ul pozitiv și recunoașterea din partea antrenorilor și colegilor în îmbunătățirea motivației tale?*

Tabelul 2.12. Răspunsurile la itemul nr. 4

Variante de răspuns	Extrem de important	Destul de important	Moderat important	Puțin important	Foarte puțin important	Total
Nr. respondenți	42	6	2	0	0	50
Procent	84%	12%	4%	0%	0%	100%

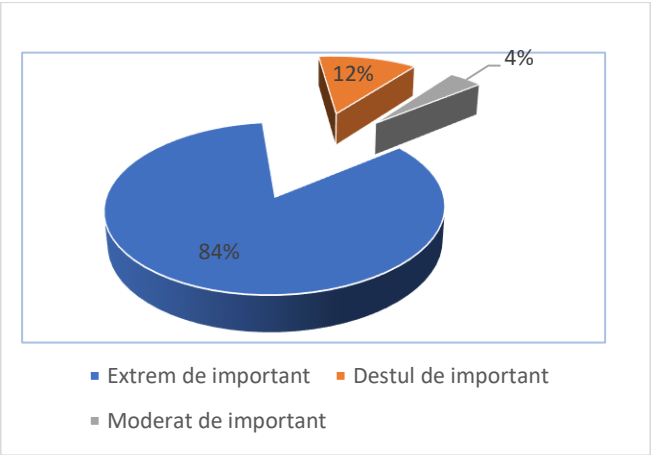


Fig. 2.4. Importanța feedback-ului pozitiv și recunoașterea din partea antrenorilor și colegilor

Analiza distribuției răspunsurilor (Tabelul 2.12, Figura 2.4.) evidențiază o conștientizare înaltă în rândul eșantionului cu privire la impactul fundamental al feedback-ului pozitiv și al recunoașterii progreselor asupra propriei motivații. Astfel, 84% dintre subiecți au indicat aceste elemente ca fiind extrem de importante, în timp ce 12% le-au considerat destul de importante, iar 4%, moderat de importante. Procentul cumulat semnificativ (96%) al copiilor care atribuie o importanță ridicată (extinsă de la ,,destul de important" la ,,extrem de important") susține ipoteza rolului esențial al acestor strategii de suport în dezvoltarea și consolidarea motivației intrinseci pentru practicarea înotului la categoria de vârstă 9-10 ani.

Atunci când un antrenor recunoaște public progresele sau când felicită un copil pentru o performanță, se inițiază un ciclu de întărire pozitivă: sportivul se simte valorizat, crește încrederea în propriile abilități și, în consecință, este mai motivat să depună eforturi suplimentare și să-și mențină angajamentul. Acest lucru este deosebit de important în sporturile individuale, cum ar fi înotul, unde performanța este adesea percepută ca fiind personală, dar beneficiile sprijinului social sunt imense. Recunoașterea nu doar sporește dorința de a persevera, dar contribuie și la dezvoltarea unei mentalități de creștere și la o percepție pozitivă asupra experienței sportive în ansamblu.

Deși înotul este adesea perceput ca un sport individual, contextul de echipă, în special în ștafetele din competiții, aduce în prim plan dimensiunea socială a acestui sport. Analiza răspunsurilor la itemul nr 5 *În ce măsură performanțele echipei influențează motivația ta de a continua să practici înotul?* va oferi o perspectivă asupra impactului psihologic al coeziunii și performanței de grup asupra perseverenței personale (Tabelul 2.13).

Tabelul 2.13. Măsura în care performanțele echipei motivează copilul să practice înotul

Variante de răspuns	în foarte mare măsură	în mare măsură	într-o măsură moderată	în mică măsură	în foarte mică măsură	Total
Nr.respondenți	43	7	0	0	0	50
Procent	86%	14%	0%	0%	0%	100%

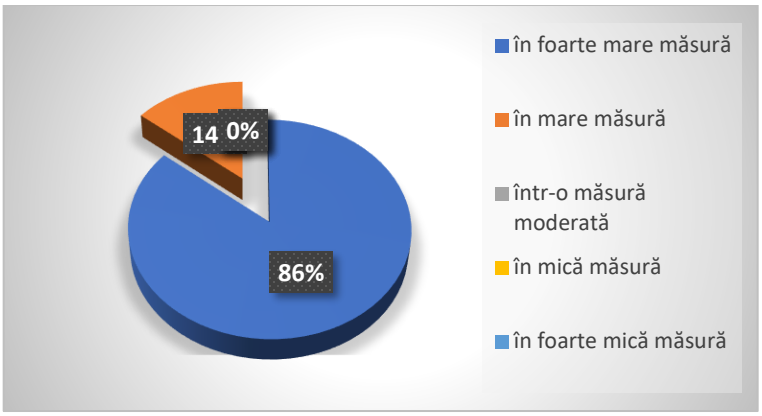


Fig. 2.5. Măsura în care performanțele echipei motivează copilul să practice înotul

Rezultatele arată că un procent foarte mare (86%) al copiilor intervievați, corelează performanțele echipei cu motivația alegând varianta *a) în foarte mare măsură*. Un procent de 14% dintre copii consideră că performanțele echipei au un impact considerabil asupra motivației lor, dar nu extrem de mare. Conceptul de echipă și rezultatele obținute împreună cu ceilalți membri ai grupului sunt un factor motivațional esențial, contribuind semnificativ la angajamentul lor pe termen lung față de practicarea înotului (Figura 2.5.).

Analiza distribuției răspunsurilor la Itemul 6 *Care sunt principalele obstacole pe care le întâmpini în menținerea motivației pentru înot?* 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. Un procent de 10% dintre subiecți au menționat dificultățile în realizarea tehnicii corecte, iar 8% problemele legate de echipament sau condițiile de antrenament (Figura 2.6).

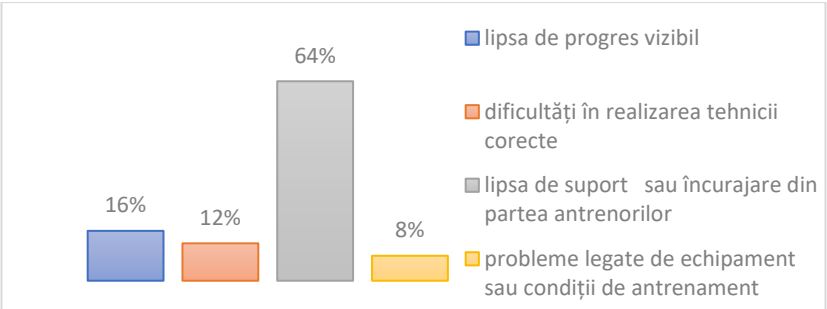


Fig. 2.6. Obstacole în menținerea motivației

Această distribuție arată că suportul social și calitatea mediului de antrenament reprezintă o barieră mult mai importantă în menținerea angajamentului sportiv decât frustrarea directă legată de performanța tehnică individuală. Recunoașterea, feedback-ul constructiv, empatia și suportul constant din partea antrenorului sunt percepute ca fiind mult mai importante decât alte aspecte ale antrenamentului. Implicația directă care decurge din această analiză este că, pentru a contracara demotivarea și a susține angajamentul sportiv pe termen lung, strategiile de intervenție trebuie să vizeze prioritar dezvoltarea competențelor de comunicare suportivă și relaționare ale antrenorilor. Astfel, se asigură un mediu pedagogic propice, capabil să ofere validare emoțională și suport constant, esențiale pentru menținerea motivației înotătorilor.

Analiza rezultatelor chestionarului aplicat copiilor ne permite să evidențiem următoarele aspecte esențiale:

✓ Dorința de afirmare și de a învăța tehnici noi de înot, de a dobândi abilități în domeniul înotului reprezintă principali factori motivaționali pentru majoritatea copiilor.

✓ Frecvența redusă cu care antrenorii aplică metode psiho-pedagogice indică o oportunitate de optimizare și reorganizare a metodologiei didactice, în vederea sporirii angajamentului intrinsec și a perseverenței sportivilor pe termen lung.

✓ Feedback-ul pozitiv și recunoașterea progreselor din partea antrenorilor sunt necesare pentru dezvoltarea și menținerea motivației. Un procent semnificativ de 96% dintre copii au confirmat că aprecierea eforturilor și a rezultatelor lor contribuie semnificativ la obținerea progreselor în înot.

✓ Performanțele colective ale echipei reprezintă un factor motivator puternic. Majoritatea copiilor sunt influențați pozitiv și își consolidează dorința de a continua înotul prin succesul și performanțele grupului.

✓ Un obstacol major în menținerea motivației copiilor este lipsa de suport și încurajare din partea antrenorilor. Acest aspect evidențiază o lacună importantă ce necesită atenție pentru a preveni demotivarea și abandonul sportiv.

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

Performanța copiilor în înot este un fenomen multifactorial, influențată de interacțiunea variabilelor fizice, tehnice și psihologice. În cadrul acestui studiu, am considerat esențial să completăm perspectiva copiilor cu opinia specialiștilor din domeniu. Astfel am căutat să înțelegem în ce măsură profesioniștii percep și validează influența factorilor motivaționali pentru practicarea înotului la vârsta de 9-10 ani, o perioadă critică pentru consolidarea obiceiurilor sportive și a pasiunii pentru mișcare. Această abordare dual ne permite o analiză profundă și nuanțată a rolului motivației în succesul sportiv al tinerilor înotători. În acest scop am conceput un chestionar pentru antrenori care cuprinde 10 întrebări (*Anexa 3*). Datele culese în urma aplicării chestionarului au fost analizate statistic și sunt prezentate în continuarea cercetării de față.

Rezultatele la itemul nr.1, arată că 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 2.7).

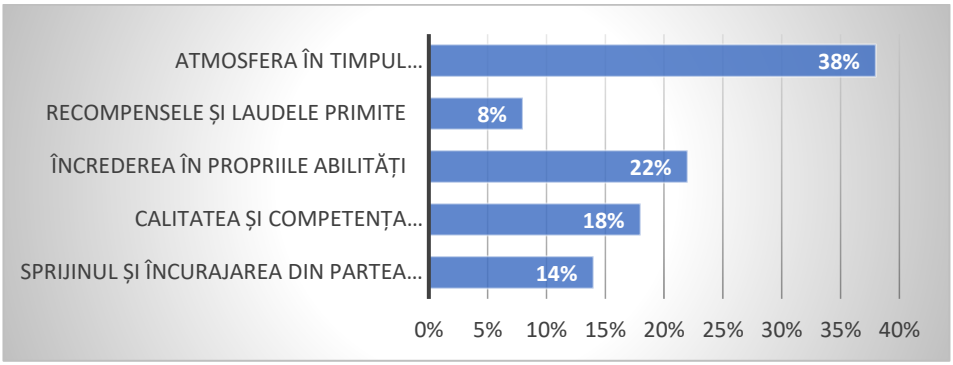


Fig. 2.7. Factorii motivaționali pentru înot și performanță la vârsta de 9-10 ani

Analiza rezultatelor obținute la itemul 2 arată că un procent de 52% dintre specialiști au utilizat destul de des metode de motivare a copiilor în cadrul antrenamentelor de înot, iar 20% foarte des. Totuși, există și antrenori care utilizează astfel de metode într-o măsură mai redusă, în procent de 18%, iar 10% destul de rar. Nu au fost înregistrate cazuri de antrenori care să nu folosească deloc metode de întărire a motivației (Figura 2.8).

Faptul că nu există antrenori care să ignore complet latura motivațională subliniază importanța recunoscută a acesteia în procesul de antrenament. Totuși, există un spațiu de îmbunătățire pentru cei 28% dintre specialiști care le folosesc mai puțin frecvent, sugerând necesitatea unor programe de formare continuă sau a unor resurse suplimentare pentru a le optimiza strategiile motivaționale.

Observăm că majoritatea specialiștilor conștientizează importanța motivației și implementează activ metode de stimulare a acesteia în antrenamentele de înot. Dar, subliniem necesitatea integrării unor activități de motivare ca elemente planificate și esențiale ale fiecărei sesiuni de antrenament, și nu doar ca activități spontane, maximizând astfel beneficiile pe termen lung asupra performanței și retenției sportivilor.

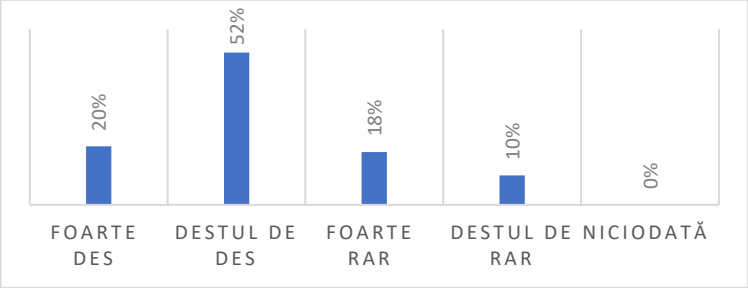


Fig. 2.8. Frecvența utilizării metodelor de întărire a motivație

Potrivit rezultatelor itemului 3, un procent de 96% dintre antrenorii intervievați subliniază importanța includerii în antrenamente a unor activități care să dezvolte motivația copiilor pentru înot. Se evidențiază astfel, preocuparea acerbă a acestora pentru dezvoltarea motivației sportivilor. În contrast, un procent de doar 4% dintre antrenori consideră că aceste activități nu sunt necesare, având au o viziune diferită în abordarea programelor de pregătire (Figura 2.9).



Fig. 2.9. Necesitatea includerii activităților de motivație în planul de pregătire

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% au considerat că recompensele financiare sunt motivante, iar celebrarea succeselor, recunoașterea, laudele au fost

menționate în procent de 26% dintre specialiști. Doar 10% dintre specialiști au selectat varianta care implică oferirea de autonomie și implicare în planificarea antrenamentelor (prin posibilitatea de a alege activitățile viitoare de antrenament) (Figura 2.10).

Antrenorii prioritizează în mod clar recompensele simbolice și recunoașterea socială ca principale metode de motivare, considerând recompensele financiare au un loc secundar în ierarhia acestor factori. Totuși, procentul redus de 10% care a ales autonomia sportivului semnalează o neglijare extinsă a metodelor care stimulează motivația intrinsecă, bazată pe control și alegere.

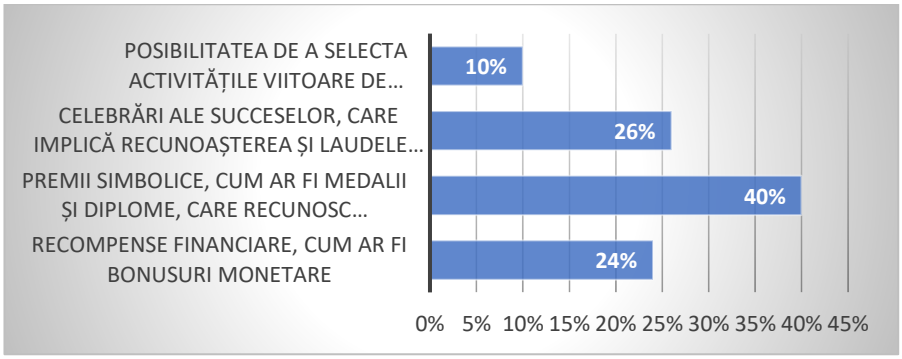


Fig. 2.10. Utilizarea recompenselor ca factori motivaționali

Atmosfera din timpul antrenamentelor joacă un rol fundamental deoarece reprezintă climatul emoțional și psihologic care domină sesiunile de pregătire, influențând direct motivația, angajamentul și performanța sportivilor. Majoritatea antrenorilor, respectiv 68% dintre aceștia, consideră că o atmosferă calmă și relaxată este esențială pentru dezvoltarea motivației copiilor. Un procent de 30% menționează că o atmosferă extrem de competitivă și stimulativă motivează copiii, în timp ce 2% afirmă că atmosfera și organizarea riguroasă poate dezvolta motivația copiilor pentru înot. Niciun antrenor nu a optat pentru o atmosferă critică și intimidantă ca fiind motivantă. Este evidentă importanța unui climat pozitiv și încurajator pentru copii (Figura 2.11).

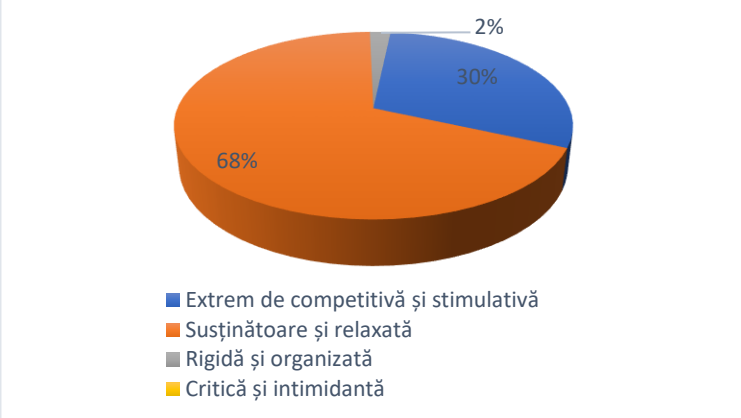


Fig. 2.11. Atmosfera în timpul antrenamentelor de înot

Analiza etiologică a declinului motivațional intrinsec și extrinsec la copiii care practică înotul relevă o interacțiune multifactorială între variabile psihosociale, pedagogice și fiziologice, a cărei înțelegere este fundamentală pentru elaborarea de strategii de intervenție psihologică (motivațională) menite să optimizeze, pe termen lung, eficacitatea antrenamentului. Astfel, am considerat necesar să identificăm și să analizăm, în egală măsură, acei factori demotivanți specifici care acționează ca bariere psihologice și contextuale ce duc la diminuarea performanței.

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. Apoi, 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. Rezultatele înregistrate și analizate le regăsim pe Figura 2.12.

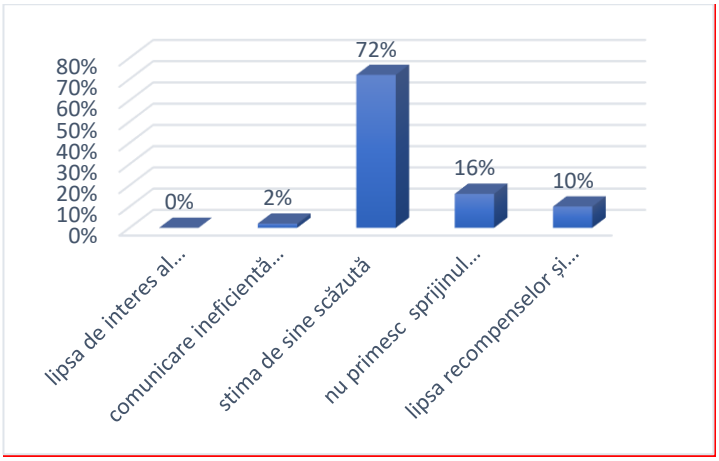


Fig. 2.12. Factorii demotivanți pentru practicarea înotului la vârsta de 9-10 ani

În antiteză cu analiza barierelor demotivaționale, și urmărind o perspectivă axiologică completă asupra performanței, un aspect considerat relevant pentru cercetarea de față a fost identificarea și validarea acelor factori pro-activi care contribuie la succesul și la optimizarea performanțelor în înot, vizând specific cohorta de vârstă 9-10 an. La itemul care a abordat această problemă, subiecții au avut posibilitatea să bifeze mai multe opțiuni din cele furnizate ca variante. Potrivit rezultatelor chestionarului, 42% dintre antrenori afirmă că efortul constant, susținut și perseverența copiilor contribuie la creșterea performanțelor în înot, în timp ce 36% consideră că aptitudinile pentru înot sunt factori determinanți ai succesului în această ramură sportivă. Nu sunt de neglijat nici factori precum calitatea antrenamentelor, menționat de un procent de 18% dintre specialiști sau sprijinul financiar al părinților, 4% dintre respondenți au ales această variantă (Figura 2.13).

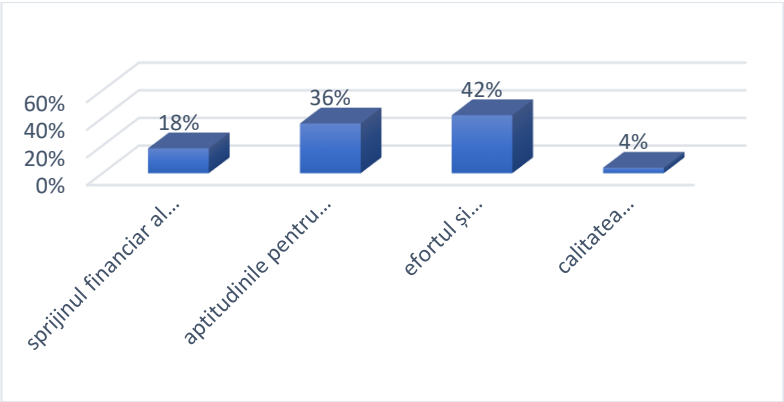


Fig. 2.13. Factorii care contribuie la obținerea succesului și performanței în înot

Conform Tabelului 2.14, un procent de 56% dintre antrenori consideră că, înotătorii cu vârsta de 9-10 ani, conștientizează în mare măsură aptitudinile pentru sportul pe care îl practică, 40% consideră că aceștia își pot aprecia aptitudinile într-o *măsură moderată*, iar 4% au indicat că la vârsta de 9-10 ani, copiii știu să își aprecieze aptitudinile *în foarte mare măsură*.

Un procent de 78% dintre cei chestionați consideră că, la vârsta de 9-10 ani, copiii conștientizează importanța unei cariere sportive *în mare măsură*, în timp ce 22% consideră că această conștientizare se realizează *în măsură moderată*. La vârsta de 9-10 ani, copiii au capacitatea de a se imagina într-un anumit rol profesional sau sportiv în viitor (proiecția).

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

Tabelul 2.14. Analiza rezultatelor la itemii 8, 9 și 10

Variante de răspuns	*În foarte mare măsură*	*În mare măsură*	*Într-o măsură moderată*	*În mică măsură*	*În foarte mică măsură*
În ce măsură știu să își aprecieze corect aptitudinile sportive, copiii cu vârsta de 9-10 ani?	4%	56%	40%	0%	0%
În opina dumneavoastră, la vârsta de 9-10 ani, copiii conștientizează importanța carierei sportive?	0%	78%	22%	0%	0%
În opinia dumneavoastră, performanțele echipei motivează copilul să practice înotul?	24%	58%	12%	6%	0%

Analiza răspunsurilor subliniază o înțelegere profundă a naturii multifactoriale a motivației în înotul juvenil, rezultatele cercetării de față aliniindu-se cu elemente-cheie din teoria autodeterminării Deci & Ryan [162], care evidențiază importanța autonomiei, competenței și relaționării (apartenenței). Antrenorii identifică atmosfera din timpul antrenamentelor, competențele antrenorilor, efortul constant și recompensele ca fiind factori direcți care influențează performanța. Acești factori corespund exact celor trei nevoi psihologice de bază postulate de teoria autodeterminării, esențiale pentru dezvoltarea motivației intrinseci la sportivi: o atmosferă pozitivă, care contribuie la satisfacerea nevoii de relaționare (apartenență), competențele antrenorului și stilul său de leadership susțin nevoia de autonomie a sportivului și recompensarea efortului constant întărește sentimentul de competență (încrederea în capacitatea de a progresa).

Prin urmare, identificarea acestor elemente subliniază nu doar validitatea observațiilor antrenorilor, ci și necesitatea integrării unor principii psihopedagogice bazate pe teoria autodeterminării în practica antrenoratului.

Corelația dintre demotivare și stima de sine scăzută este, de asemenea, o constatare ce validează perspectivele din psihologia sportului și care accentuează legătura dintre percepția de sine și perseverență. Dezechilibrul apare atunci când copiii simt că solicitările antrenamentelor sau ale competițiilor depășesc propriile lor resurse. Această percepție negativă a propriilor limite provoacă o scădere imediată a stimei de sine, fapt ce duce la erodarea motivației intrinseci. Se instalează, astfel, un cerc vicios distructiv: sentimentul de incapacitate generează demotivare, care la rândul ei reduce efortul depus, confirmând, în final, temerea inițială de a nu fi suficient de bun.

2.5.3. 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. Părinții, în calitate de principalii observatori ai dezvoltării și de mediatori ai procesului decizional, dețin informații privilegiate despre sursa alegerii sportului. Astfel, se estimează că părinții pot menționa cu o precizie superioară motivele care i-au determinat pe copii să opteze pentru înot ca activitate sportivă, aspect crucial pentru înțelegerea motivației de inițiere. Din acest motiv considerăm că putem obține informații relevante despre factorii care au influențat alegerea acestui sport. În acest sens, am elaborat și aplicat un chestionar, care cuprinde un număr de 10 întrebări, unui număr de 50 de părinți (Anexa 4). Datele culese în urma aplicării chestionarului au fost prelucrate statistic și sunt evidențiate sub formă de figuri și tabele în acest subcapitol.

Distribuția răspunsurilor la itemul nr. 1 „*Care dintre motivele enumerate mai jos a fost principalul factor determinant pentru alegerea practicării înotului de către copilul dumneavoastră?*”(selectați o singură opțiune) este următoarea: în procent de 28%, părinții au indicat ca motiv principal dorința copilului de a învăța să înoate, recomandarea din partea familiei și a prietenilor a fost menționată de 16% dintre aceștia, 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. Nu s-au înregistrat alte răspunsuri în afara celor prestabilite.

În 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. Rezultatele detaliate sunt ilustrate grafic în Figura 2.14.

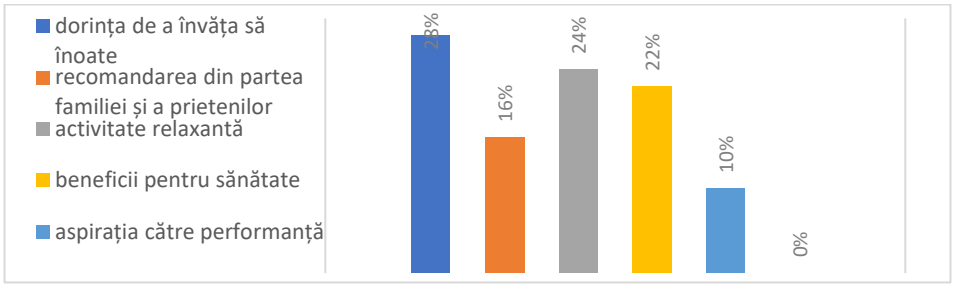


Fig. 2.14. Factorii motivaționali menționați de părinți

În ceea ce privește măsura în care copiilor sunt motivați să practice înotul pe viitor și să obțină performanțe în acest sport, un procent de 14% dintre părinți apreciază că nivelul motivației copiilor pentru continuarea practicării înotului și obținerea performanțelor sportive este foarte mare, 42% dintre aceștia au identificat un nivel mare al motivației, 38% o motivație moderată, iar 6% consideră că motivația este mică (Figura 2.15).

Prin urmare, deși majoritatea părinților apreciază că există o bază motivațională solidă a copiilor pentru obținerea unor performanțe în înot, rezultatele impun o vigilență sporită, în special în ceea ce privește menținerea interesului pe termen mediu (motivație moderată) și identificarea factorilor specifici care generează nivelul scăzut de motivație, pentru a preveni transformarea motivației moderate în demotivare efectivă.

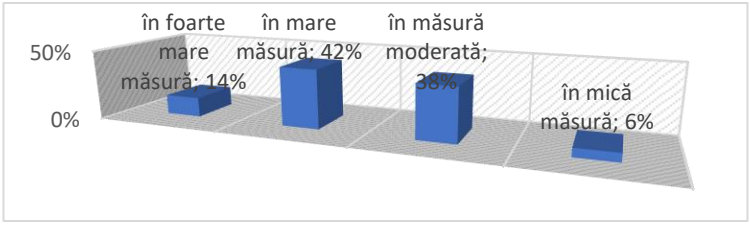


Fig. 2.15. Motivația pentru continuarea înotului de către copii și obținerea de performanțe

În partea teoretică a lucrării am constatat că înotul oferă o multitudine de beneficii, atât pentru corp, cât și pentru minte, contribuie la dezvoltarea abilităților de viață, crește încrederea în sine, promovează disciplina și perseverența. Analiza datelor privind beneficiile practicării înotului de către copii, indică o orientare pragmatică și formativă a așteptărilor parentale, depășind focalizarea strictă pe performanța sportivă. Cel mai important beneficiu menționat este cel legat de dezvoltarea disciplinei (44%). Acest procent semnificativ subliniază faptul că părinții consideră înotul ca un instrument eficient de socializare și de internalizare a normelor (respectarea programului, efortul susținut), aspect crucial în dezvoltarea copiilor. Pe locul al doilea se află îmbunătățirea stării de sănătate (26%), o constatare firească având în vedere beneficiile fiziologice recunoscute ale înotului. Beneficiile de natură psihologică cumulează un procent notabil (30%) repartizat astfel: 16% au afirmat că înotul contribuie la dezvoltarea personalității, 10% au menționat creșterea stimei de sine, iar 4% au menționat că înotul contribuie la gestionarea stărilor emoționale negative (Figura 2.16). Observăm că opinia părinților reflectă o viziune echilibrată, care valorizează înotul nu doar pentru rezultatele fizice, ci, în primul rând, pentru contribuția sa la disciplina comportamentală și la maturizarea psihologică a copilului.



Fig. 2.16. Beneficiile practicării înotului de către copii

În ceea ce privește aspectele considerate ca fiind cele mai relevante pentru obținerea performanțelor sportive, rezultatele arată că: 14% dintre părinți au menționat încrederea în abilitățile personale, 28% calitatea și eficiența antrenamentelor, 8% 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%) și motivația copilului pentru înot (6%). Rezultatele converg spre concluzia că există o multitudine de factori relevanți care susțin motivația copiilor pentru înot (Figura 2.17).

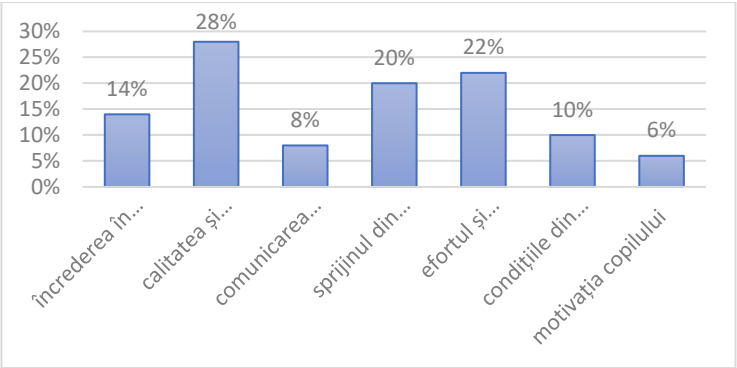


Fig. 2.17. Aspecte care contribuie la obținerea performanțelor în înot

Competițiile și concursurile de înot pot avea o influență semnificativă asupra motivării unui copil, atât pozitivă, cât și, în anumite cazuri, negativă. Modul în care sunt gestionate aceste experiențe este esențial. Referitor la acest aspect, rezultatele sondajului arată că participarea la concursuri și competiții sunt factori motivaționali într-o foarte mare măsură în opinia a 18% dintre părinți, 22% au ales varianta în mare măsură, 38% dintre părinți consideră că participarea copilului la concursuri și competiții au un impact moderat asupra motivației copilului, în timp ce 12% menționează o influență mică asupra motivației, iar 10% o influență foarte mică (Figura 2.18.).

Atunci când competițiile sunt abordate ca o oportunitate de învățare, de dezvoltare personală și plăcerea de a face sport, și nu exclusiv ca o luptă pentru victorie, ele pot fi un motor fantastic pentru motivarea practicării înotului de către copii.

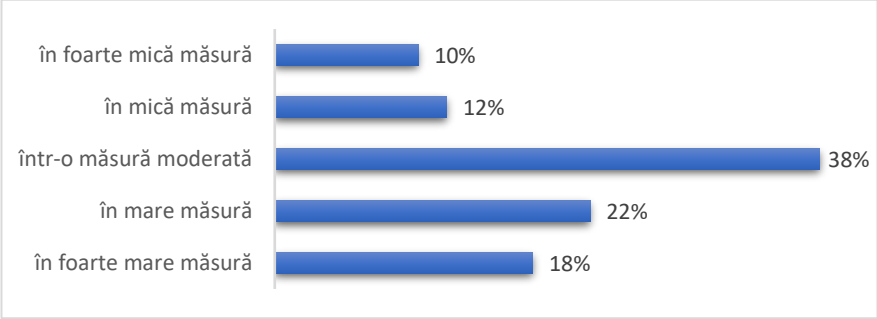


Fig. 2.18. Influența competițiilor și concursurile în motivația copilului

De asemenea, este fundamental de subliniat faptul că dinamica motivațională nu este liniară. Este perfect normal ca un copil să nu mențină constant aceeași motivație ridicată pentru înot, sau ca intensitatea acesteia să fluctueze. Asemenea oricărei activități de angajament pe termen lung, copilul poate traversa cicluri motivaționale care includ perioade de entuziasm intens (motivație intrinsecă optimă), urmate de momente caracterizate de plictiseală, frustrare sau o scădere temporară a implicării. Identificarea acestor variații este crucială pentru a distinge între o fluctuație normală a motivației și debutul unui proces cronic de demotivare sau burnout sportiv.

Analizând rezultatele privind frecvența momentelor în care copiii au manifestat o motivație scăzută pentru participarea la antrenamentele de înot, observăm o distribuție variată, cu un accent semnificativ pe apariția frecventă a acestor momente. Cel mai mare procent, 38% dintre părinți au indicat că aceste situații apar foarte frecvent, rezultate care arată că pentru o parte considerabilă dintre copii menținerea unui nivel constant de entuziasm pentru înot reprezintă o provocare semnificativă. Pe de altă parte, 22% dintre părinți au menționat că aceste situații nu au apărut niciodată, ceea ce indică un nivel constant al motivației copiilor pentru înot. Un procent de 16% dintre părinți au menționat o frecvență întâmplătoare, sugerând că scăderea motivației apare sporadic și neplanificat, iar 14% au indicat că situațiile de demotivare au fost rare, în timp ce 10% au răspuns că acestea au fost foarte rare, Figura 2.19.

Fluctuațiile sunt o parte normală a procesului și nu neapărat un indicator al riscului iminent de abandon. Deși o treime dintre copii se confruntă frecvent cu lipsa de motivație pentru înot, aproape un sfert dintre ei rămân mereu entuziasmați. Înțelegerea acestor variații este esențială pentru părinți și antrenori, pentru a dezvolta strategii personalizate care să susțină angajamentul copiilor pe termen lung în practicarea înotului.

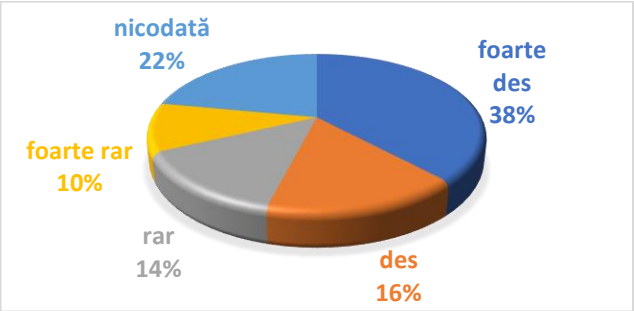


Fig. 2.19. Frecvența scăderii motivației pentru înot

După cum se poate observa în Figura 2.20 aspectele relevante care influențează motivația copilului pentru înot sunt: atmosfera și dinamica pentru 46% dintre respondenți, metodele de antrenament pentru 38%, iar pentru 12% implicarea și susținerea părinților. 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.

Aceste rezultate arată că, pentru creșterea motivației copiilor este esențial să se acorde o atenție deosebită atmosferei din cadrul echipei și planificării antrenamentului. Evitarea monotoniei prin introducerea de jocuri, exerciții noi, provocări amuzante sau chiar scurte perioade de relaxare în timpul sesiunilor de antrenament sunt strategii necesare pentru a menține motivația copiilor. Aceste variații

susțin atât nevoia de autonomie, cât și nevoia de competență (prin sarcini adaptate și distractive), asigurând o stimulare continuă a interesului cognitiv și emoțional specific vârstei de 9-10 ani. În esență, efectul ludic al antrenamentului devine un mecanism de autoreglare motivațională care contracarează eroziunea motivației intrinseci pe termen lung.

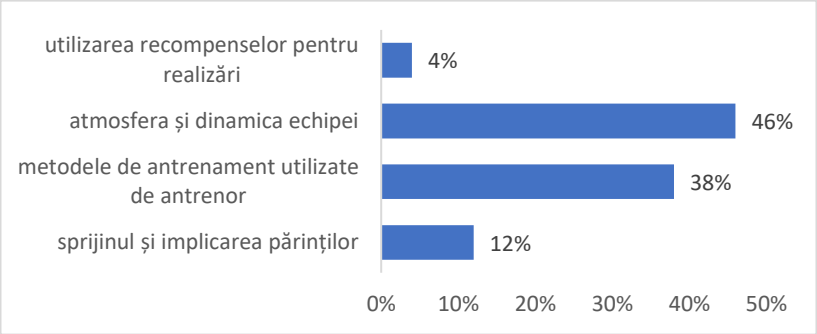


Fig. 2.20. Factorii relevanți care influențează motivația copilului pentru înot

Referitor la utilizarea metodelor de creștere a motivației copiilor în cadrul antrenamentelor de înot, 56% dintre părinți au menționat că antrenorul aplică aceste metode foarte rar, 24% că sunt utilizate destul de des, varianta foarte des au ales-o 12% dintre părinți, în timp ce 8% susțin că antrenori utilizează aceste metode destul de rar. În lipsa activităților cu specific motivațional, accentul cade cu precădere pe pregătirea fizică generală (Figura 2.21).

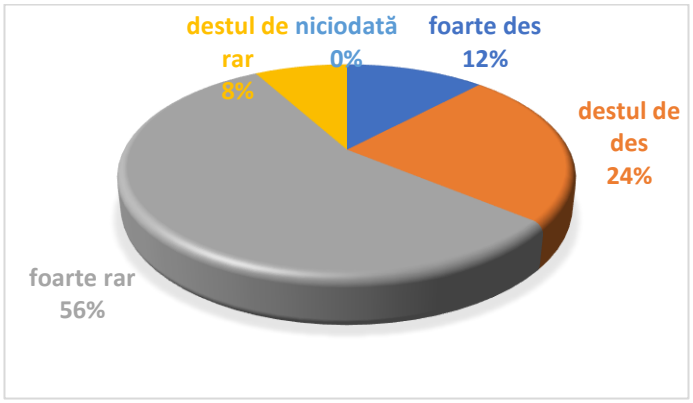


Fig. 2.21. Utilizarea activităților specifice motivaționale în antrenamente

În opinia părinților, este esențial să se includă în planul de pregătire activități specifice destinate creșterii motivației copiilor pentru înot. Se evidențiază în analiza rezultatelor un procent foarte mare al părinților (86%) care subliniază importanța integrării unor strategii de stimulare a motivației în cadrul antrenamentelor. La polul opus, 12% dintre părinți nu consideră necesară atenția acordată dezvoltării motivației în antrenamentele de înot, iar 2% au optat pentru opțiunea „nu știu” (Figura 2.22).

Copiii necesită o stimulare constantă, provocări variate și elemente ludice (joacă) pentru a menține motivația intrinsecă. O abordare strict tehnică, repetitivă, determină instalarea rapidă a rutinei și, ulterior, a saturației psihologice, care duce la pierderea interesului. Integrarea unor activități care cresc motivația (de exemplu, exerciții sub formă de ștafetă, jocuri de apă) transformă sesiunea de antrenament dintr-o rutină într-o experiență dinamică. Angajamentul pe termen lung, la vârsta de 9-10 ani, depinde nu doar de calitatea tehnică a antrenamentului, ci, în primul rând, de capacitatea antrenorului de a transforma mediul de lucru într-un mediu de învățare plăcut.



Fig. 2.22. Importanța includerii în antrenamente a activităților specifice motivaționale

În ceea ce privește dezvoltarea stimei de sine prin înot, rezultatele obținute arată că: un procent de 18% dintre părinți consideră că înotul dezvoltă stima de sine a copilului în foarte mare măsură, 72% în mare măsură, 6% într-o măsură moderată, iar 4% în mică măsură. Înotul poate contribui la dezvoltarea încrederii în sine, dezvoltarea abilităților, precum și la dobândirea unei atitudini pozitive față de propria persoană numai dacă motivația copiilor este dezvoltată continuu. Este important ca antrenorii să fie conștienți de aceste beneficii, să încurajeze și să contribuie dezvoltarea stimei de sine prin intermediul activităților specifice incluse în programele de pregătire (Figura 2.23).

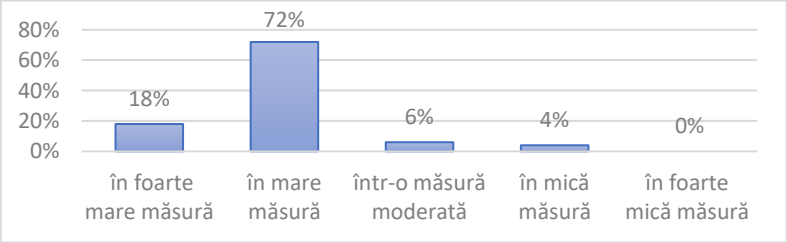


Fig. 2.23. Măsura în care înotul dezvoltă stima de sine a copilului

Pornind de la premisa că suportul familial este un predictor esențial al performanței sportive pe termen lung și recunoscând că mulți părinți internalizează intens responsabilitatea pentru succesul sau insuccesul sportiv al copiilor, am considerat că este imperios necesar să identificăm modalitățile concrete și eficiente prin care aceștia pot susține optim copiii în activitatea de înot. Implicarea părinților în activitățile care vizează practicarea înotului de către copiii cu vârsta de 9-10 ani, conform răspunsurilor obținute, este evidențiată astfel: 36% oferă feedback constructiv și încurajare personală,

46% însoțesc copiii la antrenamente și competiții, 4% evită comparațiile cu ceilalți, comunică permanent cu antrenorul, se implică în activitățile comune părinte-copil 10% dintre respondenți și 4% asigură echipamentul și transportul copilului (Figura 2.24). Observăm importanța feedback-ului constructiv, încurajării copilului și însoțirea acestuia la antrenamente și competiții. Părintele implicat este alături de copil și îl susține în ceea ce face.

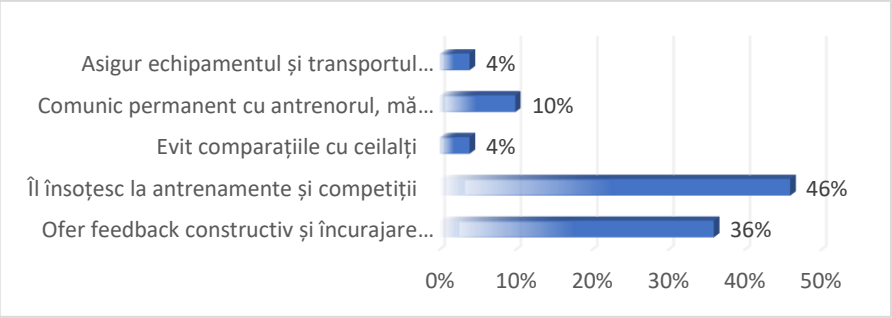


Fig. 2.24. Implicarea părinților în susținerea copiilor pentru practicarea înotului

Rezultatele cercetării evidențiază necesitatea integrării sistematice în programele de pregătire a unor activități destinate dezvoltării și menținerii motivației copiilor, ca precondiție pentru obținerea de performanțe sportive durabile. Aspecte precum stabilirea unor obiectivelor realiste, atmosfera plăcută la antrenamente și oferirea de feedback constructiv, laudele și recompensele motivează și impulsionează copiii.

Motivelor practicării înotului la vârsta de 9-10 ani

Din punct de vedere metodologic, o analiză factorială ar fi fost utilă pentru a determina ponderea exactă a fiecărui factor. Datele colectate prin ancheta sociologică (numărul de respondenți pentru fiecare variantă) sunt de natură calitativă și permit doar o analiză descriptivă a frecvențelor, nu o analiză statistică avansată, cum este cea factorială.

Rezultatele studiului privind motivele practicării înotului, din perspectiva directă a copiilor, evidențiază dorința de a învăța noi tehnici de înot a fost un motiv central, fiind menționată de 68% dintre respondenți. De asemenea, dorința de afirmare în domeniu a fost importantă pentru 12% dintre copii, indicând o orientare clară către progres și recunoaștere în sport.

Părinții, la rândul lor, evidențiază motive ce țin de siguranța, sănătatea și starea de bine a copiilor, valorizează înotul preponderent pentru beneficiile sale pragmatice, acționând ca un factor extrinsec de suport care legitimează activitatea sportivă. Pentru 20% dintre părinți, dorința de a învăța să înoate a fost motivul alegerii de către copii a acestui sport. Înotul este considerat o activitate relaxantă de 24% dintre părinți și o sursă importantă de beneficii pentru sănătate pentru 22% dintre

ei.

Antrenorii se concentrează pe mediul de antrenament și pe dezvoltarea psihologică a copiilor. Ei subliniază importanța unei atmosfere pozitive în timpul înotului, aspect menționat de 38% dintre antrenori. Contribuția sportului la consolidarea încrederii în sine a practicantului a fost, de asemenea, o prioritate pentru 22% dintre antrenori.

Această analiză demonstrează că motivația pentru înot este un construct complex, influențat de percepții și priorități diferite. În timp ce copiii sunt propulsați de dorința intrinsecă de a învăța și de a se afirma, părinții sunt ghidați de beneficiile generale de sănătate și bunăstare, iar antrenorii se concentrează pe crearea unui mediu pozitiv și pe dezvoltarea psihologică a micilor înotători.

Investigarea factorilor demotivanți, bazată pe perspectiva directă a copiilor, a permis ierarhizarea lor astfel: lipsa încurajărilor din partea antrenorilor, se situează pe primul loc în ierarhie deoarece a fost menționat de 64% dintre copii, urmat de lipsa de progres vizibil imediat, în opinia a 16% dintre copii. Pe lângă aceștia au mai fost menționate dificultățile în realizarea tehnicilor corecte, în opinia 12% dintre copii, problemele legate de echipament și condițiile de antrenament 8%.

În contrast puternic cu percepția copiilor, antrenorii consideră că stima de sine scăzută este factorul demotivant principal, fiind menționată de 72% dintre aceștia. Această perspectivă reflectă o înțelegere mai profundă, probabil a impactului pe termen lung al aspectelor psihologice asupra performanței și persistenței în sport. Antrenorii, prin experiența lor, pot observa cum lipsa încrederii în propriile forțe poate submina efortul, chiar și în prezența abilităților. Ei pot vedea stima de sine scăzută ca fiind o cauză fundamentală ce stă la baza multor manifestări de demotivare (cum ar fi reticența de a încerca tehnici noi sau frustrarea legată de lipsa progresului).

În opinia antrenorilor, factorii cheie care duc la succes și performanță sunt predominant legați de atitudinea și abilitățile sportivilor. Aceștia subliniază că efortul constant și perseverența copiilor (42%) sunt factori importanți care influențează performațele copiilor, iar 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 importante. Recunoașterea talentului natural și a predispozițiilor fizice 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 deține o pondere semnificativă ca factor motivațional. Un procent covârșitor de 74% dintre copiii chestionați au considerat că performanța (definită prin realizări cuantificabile, rezultate sau atingerea unor obiective)

influențează în foarte mare măsură succesul lor în înot. Acest răspuns subliniază modul în care sportivii din această corhotă își validează eforturile și își mențin motivația: prin obținerea de rezultate concrete și vizibile ale progresului. Astfel, succesul, deși susținut de proces (efort și perseverență), este perceput ca fiind incomplet fără demonstrarea tangibilă a acestui progres prin atingerea de obiective operaționale. Performanța funcționează, așadar, ca un indicator obiectiv al satisfacției nevoii de competență, esențial pentru menținerea motivației per ansamblu.

Din cele expuse mai sus se observă un decalaj perceptiv notabil între viziunea antrenorilor și cea a sportivilor. Antrenorii recunosc faptul că succesul este construit pe efort și aptitudini, procese interne și calități personale care definesc o orientare centrată pe sarcină. Copiii, pe de altă parte, deși înțeleg importanța efortului, percep succesul în termeni de rezultate palpabile și performanțe măsurabile. Această diferență subliniază faptul că, pentru a menține motivația intrinsecă, antrenorii trebuie să acționeze ca mediatori, asigurând că efortul intern (procesul) este tradus constant în dovezi externe de competență (rezultatul vizibil), satisfăcând astfel nevoia copiilor de validare obiectivă a progresului.

În concluzie, succesul și menținerea motivației în înot la vârsta de 9-10 ani depind de o interacțiune echilibrată între factorii interni și externi, iar o strategie eficientă trebuie să ofere un echilibru între pregătirea fizică, specifică și psihologică pentru a răspunde nevoii de competență și relaționare a copiilor.

2.6. Analiza nivelului de pregătire fizică și specifică a copiilor de 9-10 ani

Relația dintre motivație și performanță în sport, în special în înot, este una de interdependență. În esență, motivația este cea care propulsează individul, iar performanța este rezultatul direct al antrenamentului și efortului depus și, mai ales, al nivelului de implicare mentală dictat de motivație [10, 80, 107, 135]. Un înotător motivat își fixează obiective realiste. Motivația este cea care îl determină să depună eforturi intense la antrenamente, să respecte programul, să își îmbunătățească tehnica, să lucreze la elementele mai slabe (starturi, întoarceri, respirație etc.). Prin urmare, motivația nu este doar un rezultat al progresului, ci este condiția sine qua non a acestuia.

La vârsta de 9-10 ani, motivația reprezintă un amestec dinamic de dorință internă, de a învăța, de a stăpâni, și de influențe externe precum laudele, aprobarea sau recompensele. Cultivarea motivației intrinseci, prin crearea unui mediu suportiv și plin de provocări adecvate, este esențială pentru obținerea succesului și a performanței.

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. Valorile medii la testarea inițială la probele motrice sunt evidențiate în Tabelul 2.15. și pe Figura 2.25.

Tabelul 2.15. 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** P>0,05
		C	15,14	1,17	3,60	0,54	14,8	16,1	
2	**Alergare cu durata de 3`30``, m**	E	746,7	9,95	4,21	31,48	705	795	**t-0,961** P>0,05
		C	721,5	7,00	3,06	22,13	695	760	
3	**Săritura în lungime de pe loc, cm**	E	146,1	3,49	3,23	4,72	140	152	**t-1,090** P>0,05
		C	151,5	3,51	3,16	4,79	145	160	
4	**Genuflexiuni, nr.rep./min.**	E	20,4	0,47	7,38	1,50	19	23	**t-0,161** P>0,05
		C	20,3	0,42	6,58	1,33	19	23	
5	**50 m spate, sec**	E	44,09	0,33	2,38	1,07	43,28	46,93	**t-0,421** P>0,05
		C	44,36	0,55	3,92	1,73	42,02	48,75	
6	**50 m liber, sec**	E	39,03	0,52	4,19	1,65	37,01	42,39	**t-0,500** P>0,05
		C	38,63	0,61	5,01	1,93	35,02	41,28	
7	**Craul picioare, mâinile pe plută, 25m, sec**	E	30,86	0,63	6,54	2,01	28,31	35,18	**t-0,941** p>0,05
		C	30,06	0,58	6,11	1,83	28,02	34,11	

Notă. Pentru n=20, f- 19 tcr. 2,093; 2,861; 3,883.
P<0,05; 0,01; 0,001.

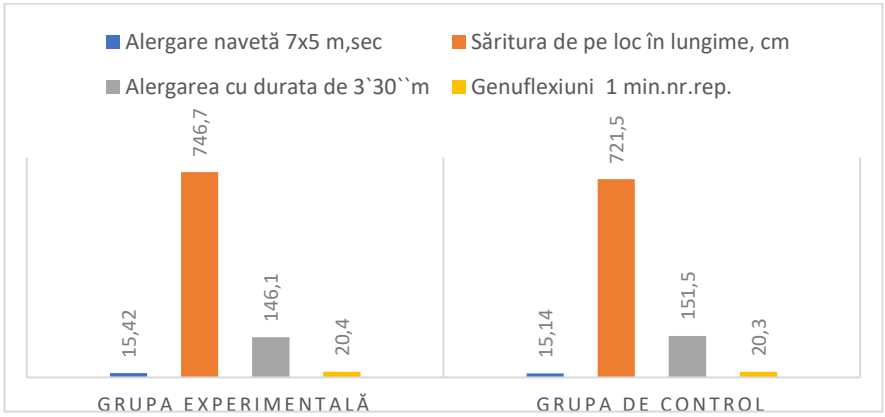


Fig. 2.25. Valorile medii la probe motrice testarea inițială (n=20 băieți)

La proba Alergare naveta 7x5m, sec testarea inițială, grupa de control înregistrează o performanță ușor superioară, cu o diferență a valorii medii de 0,28 secunde față de grupa

experimentală. Acesta a înregistrat o omogenitate mai bună a rezultatelor obținute, evidențiată de un coeficient de variație de 3,03% și o eroare standard a mediei de 0,84 secunde. În contrast, grupă de control, deși mai rapidă la viteză, a prezentat o variabilitate ușor mai mare, cu un Cv de 3,60 % și o eroare standard de 1,17secunde. Rezultatele celor două grupe arată că nu există o diferență semnificativă statistic (P>0,05).

Din punct de vedere practic, agilitatea se transferă direct în calitatea întoarcerilor și a startului de pe blocstart. Faptul că ambele grupe au rezultate similare la acest test ne permite să afirmăm că orice progres ulterior al grupei experimentale se va datora strict metodologiei aplicate.

Rezultatele probei Alergare cu durata de 3`30`` demonstrează că grupa experimentală a înregistrat o valoare medie mai bună, respectiv 746,7m, cu 25,2m mai mult față de cea de control. Totodată, grupa experimentală a prezentat o consistență mai scăzută în performanțe, Cv este de 4,21%, comparativ cu grupa de control, unde acesta este de 3,06%, indicând o omogenitate mai mare a rezultatelor individuale. Eroarea mediei în grupa experimentală este de 9,95m, iar în grupa de control de 7,00m. Nici la această probă nu există diferențe semnificative din punct de vedere statistic, (P>0,05).

Nivelul de pregătire fizică generală pe uscat fiind cvasi-identic la debutul cercetării, orice decalaj de performanță ce va apărea ulterior la proba de 50m liber va putea fi atribuit strict calității procesului de antrenament.

Analiza rezultatelor prezentate în Tabelul 2.15. la testul Săritura în lungime de pe loc, cm arată că există diferențe înainte de aplicarea programului experimental. Remarcăm un avantaj de 5,4 cm la această probă pentru grupa de control. Indicatorii statistici relevanți, precum media aritmetică, minima și maxima, evidențiază diferențe mici: media aritmetică este de 146,1 cm pentru grupa experimentală și 151,5 cm pentru grupa de control; valoarea minimă este de 140 cm pentru grupa experimentală și 145 cm pentru grupa de control, iar valoarea maximă favorizează grupa de control cu un rezultat de 160 cm, comparativ cu 152 cm pentru grupa experimentală. Valoara P> 0,05 relevă existența unei diferențe la testarea inițială între cele două grupe.

Valori relativ apropiate ale indicatorilor statistici se observă și la proba Genuflexiuni 1 min nr.rep., ceea ce indică faptul că diferența dintre grupe este nesemnificativă la momentul inițial. Valoarea medie a grupului de control este de 20,3 rep/min iar a grupei experimentale de 20,4 rep/min. Coeficientul de variabilitate, 7,38% grupa experimentală și 6,58% grupa de control, arată un nivel mare de dispersie a datelor în raport cu valoarea medie, minimele și maximele înregistrează valori

egale la ambele grupe.

Analiza indicatorilor descriptivi 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 s 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.

Valorile medii la testarea inițială a probelor de înot băieți, grupa experimentală și grupa de control sunt prezentate pe Figura 2.26.

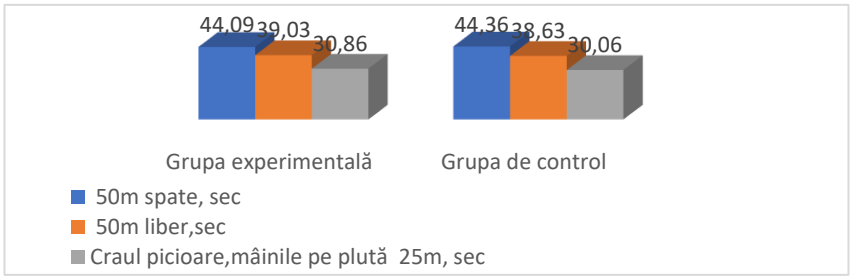


Fig. 2.26. Valorile medii la probele de înot - testarea inițială (n=20 băieți)

După cum putem observa, la toate cele trei probe de înot timpul înregistrat de grupa de control a fost mai bun, chiar dacă nu este semnificativ din punct de vedere statistic. La proba 50 m spate, sec, diferența dintre cele două grupe este mică de 0,27 s, dar indică o performanță medie ușor superioară pentru grupa de control. Timpul minim înregistrat de grupa de control este mai bun, repectiv 42,02 s, comparativ cu pentru grupa experimentală care a înregistrat un timp minim de 43,28 s. În contrast, grupa experimentală are un timp maxim de 46,93 s, comparativ cu 48,75 s înregistrat de grupa de control.

La proba 50 liber, sec, grupa de control a înregistrat un timp mediu mai bun cu 0,67 s și un timp minim de 35, 02 s, comparativ cu grupa experimentală care înregistrează 37,01 s. Timpii maximi înregistrați de cele două grupe sunt: 41,28 s grupa de control și 42, 39 s grupa experimentală. La

ultima probă, Craul picioare, mâinile pe plută, 25m, sec, valoriile medii pe grupe sunt: 30,86 s întregistrat de grupa experimentală și 30,06 înregistrat de grupa de control, cu un mic avantaj per/grup de 0,80 s. Minimele și maximele înregistrează variații ușoare în favoarea grupei de control, 28,02 s timp minim și 34,11 s timp maxim, în timp ce grupa experimentală înregistrează un timp minim de 28,31 s și maxim de 35,18 s. Valorile înregistrate P>0,05 sunt relevante.

Având în vedere că grupa de control a înregistrat rezultate ușor superioare la probele de înot, după desfășurarea experimentului și testarea finală trebuie să ne concentrăm pe schimbările intevenite, nu doar pe timpii finali. În acest context, plecăm de la premisa că grupa experimentală are potențial și își poate îmbunătăți performanțele și motivația în același timp.

În același timp, analiza rezultatelor la testarea inițială relevă o izomorfie a capacităților motrice și tehnice în înot, fapt confirmat de valorile P > 0,05 la toate probele specifice. Această stare de echilibru al performanțelor obținute constituie fundamentul pe care se va măsura ulterior forța de impact a programului experimental, orice progres final fiind interpretat drept o validare directă a eficienței mijloacelor metodice utilizate.

În Tabelul 2.16 și pe Figurile 2.27 și 2.28 prezentăm rezultatele înregistrate de grupele experimentală și de grupa de control fete, la testarea inițială.

Tabelul 2.16. 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 tcr. 2,262; 3,250; 4,781.
P <0,05, 0,01, 0,001.

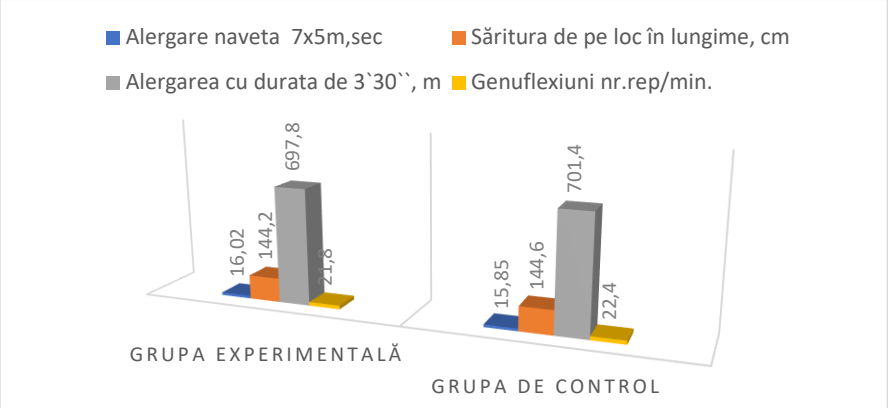


Fig. 2.27. Rezultatele la testarea inițială - probe motrice (n=10 fete)

Din analiza rezultatelor la probele motrice, în cazul fetelor, observăm că grupa experimentală, la testul Alergare navetă 7x5m, a obținut o valoare medie de 16,02s., comparativ cu 15,85s. în cazul grupei de control. Diferența dintre valorile medii ale celor două grupe este de 0,17s. în favoarea grupei de control. Coeficientul de variabilitate este mic - în cazul grupei experimentale acesta este de 0,16% și mare în cazul grupei de control - 6,71%. Timpul minim de 15,07 s și maxim de 16,15 s este mai bun în grupa de control, comparativ cu grupa experimentală, 16,01 s minim și 16,07 s maxim.

Această uniformitate perfectă în cadrul grupei experimentale indică un punct de plecare colectiv ideal. Deși media grupei de control este ușor mai bună (15,85s față de 16,02s), valoarea P > 0,05 ne asigură că nu există un avantaj real. Faptul că fetele din grupa experimentală dovedesc omogenitate în grup va demonstra că orice progres individual este răspunsul la stimulii de antrenament.

La proba Alergare cu durata de 3'30" m, s-au înregistrat următoarele rezultate: 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. Valoare minimă înregistrată în grupa experimentală este de 685 m și 690 m în grupa de control iar maxima este de 710 m în grupul experimental și 715 m în grupa de control, ușor avantaj pentru grupa de control. Valorile statistice P>0,05 evidențiază acest aspect.

Comparativ cu băieții (care aveau medii peste 720m), fetele pornesc de la un nivel de rezistență generală ceva mai scăzut, ceea ce este fiziologic normal. Echilibrul între cele două grupe la anduranță P > 0,05 este garanția că sistemul cardiovascular al subiecților va răspunde similar la efortul din bazin.

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. Coeficientul de variabilitate în ambele grupe

(CV) este de 5,15% pentru grupa experimentală și mai mare pentru grupa de control cv 15,95%; valorile minime sunt apropiate 136 cm grupa experimentală, comparativ cu 135 cm grupa de control. Valoarea maximă în grupa experimentală este de 155 cm, în timp ce în grupa de control este de 158 cm, iar P>0,05.

La proba de Genuflexiuni 1 min.nr.rep., diferența dintre valorile medii ale grupei experimentale și cea de control sunt mici, de doar 0,60 rep/min pentru grupa de control. Grupa experimentală a înregistrat o valoarea a mediei de 21,8 nr.rep/ min, iar grupul de control 22,4 nr.rep/min.Valorile minime înregistrate la cele două grupuri sunt identice, respectiv 21 nr.rep/min, iar valorile maxime ușor diferite, 23 nr.rep/min pentru grupa experimentală și 24 rep/min pentru grupa de control.

Analizând performanța la proba de genuflexiuni, observăm că subiecții feminini posedă o capacitate de efort în regim de forță optimă pentru vârsta lor. Totuși, la testarea inițială, această forță este una generală, nespecifică. 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.

Observăm că, 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. Constatările finale se vor raporta la datele înregistrate inițial. Orice diferențe semnificative observate la finalul experimentului (post-test), ca urmare a intervenției aplicate grupei experimentale, pot fi atribuite eficienței programului experimental și nu unor diferențe preexistente majore între grupe.

În continuare ne vom axa pe detalierea rezultatelor obținute la probele de înot. Datele sunt reprezentate pe Figura 2.28.

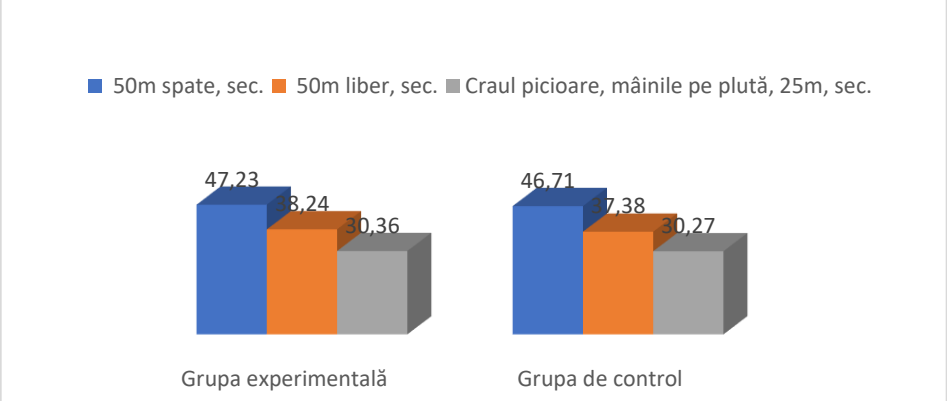


Fig. 2.28. Rezultatele la testarea inițială la probele de înot (n=10 fete)

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 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 48,80s grupa de control arată că rezultatele din cele două grupuri sunt relativ asemănătoare și la acest test. Din punct de vedere științific, acest lucru atestă că subiecții se află în aceeași etapă a consolidării deprinderilor specifice. Orice progres evidențiat la testarea finală va fi interpretat drept o optimizare a coordonării brațe-picioare indusă exclusiv de variabila independentă.

Rezultatele la proba de 50m liber indică o diferență mică între grupa experimentală și cea de control în ceea ce privește performanța. Grupa experimentală a avut o medie de 38,24s., 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.

Faptul că grupa de control pornește cu o medie de 37,38s față de 38,24s la grupa experimentală este, din punct de vedere critic, un test de reziliență pentru metodologia propusă. Programul experimental nu doar că trebuie să producă progres, dar trebuie să recupereze acest mic decalaj inițial pentru a demonstra superioritatea mijloacelor de antrenament utilizate.

În cazul probei de Craul picioare, mâinile pe plută 25m, 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.

În înotul modern, picioarele reprezintă ,,motorul" oferă propulsie constantă. Faptul că la testarea inițială ambele grupe de fete parcurg cei 25m în timpi aproape identici demonstrează că nu există un avantaj de forță specifică sau de mobilitate articulară (la nivelul gleznelor) în favoarea vreunui eșantion.

Chiar dacă există diferențe la probele de înot, înregistrându-se timpi mai buni pentru grupa de control la testarea inițială, acestea sunt neglijabile din punct de vedere statistic și nu ar trebui să distorsioneze concluziile privind eficacitatea intervenției. 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 deține o importanță primordială în optimizarea și dezvoltarea capacităților motrice generale și a celor specifice de înot ale copiilor. Dezvoltarea acestei componente psihologice este prioritară pentru îmbunătățirea performanțelor, deoarece influențează direct efortul și perseverența în sport. În contextul psihopedagogiei sportive, componenta motivațională este la fel de esențială ca și antrenamentul fizic și tehnic. Contribuția sa constantă la menținerea angajamentului pe termen lung este un predictor major al succesului ulterior [143,152].

Pentru a valida această ipoteză fundamentală, ne propunem elaborarea și implementarea unui program de intervenție specifică axat pe strategii de stimulare motivațională, care vor fi integrate metodologic în planul de pregătire al grupei experimentale din cohorta de vârstă 9-10 ani. La finalul perioadei de implementare se va realiza testarea finală, iar diferențele dintre cele două testări, inițială și finală vor fi relevante pentru a evidenția eficiența programului elaborat.

2.7. Elaborarea Programului de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „*Eu vreau și pot obține performanțe*!”

Pornind de la diagnoza complexă a factorilor motivaționali, care a identificat perspective distincte asupra motivației și demotivației la copii, părinți și antrenori, a fost elaborat un program de intervenție specific (Tabelul 2.17). Programul de intervenție elaborat este conceput strategic pentru a acționa bidirecțional asupra dinamicii motivaționale: prin amplificarea factorilor motivaționali cheie (centrați pe competență și afirmarea personală) și, concomitent, prin diminuarea impactului factorilor demotivanți (precum deficitul de feedback și lipsa de progres vizibil).

Tabelul 2.17. Programul de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali *„Eu vreau și pot obține performanțe!”*

Perioada de desfășurare: 01.02.2023-30.07.2023	**Antrenor: Petre Dan Ionuț**		**Zona de desfășurare: Complexul de Natație Târgoviște**	
Scopul programului	**Obiective generale**	**Obiective specifice**	**Rezultate scontate**	**Forme de organizare**
Participarea la activități sportive din domeniul înotului în vederea creșterii motivației copiilor pentru practicarea înotului.	Dezvoltarea motivației copiilor pentru înot prin experimentarea activităților din cadrul programului. Familiarizarea copiilor cu regulamentele concursurilor și competițiilor. Dezvoltarea motivației pentru succes și performanță. Oferirea unor oportunități de joc și comunicare între copiii de aceeași vârstă.	Dezvoltarea motivației pentru înot. Dezvoltarea încrederii de sine. Dezvoltarea motivației pentru succes. Dezvoltarea abilităților de lucru în echipă. Dezvoltarea fizică și emoțională. Dezvoltarea dorinței de integrare în grup. Dezvoltarea interesului pentru concursuri și competiții. Dezvoltarea motivației de autoafirmare. Consolidarea și perfecționarea procedeelor de înot.	Creșterea motivației copiilor cu vârsta de 9-10 ani pentru practicarea înotului și obținerea de performanțe. Însușirea normelor și regulilor pentru participarea la competiții și concursuri. Promovarea practicării sportului, în special a înotului, de la vârste mici.	Frontală Individuală De grup
Conținutul programului **I. Jocuri sportive cu premii** **II. Activități pentru dezvoltarea încrederii de sine** **III. Jocuri distractive** **IV. Activități recreative**				
I. Jocuri sportive cu premii				
Nr.	**Denumirea activității**	**Descrierea activității**	**Forma de organizare**	**Abilități specifice dezvoltate**
1	Demonstrație de înot (Bazinul de înot și bazinul Olimpic - colaboratori: Octavian Postolache, Gheorghe Tzitzeclis)	Copii din grupul experimental vor participa la o demonstrație de înot a copiilor pregătiți de instructori dâmbovițeni sau care își desfășoară activitatea la Complexul Turistic de Natație Târgoviște. Participanți 44 de copii cu vârsta de 9-10 ani, care practică înotul. Evenimentul	Activitate de grup	-dezvoltarea motivației pentru înot și performanță; -dezvoltarea stimei de sine și încrederii de sine; -dezvoltarea abilităților de lucru în echipă;

		cuprinde 3 probe: 50 m liber, 50 m spate, 25 m picioare spate cu plută. Participanții vor primi premii din partea Primăriei Târgoviște.		- dezvoltarea dorinței de integrare în grup; -dezvoltarea interesului pentru concursuri și competiții;
2	Crosul Complexului (Zona de șstrand – colaboratori: Desdemona Banu Ionescu, Nicolae Guțoiu, Mihai Prodan, Marius Costache)	În zona de șstrand copii vor participa la activități distractive și concursuri cu premii defășurate pe echipe și individual.	Activități pe echipe și individual.	-dezvoltarea interesului pentru concursuri și competiții; -dezvoltarea abilităților de lucru în echipă; -dezvoltarea motivației pentru înot; -dezvoltarea încrederii de sine.
3	„*Cupa Cetății*" este o competiție de înot organizată anual la Complexul Turistic de Natație Târgoviște, integrată în programul de intervenție ca un eveniment catalizator al motivației și al performanței	Participarea copiilor la această competiție externă îndeplinește două funcții: -validarea performanței: Sportivii vor fi premiați pentru participare și efort. Această recompensă extrinsecă (recunoașterea publică) întărește pozitiv angajamentul și contribuie la dezvoltarea încrederii în sine. -familiarizarea cu mediul competițional: Experiența practică a unui concurs oficial, într-un mediu cunoscut (Complexul Târgoviște), îi pregătește pe copii pentru competițiile viitoare, reducând anxietatea de performanță.	Activități individuale	-dezvoltarea motivației pentru succes; -dezvoltarea fizică și emoțională; - dezvoltarea dorinței de integrare în grup; -dezvoltarea interesului pentru concursuri și competiții.
II. Activități pentru dezvoltarea încrederii de sine				
1.	*Scara eu pot!*	Copiii sunt puși să deseneze pe o coală de hârtie o scară, iar pe fiecare treaptă să scrie lucruri pe care vrea să le facă sau să le învețe despre înot. Se discută apoi despre fiecare aspect în parte, despre modalitățile de realizare. Îndemnul specialistului va fi: *„Pune scara într-un loc vizibil din camera ta, astfel îți vei aminti mereu ceea ce îți dorești să înveți și știi că poți să dovedești acest lucru. Stabilește*	Activitate individuală	-dezvoltarea motivației pentru înot; -dezvoltarea încrederii în sine; -dezvoltarea motivației pentru succes și performanță;

		care sunt pașii pe care trebuie să-i faci pentru a ajunge acolo!" Scara va fi revizuită periodic.		
2.	*Construirea afirmațiilor utilizate pentru competiții sau pregătirea fizică (activitate desfășurată de psihologul sportiv)*	Înainte de a putea construi afirmații puternice, specialistul identifică gândurile negative ale copiilor sau care pot afecta performanța sportivă și motivația. Odată ce au fost identificate gândurile limitative, copiii vor fi ajutați să construiască afirmații pozitive care să contracareze aceste gânduri. Aceste afirmații trebuie să reflecte obiectivele lor și să le ofere o doză de încredere în sine. Copiii vor fi încurajați să recite afirmațiile cu voce tare și să-și imagineze cum ar fi să le folosească în timpul competițiilor sau pregătirii fizice și să folosească aceste afirmații în timpul antrenamentelor și competițiilor, dar și în viața de zi cu zi.	Activitate individuală și de grup	-dezvoltarea motivației pentru succes; -dezvoltarea socială și emoțională; -dezvoltarea motivației pentru practicarea înotului de performanță; -dezvoltarea încrederii de sine.
3.	*Stabilirea obiectivelor clare și realiste*	Activitatea se va desfășura următorului scenariu: 1.Brainstorming de idei pentru stabilirea unor obiective de înot. Copiii sunt încurajați să discute despre ce ar fi realizabil și motivant pentru fiecare dintre ei. 2.Planificarea pe termen scurt și lung: copiii vor fi ajutați să împartă obiectivele în etape pe termen scurt și pe termen lung. 3. Se va crea un panou de afișaj cu aceste etape, astfel încât să se poată urmări progresul lor. 4. Crearea unor planuri de acțiune – discuții despre pașii concreți care trebuie parcursi pentru a-și îndeplini obiectivele și cum pot face față provocărilor care apar. 5.Organizarea activității de echipă, astfel încât copiii să lucreze împreună și să-și ofere sprijin unul altuia	Activitate de grup	-dezvoltarea motivației pentru succes; -dezvoltarea emoțională; - dezvoltarea motivației pentru continuarea practicării înotului; - dezvoltarea interesului pentru concursuri și competiții.

		6.Evaluarea progresului -organizarea unor întâlniri periodice pentru a discuta despre progresul copiilor și pentru a oferi feedback. 7.Recompense pentru realizarea obiectivelor- aceste recompense pot fi simple, cum ar fi o atenție specială la sfârșitul antrenamentului, sau mai complexe, de exemplu diplome. Ele oferă contextul mental și motivațional pentru efortul depus în apă. Obiectivele personale și de grup sunt stabilite la începutul programului și revizuite periodic.		- dezvoltarea motivației de autoafirmare.
4.	*Evidențiază pozitiv și îmbunătățește negativ*	Când copilul sau echipa a obținut un succes antrenorul își va exprima în mod clar mândria. "Vă/te felicit pentru efortul pe care l-ați/ai depus-o în timpul antrenamentelor și pentru succesul obținut!", poate fi un bun exemplu de recunoaștere. Dimpotrivă, atunci când intervine eșecul și copilul este tentat să renunțe, antrenorul îl va încuraja să vadă unde a greșit și să-i genereze acestuia, imediat a doua sau a treia șansă. „Nu vei pierde niciodată, ci vei câștiga experiență după experiență!”	Activitate frontală și individuală	-dezvoltarea motivației pentru succes; -dezvoltarea emoțională; - dezvoltarea motivației pentru continuarea practicării înotului; - dezvoltarea interesului pentru concursuri și competiții. - dezvoltarea motivației de autoafirmare.
5.	*Întâlnire cu un campion*	Întâlnire cu David Neacșu (antrenor Gheorghe Tzitzeclis**)** un campion cunoscut pe plan local. Psihologul și antrenorul le transmite copiilor că această întâlnire este unică. Acesta le va explica elevilor că rezultatele bune vin întodeauna după muncă și implicare și este nevoie de o motivație puternică pentru a învinge.	Activitate de grup	-dezvoltarea motivației; -dezvoltarea încrederii de sine; -dezvoltarea interesului pentru concursuri și competiții;

6.	*Concentrare pe experiențele pozitive*	La această activitate participă întreagul grup de copii. Așezați în cerc, aceștia primesc câte un cartonaș. Fiecare membru își scrie numele în partea de sus a cartonașului primit. Într -un bol/cutie se aduna toate cartonașele cu numele participanților, apoi se amestecă . Bolul va trece pe la fiecare membru al grupului, care va alege un cartonaș cu un nume. Sub numele scris pe cartonaș, va scrie o calitate sau un lucru pozitiv despre persoana respectivă, apoi cartonașul va trece la următorul participant până când toți copiii au scris o calitate despre fiecare. Se adună toate cartonașele înapoi în bol. La final, fiecare participant primește cartonașul cu numele lui și va citi toate aspectele pozitive și calitățile pe care le -au scris colegii de grup. Recunoașterea săptămânală/lunară a copilului care a demonstrat cel mai mare progres în stăpânirea unei noi tehnici, cu o diplomă simbolică sau o mențiune publică. Jurnalul de progres: Fiecare copil are un jurnal vizual (sau un tabel pe perete) unde își notează timpii, numărul de repetări corecte sau distanțele parcurse. Progresul este vizibil și măsurabil.	Activitate de grup	-dezvoltarea motivației; -dezvoltarea socială și emoțională; -dezvoltarea abilităților de relaționare; -dezvoltarea încrederii de sine; -dezvoltarea comunicării.
7.	*Întâlnire cu psihologul*	Jocuri: Oglinda cuvintelor magice, Oglinda emoțiilor etc.	Activitate de grup	-dezvoltarea încrederii în sine
III. Jocuri distractive				
1.	*„Focile"*	Copiii vor primi câte o minge de plajă (nu foarte mare și cât mai ușoară). Apoi vor intra în piscină. Fiecare va trebui să-şi deplaseze mingea de la un capăt la altul al piscinei, împingând-o doar cu nasul. Cine va reuşi primul va fi învingător.	Activitate individuală	-dezvoltarea motivației pentru înot și performanță; -dezvoltarea încrederii de sine.

2.	*„Concursul de înot”*	Se inițiază un concurs cu premii. Fiecare participant la concurs se străduiește să aibă cea mai bună prestație în ceea ce privește săritura în bazin și înotul pe spate, după care un juriu neutru evaluează participanții. Premiile constă în cadouri sau diplome.	Activitate desfășurată individual	-dezvoltarea motivației pentru practicarea înotului; - consolidarea și perfecționarea procedeelor de înot; -dezvoltarea motivației pentru succes; -dezvoltarea fizică și emoțională; -dezvoltarea încrederii de sine.
2	*Marco Polo*	Marco Polo - un joc clasic de împiedicare și căutare în bazin. Un jucător este ales să fie "Marco", în timp ce ceilalți copii încearcă să se ascundă în apă. Marco trebuie să-și închidă ochii și să strige "Marco", iar ceilalți jucători răspund cu "Polo". Marco trebuie să-i găsească pe ceilalți jucători fără să-i vadă.	Activitate de grup	-dezvoltarea cooperării; -dezvoltarea fizică și emoțională; -dezvoltarea motivației pentru perfomanță.
4.	*Capture the Flag in the Pool*	Se vor împărți copiii în două echipe și se va amplasa un steag în fiecare parte a bazinului. Scopul este ca echipa să captureze steagul celuilalt și să-l aducă înapoi în propria parte a bazinului, fără a fi prins de jucătorii din cealaltă echipă.	Activitate de grup	-dezvoltarea motivației pentru succes și performanță; -dezvoltarea fizică și emoțională;
5.	*„Vânătoarea de monede*" *Alte jocuri: Cangurul, Podul încrederii, Misiunea fulger, Ridică gantera, Trage de baston, Ștafeta etc* *Jocuri de învățare tehnică*	Antrenorul aliniază copiii la suficientă distanță între ei pentru a nu se lovi unul de altul și aruncă în apă cât mai multe monede. Apoi lansează următoarea provocare: cine va reuși să aducă cele mai multe monede care să formeze o anumită sumă va fi câștigător. Exerciții ludice care integrează elemente tehnice noi (exemplu „Cursa Fluturelui” pentru brațe, „Ștafeta Delfinului” pentru picioare). Provocări individuale de stăpânire a tehnicii: Fiecare copil primește sarcini specifice,	Activitate individuală	- consolidarea și perfecționarea procedeelor de înot; -dezvoltarea motivației pentru succes; -dezvoltarea fizică și emoțională; -dezvoltarea motivației pentru înot; -dezvoltarea încrederii de sine.

		adaptate nivelului său, pentru a stăpâni o anumită parte tehnică.		
IV. Activități recreative și de relaxare				
1.	Înot pentru sănătate	Va avea loc o întâlnire cu Ancuța Pârvan, profesor educație fizică și sport, specialist care promovează înotul ca formă de mișcare, pentru o dezvoltare armonioasă și obținerea de performanțe sportive. Va fi servită o gustare sub formă de picnic la iarbă verde în zona din jurul bazinului.	Activitate de grup	-dezvoltarea motivației pentru practicarea înotului; -dezvoltarea încrederii de sine. -promovarea unui stil de viață sănătos.
2.	Antrenamente interesante cu întreceri vesele	Există o varietate de activități și jocuri care pot fi integrate în antrenamentele de înot pentru a menține un ridicat de interes și entuziasm cum ar fi: -*Înotul cu procedeu fluture la pungi*. Copiii vor fi împărțiți în echipe. Se aruncă o serie de pungi în bazin. Copiii trebuie să înoate pe procedeul fluture și să adune câte mai multe pungi posibil. Echipa care colectează cele mai multe pungi în timpul dat câștigat. - *Înotul sub apă cu rostogolire*. Se împart copiii în echipe și se va stabili un traseu subacvatic. Copiii trebuie să înoate sub apă și să facă o rostogolire înainte de a ieși la suprafață pentru a respira. Echipa care parcurge traseul în cel mai scurt timp câștigat. -*Înotul cu mingii de plastic* - Copiii se vor împărți în echipe. Se aruncă o serie de mingi de plastic în bazin. Copiii trebuie să înoate și să adune cât mai multe posibilități în timpul dat. Echipa care colectează cele mai multe mingi în timpul precizat este câștigătoare. -*Înotul cu sărituri în bazin* –Se împart copiii în echipe și stabilesc o serie de sărituri pe marginea bazinului. Copiii trebuie să înoate și să facă săriturile în bazin, apoi să se întoarcă să înotând cât mai repede posibil la punctul de	Activitate desfășurată pe echipe	-dezvoltarea motivației pentru practicarea înotului; -dezvoltarea fizică și emoțională; - dezvoltarea dorinței de integrare în grup; -dezvoltarea încrederii de sine.

		plecare. Echipa care parcurge traseul în cel mai scurt timp câștigă. Alte jocuri: *„Campionii bazinului”, „Concursul de înot”, „Înot cu rostogolire sub apă”* etc.		
3.	Eu pot să îi ajut pe ceilalți „Agua Gym adaptat și recuperare funcțională” Săptămânal în fiecare joi în intervalul orar 11.00-13.00	Copiii participă la programul *„Agua Gym adaptat și recuperare funcțională”* care este primul pas de acomodare cu mediul acvatic al copiilor cu dizabilități și are o frecvență de o lecție pe săptămână, 60 de minute. După o anumită perioadă de inițiere, cursanții vor trece în grupe cu copii normali. În perioada de inițiere ne-am gândit ca înotătorii din grupa de vârstă să sprijine copii cu dizabilități, să fie alături de aceștia cel puțin în primele ședințe de înot.	Activitate desfășurată în grup	-dezvoltarea motivației pentru practicarea înotului; -acceptarea diversității; -dezvoltarea fizică și emoțională; - dezvoltarea dorinței de integrare în grup; -dezvoltarea încrederii de sine.
4.	Vizionarea de filmulețe motivaționale	Exemple de filmulețe motivaționale: *„Rise and swim”, „Motivație David Popovici”, „Any Given Sunday”, „Nu-ti fie teama de emoțiile tale!”*, *„I Am a Champion”* etc.	Activitate de grup	- dezvoltarea motivației pentru înot și performanță; - dezvoltarea stimei de sine -dezvoltarea emoțională.

Înainte de a detalia conținuturile incluse în program este necesar să reamintim că fiecare alegere răspunde direct unor nevoi identificate:

- Factori motivanționali vizați: învățarea de tehnici și abilități noi (sesiuni dedicate exclusiv perfecționării tehnicii de exemplu exerciții (prin jocuri) de propulsie cu labe, exerciții de respirație controlată, feedback constant), dorința de afirmare (organizarea de mini-competiții interne și ștafete între grupe mici, încurajând spiritul competitiv într-un cadru pozitiv), perceperea înotului ca fiind o activitate plăcută și relaxantă (includerea de jocuri acvatice și exerciții ludice la începutul sau la sfârșitul antrenamentului, menite să reducă presiunea și să facă procesul de învățare mai distractiv), recomandarea din partea părinților (discuții periodice cu părinții pentru a-i informa despre progresul copiilor și a-i încuraja să-i susțină).
- Factori demotivanți minimizați: lipsa încurajărilor din partea antrenorilor (feedback pozitiv constant), stima de sine scăzută (fixarea unor obiective mici și relizabile), lipsa de progres vizibil imediat (evidența vizuală a progresului), dificultățile în realizarea tehnicilor corecte (demonstrații pentru realizarea tehnicilor).

Programul de intervenție adoptă un design metodologic care utilizează o combinație de activități, structurate în patru categorii principale:

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

Activitatea „Demonstrația de înot” desfășurată în două etape distincte:

Conținutul I: Demonstrație cu premii (inclusă în mezociclul 4). Copiii își demonstrează abilitățile de înot executând trei probe specifice (50m liber, 50m spate, 25m picioare spate cu plută). Premiile primite din partea Primăriei Târgoviște și participarea publică acționează ca recompense externe care întăresc pozitiv comportamentul și efortul, crește încrederea în sine prin recunoaștere socială.

Conținutul II: Demonstrație de înot copii, nivel avansat, plasată în mezociclul 6 (de refacere). Observarea oferă un cadru de referință concret și ajută copiii să-și seteze obiective realiste, dar ambițioase, pentru propria dezvoltare tehnică. Acest lucru transformă o activitate pur fizică (înotul) într-o aspirație de lungă durată, susținând perseverența în sport.

Activitatea „Cupa Cetății”, organizată anual la Complexul Turistic de Natație Târgoviște (05.05.2023) este una dintre activitățile importante din programul elaborat. Știind că urmează o competiție, copiii sunt mult mai motivați să se antreneze, deoarece succesul și performanța îi determină să depună eforturi maxime, să fie mai disciplinați în rutina de antrenament. Premiile și diplomele obținute încurajează efortul și perseverența.

Rezultatele și experiențele de la „Cupa Cetății” vor fi folosite ca material didactic în cadrul ședințelor de debriefing post-competițional. Strategia se concentrează pe discuții ulterioare (de exemplu, sub tema „Concentrare pe experiențele pozitive”) pentru a consolida succesul perceput și a contracara efectele demotivante ale eșecului. Acest proces de întărire pozitivă ajută sportivii să internalizeze lecțiile învățate.

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

Conținuturi aplicate:

„*Scara eu pot!”* este o strategie cognitiv-comportamentală eficientă, proiectată pentru a descompune obiectivele mari în pași mici, operaționalizabili. Scopul principal este de a consolida încrederea în sine și de a menține motivația intrinsecă a sportivilor prin întărirea pozitivă continuă.

„*Construirea afirmațiilor utilizate pentru competiții sau pregătirea fizică”* este una dintre activitățile din program care ajută la menținerea optimismului. Afirmații precum „*Sunt puternic*!” reduc anxietatea, întăresc încrederea și mențin concentrarea în timpul antrenamentelor și competițiilor, îmbunătățind execuția tehnică sub presiune.

„*Stabilirea obiectivelor clare și realiste*” este inclusă în program deoarece funcționează ca un instrument cognitiv de reglare a performanței și motivației și abordează direct factorii demotivanți identificați în studiu. Obiectivele bine definite ghidează antrenamentul specific și eficient, ducând la progres fizic și tehnic măsurabil.

„*Evidențiază pozitiv și îmbunătățește negativ*” reprezintă o strategie esențială deoarece 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

Activitatea „*Întâlnire cu un campion*” este un instrument motivațional de impact. Campionii oferă copiilor informații valoroase și de impact despre antrenament, tehnici specifice, gestionarea presiunii și mentalitatea necesară pentru a reuși. Prin observarea unui model de succes, copiii primesc dovada concretă că succesul este posibil, ceea ce le influențează pozitiv direct implicarea în antrenamente și dorința de participare la competiții. Acest model de rol inspiră obiective pe termen lung și consolidează motivația intrinsecă prin stabilirea unui standard înalt de realizare.

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” este un exemplu de joc motric care utilizează principiul învățării prin imitație pentru a dezvolta abilități fundamentale de înot. Deplasarea se realizează predominant prin bătăi de picioare, deoarece mâinile sunt mai puțin implicate în propulsie Acest exercițiu întărește musculatura picioarelor și perfecționează coordonarea bătăilor, aspecte fundamentale pentru viteza și eficiența în înot. Deși nu este un obiectiv direct, menținerea mingii pe nas în timpul deplasării implică un anumit control al respirației și al poziției capului, abilități transferabile în tehnicile de înot.

„Concursul de înot” este o 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. Participarea la astfel de activități contribuie la pregătirea copiilor pentru competiții. constituie o pregătire valoroasă pentru „Cupa Cetății”, oferind copiilor o experiență practică în condiții de concurs. Ele oferă copiilor o experiență practică esențială în condiții cvasi-identice de concurs, facilitând astfel familiarizarea cu presiunea psihologică și protocolul competiției („Cupa Cetății”). Acest proces de învățare contextuală este necesar pentru a optimiza transferul abilităților tehnice dobândite în antrenament către performanța din concurs.

„*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. Prin integrarea acestor elemente, jocurile contribuie la îmbunătățirea agilității generale în apă, transformând sportivii în înotători mai rapizi care își îmbunătățesc controlul corpului.

„*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”* sau „*Ștafeta Delfinului*”) contribuie la depășirea dificultăților în realizarea tehnicilor corecte. Prin integrarea elementelor tehnice în jocuri, învățarea devine mai distractivă, sporind angajamentul și încrederea, motivând copiii pentru progres și performanță.

4. Activitățile 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. Din conținuturile aplicate enumerăm:

Înot pentru sănătate, activitate de grup care incluse întâlnire cu un specialist în educație fizică un picnic în aer liber, vizează extinderea motivației dincolo de mediul bazinului, transformând înotul dintr-o simplă activitate sportivă într-un stil de viață sănătos. Prin înțelegerea beneficiilor pe termen lung ale înotului (sănătate, dezvoltare armonioasă), motivația copiilor se extinde dincolo de dorința imediată de a câștiga o cursă. Deși reprezintă un eveniment special, cu o frecvență ocazională (o singură

implementare pe parcursul programului), rolul său este strategic: maximizează impactul emoțional și cognitiv, asigurând că mesajul despre sănătate și stil de viață este corect perceput.

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). Această strategie menține motivația ridicată în antrenamentele de rutină, dezvoltând abilitățile 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. Înotul cu pungi, de exemplu, pune accent pe forța brațelor, iar cel sub apă pe controlul respirației și hidrodinamică. Aceste activități sunt integrate frecvent (de exemplu, săptămânal) în sesiunile de rutină. Ele se desfășoară fie la începutul (încălzire dinamică), în timpul (ca pauze active sau exerciții de intensitate) sau la finalul antrenamentelor (ca metodă de relaxare activă și distracție).

„*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. Interacțiunea în apă și demonstrarea tehnicilor îi determină pe copii să-și consolideze abilitățile de înot într-un context diferit, dezvoltând controlul corporal, empatia, răbdarea. Acest tip de activități vor fi implementate cu o frecvență de o dată la două luni, asigurând o distribuție strategică pe parcursul mezociclurilor de antrenament. Fiecare sesiune de intervenție va avea o durată optimă de 30 până la 45 de minute. Această durată scurtă și precisă permite înlocuirea parțială a unei secțiuni dintr-un antrenament obișnuit, cu precizarea că nu se compromite volumul total necesar antrenamentului fizic și tehnic și se maximizează concentrarea pe obiectivele psihologice (motivație, încredere).

Vizionarea de filmulețe motivaționale sunt activități de grup care utilizează învățarea vizuală, dezvoltând motivația pentru înot și performanță prin exemple de succes (precum David Popovici) și 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.

Integrarea activităților în programul de antrenament a fost concepută ca o abordare holistică și strategică, menită să maximizeze dezvoltarea fizică, psihologică și socială a copiilor, depășind simpla instruire tehnică. Din programul de antrenament fac parte

✓ **Antrenamentele pe uscat** (15 minute) cu o frecvență de 2-3 sesiuni pe săptămână, cu succediunea următorilor pași:

1. Încălzire dinamică (3 minute). Exemple:

Alergare ușoară pe loc și genunchi la piept: 1 minut.

Rotiri de brațe ample (simulând înotul): 30 secunde înainte, 30 secunde înapoi.

Jocul „Cangurul”, presupune sărituri succesive pe loc, cu genunchii la piept, pentru a activa musculatura picioarelor și a ridica pulsul. (1 minut)

Joc „Ștafeta”, presupune scurte sprinturi între două puncte apropiate sau deplasare rapidă pe loc cu schimbări de direcție la un semnal (30 secunde). În locul unui sprint individual clasic, se recomandă utilizarea ștafetelor de echipe ca metodă de evaluare și antrenament. Ștafetele de echipe transformă sarcina individuală într-o responsabilitate colectivă. Punctele sunt acordate pentru colaborarea în grup, stimulând nevoia de relaționareși consolidând coeziunea grupului, aspect vital pentru menținerea motivației intrinseci.

2. Exerciții pentru forță și stabilitate (8 minute). Exemple:

Corpul drept menținut 20-30 secunde urmat de 15 secunde de odihnă.

Culcat pe burtă, brațele și picioarele ridicate simultan, 8-10 repetări.

Genuflexiuni: 10-12 repetări cu accent pe formă.

„Ridică gantera” (cu obiecte ușoare sau simulate), joc care se poate realia cu sticle de apă umplute, mingi medicinale ușoare sau doar mimarea mișcării. Accentul cade pe ridicări controlate de brațe și umeri (exemplu ridicări laterale sau în față), 8-10 repetări. Flotări pe genunchi sau la perete, 8-10 repetări.

„Trage de baston” este un joc în care doi copii trag de un baston (sau de un prosop rulat), dezvoltând forța de tragere a brațelor, a spatelui și stabilitatea core-ului. „Vânătoarea de monede” (adaptat pe uscat) presupune genuflexiuni profunde sau fandări pentru a „culege” obiecte de pe sol, cu ridicare rapidă, dezvoltând forța picioarelor, 8-10 repetări.

3.Coordonare și agilitate (2 minute). Exemple:

„Misiunea fulger” este un joc rapid de reacție. Copiii trebuie să atingă rapid anumite puncte indicate de antrenor (exemplu: conuri colorate, linii pe podea) sau să execute o secvență scurtă de mișcări la un semnal dat.

Joc de scăriță (imaginară) sau modele simple de pași rapizi.

4. Revenire și stretching static (2 minute). Exemple:

Întinderi pentru brațe și umeri (întinderea brațului peste piept).

Întinderea mușchilor coapsei (cvadriceps și ischiogambieri - sprijinit de un perete).

Întinderea trunchiului (înclinare laterală).

✓ **Antrenamentele în apă** (60-90 minute)

1. Încălzire (10-15 minute). Exemple:

100 m înot ușor (alternând stiluri: craul, spate, bras, înot mixt).

Exerciții de mobilitate articulară în apă (rotiri de brațe, de picioare, trunchi).

4-8 x 25m cu plută (fără palme), accent pe bătaia picioarelor.

4-8 x 25m drill-uri tehnice ușoare (exemplu craul cu un braț, spate cu brațe extinse).

2. Partea principală (30-50 minute) Exemple:

A. Exerciții tehnice realizate prin jocuri precum: ,,Focile" (joc individual/grup), ,,Cursa Fluturelui", ,,Ștafeta Delfinului" cu accent pe elemente tehnice.

Drill-uri specifice pentru fiecare stil (craul: catch-up, pumn strâns; spate: brațul peste cap, kick pe spate; bras: kick de bras cu placa, glisare lungă).

6-10 x 50 m cu accent pe un anumit aspect tehnic.

B. Exerciții de viteză /starturi /întoarceri:

Concursuri de înot (mini-concursuri periodice) cu premii simbolice, pentru a exersa startul, viteza și întoarcerile în condiții de presiune redusă. Integrare din program.

4-6 x 50m sprint (cu plecare de la block sau din apă).

Exersarea starturilor de la block și a întoarcerilor (craul, spate).

C. Exerciții de rezistență:

Înot pe distanțe mai lungi (ex: 4-12 x 50m cu pauză scurtă) sau înot mixt pe distanțe medii.

Înot cu accesorii (placă, palmare, tub de respirat) pentru a izola și a întări anumite grupe musculare și a îmbunătăți propulsia.

3. Jocuri de grup și recreative (10-15 minute) integrate la final de antrenament. Exemple:

,,Marco Polo" ,,Capture the Flag in the Pool", înot cu pungi, înot sub apă cu rostogolire, cu mingi de plastic, cu sărituri. Sunt activități distractive care dezvoltă controlul corporal, coordonarea și forța în apă. Integrare din program.

4. Revenire (5-10 minute) Exemple: 50-100 m înot ușor, relaxat; exerciții de plutire și relaxare pe spate; stretching static în apă (întinderi pentru brațe, umeri, picioare - ajutat de rezistența apei).

Integrarea activităților psihologice în program

Activitățile cu psihologul sportiv, întâlnirea cu campionul, vizionarea de filmulețe motivaționale, stabilirea obiectivelor sau ,,Scara Eu Pot!"se desfășoară în sesiuni separate înainte/după antrenament (de exemplu, o întâlnire pe lună cu psihologul, o întâlnire pe parcursul programului cu un campion local).

2.7. Concluzii la capitolul 2

În urma analizei datelor și rezultatelor analizate în capitolul de față, putem concluziona următoarele:

1. Motivația pentru practicarea înotului de către copii este de nivel mediu. Deși copiii manifestă interes față de înot, nivelul de motivație nu este suficient de intensificat (maximal) pentru a susține, în

mod constant și fără intervenție, performanța de vârf. La băieți, datele înregistrate arată că pe nivelul I (motivație foarte bună) se află 2 subiecți din grupa experimentală: S.C. cu 26 de puncte și C.R. cu 25 de puncte, respectiv un subiect din grupa de control M.R.-25 p. Pe nivelul II (motivație bună) se situează 3 subiecți din grupa experimentală: I.I.-24p, A.N.-23 p, A.T.-20 p și 6 subiecți din grupul de control: B.M.-24 p, N.A.-23 p, R.N.-23 p, C.I.-21 p, A.I.-21 p, V.E.-21 p, iar pe nivelul III (motivație relativ bună) se situează 5 subiecți din grupa experimentală: D.F.- 19 p, M.G.-18 p, B.L.- 17 p, I.A.-17 p, G.I.-15 p și 3 din grupa de control: B.G.-19 p, R.O-18 p, D.C.-15 p. La fete, rezultatele arată că niciun subiect din grupa experimentală nu s-a situat pe primul nivel, dar avem 1 subiect din grupa experimentală, G.M. -26-p. Pe nivelul II se situează: A.F.-22 p și B.M.-20 p din grupa experimentală și D.V.-22 p, A.N-20 p, I.F-20 p grupa de control. Pe nivelul III fiecare grup are câte 3 fete: E.L.-19 p, M.T.-18 p și B.P.-18 p, N.O.-18 p. Prin urmare, activitățile specifice incluse în program sunt esențiale și reprezintă un mecanism de transformare care dezvoltă motivația existentă (nivel mediu), convertind-o în progres vizibil.

2.Analiza comparativă evidențiază o discrepanță de percepție asupra rolului motivației. Copiii (74%) atribuie motivației un rol central în practicarea înotului, validând importanța motivației intrinseci. Părinții (54% moderat) subestimează acest rol, prioritizând factorii extrinseci (disciplina, influența antrenorului). Acest lucru poate genera presiune și poate submina motivația intrinsecă a copilului. Dacă părinții nu înțeleg rolul vital al motivației interne, este posibil ca sprijinul lor să fie orientat către presiune externă sau recompense extrinseci, în loc să susțină autonomia și progresul copilului.

3.În ceea ce privește utilizarea metodelor de întărire a motivației în timpul antrenamentelor, 50% dintre copiii chestionați susțin că acestea sunt utilizate destul de des, iar 46% 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 desfășoară activități motivaționale cu copii destul de des. Părinții, antrenorii și copiii au subliniat necesitatea includerii unor activități, axate pe dezvoltarea motivației, în programul de pregătire.

4. Analiza factorilor motivaționali evidențiază că, în timp ce copiii sunt motivați intrinsec de dorința de a învăța noi tehnici și de a-și afirma progresul (68% și, respectiv, 12%), validându-și eforturile prin rezultate și performanțe concrete (74%), părinții prioritizează siguranța, sănătatea și starea de bine (20-24%). Pe de altă parte, antrenorii recunosc importanța crucială a unui mediu pozitiv (38%) și a dezvoltării încrederii în sine (22%) ca factori de susținere a motivației, percepând totodată stima de sine scăzută (72%) ca principalul factor demotivant. Paradoxal, deși antrenorii subliniază efortul constant și aptitudinile (42% și 36%) ca drum către succes, copiii sunt demotivați cel mai puternic de lipsa încurajărilor (64%) și de lipsa progresului vizibil imediat (16%).

Pentru a menține motivația copiilor pe termen lung, este vital ca antrenorii să ofere feedback pozitiv constant și specific, transformând efortul și învățarea de tehnici noi în obiective clare și rezultate vizibile pe care copiii le pot măsura și sărbători. Totodată, părinții trebuie să înțeleagă importanța de a susține nu doar beneficiile generale ale sportului, ci și aspirațiile copiilor de a învăța și de a se dezvolta. Prin abordarea proactivă a cauzelor demotivării, în special prin creșterea stimei de sine, recunoașterea efortului, și prin crearea unui mediu de antrenament stimulant și plin de satisfacții se poate asigura o experiență sportivă care contribuie pe deplin la dezvoltarea armonioasă a copiilor.

5. Rezultatele înregistrate la testarea inițială au arătat că nu există diferențe semnificative între cele două grupe supuse experimentului, fete și băieți. La testele motrice și probele de înot, rezultatele arată ușoare performanțe ale grupei de control la majoritatea testelor, fete și băieți, dar nesemnificative din punct de vedere statistic.

6. În concordanță cu diagnoza factorilor motivaționali identificați prin ancheta sociologică, am procedat la elaborarea unui program pedagogic de antrenament care își propune dezvoltarea motivației pentru înot a copiilor la vârsta de 9-10 ani. Elementele cheie, cum ar fi utilizarea feedback-ului specific, a obiectivelor mici și realizabile și a elementelor ludice, sunt concepute pentru a optimiza dorința copiilor de a performa în acest sport.

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

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

Înainte de a analiza și interpreta rezultatele testării finale, este esențial să înțelegem rolul pe care îl are motivația în sport. Un sportiv poate executa o tehnică perfectă și poate avea o condiție fizică excelentă, dar fără o motivație puternică, nu va atinge potențialul maxim. Să ne gândim la un înotător care, deși antrenat, este copleșit de presiunea competiției, nu are ambiția de a se autodepăși (motivația de a reuși) sau neglijează aspecte cheie ale pregătirii (lipsa de angajament). Performanța acestuia va fi inevitabil sub așteptări. Antrenamentul, fie că vorbim de înot sau alt sport, trebuie să integreze nu doar aspecte fizice și tehnice, ci și dezvoltarea abilităților mentale, cultivarea unei motivații puternice și încurajarea angajamentului constant. Prin urmare, analiza rezultatelor obținute la testarea finală nu va fi doar o simplă cuantificare a abilităților fizice, ci va oferi și o perspectivă asupra modului în care componenta motivațională, integrată strategic în programul de antrenament, poate influența progresul și performanța fiecărui copil.

În Tabelul 3.1 sunt redate rezultatele înregistrate de subiecții din grupa experimentală și cea de control la testul ,,Motivația pentru înot a copiilor la vârsta de 9-10 ani”.

În grupa experimentală, comparând rezultatele inițiale și finale observăm o creștere a nivelului de motivație pentru fiecare subiect în parte dar și pentru grup, per ansamblu. Progresul grupei se evidențiază în valoarea medie a nivelului de motivație, care a crescut semnificativ, de la 20,4 puncte inițial, la 27,6 puncte - final. De asemenea, observăm că valoarea minimă a crescut de la 15 puncte inițial la 23 puncte - final, valoarea maximă a crescut de la 26 puncte inițial la 30 puncte - final. Aceste rezultate arată că programul aplicat grupei experimentale a fost eficient, având un impact pozitiv asupra tuturor subiecților din grup.

Grupa de control a înregistrat o evoluție mult mai modestă, media nivelului de motivație a crescut ușor de la 21 puncte inițial la 21,4 puncte final, valoarea minimă a crescut de la 15 puncte inițial la 19 puncte final, valoarea maximă a scăzut de la 25 puncte inițial la 24 puncte final. Aceste rezultate arată că lipsa intervenției specifice asupra motivației a condus la o stagnare a nivelului general de motivație.

Deși a existat o creștere a valorii minime, indicând o îmbunătățire ușoară pentru copiii cu motivație foarte scăzută, media grupei de control a rămas aproape neschimbată. Scăderea valorii

maxime arată că unii dintre copiii, cu un nivel inițial bun al motivație, au cunoscut un regres pe parcursul perioadei.

Tabelul 3.1. Analiza comparativă a rezultatelor inițiale și finale la testul "Motivația pentru înot a copiilor de 9-10 ani", grupele experimentală și de control băieți (n=20 băieți)

Nr. crt.	Grupa experimentală			Grupa de control		
	Nume și prenume copil (inițiale)	Testare inițială	Testare finală	Nume și prenume copil (inițiale)	Testare inițială	Testare finală
1.	A.N	23 p	28 p	A.I	21 p	22 p
2.	A.T	20 p	25 p	B.G	19 p	19 p
3.	B.L	17 p	24 p	B.M	24 p	23 p
4.	C.R	25 p	30 p	C.I	21 p	21 p
5.	D.F	19 p	25 p	D.C	15 p	17 p
6.	G.I	15 p	23 p	R.N	23 p	21 p
7.	I.A	17 p	28 p	R.O	18 p	20 p
8.	I.I	24 p	30 p	M.R	25 p	24 p
9.	M.G	18 p	27 p	N.A	23 p	23 p
10.	S.C	26 p	30 p	V.E	21 p	19 p
11.	x (media)	20,4 p	27,6 p	x (media)	21 p	21,4 p
12.	s (abaterea standard)	3,63 p	2,88 p	s (abaterea standard)	2,86 p	2,07 p
13.	CV	24%	10%	CV	12%	10%
14.	min	15 p	23 p	min	15 p	19 p
15.	max	26 p	30 p	max	25 p	24 p

Conform datelor prezentate pe Figura 3.1, care prezintă evoluția motivației celor două grupuri de băieți între testarea inițială și cea finală, se observă o creștere semnificativă a nivelului motivațional în cadrul grupei experimentale. Această creștere este vizibilă și demonstrează eficiența programului în optimizarea nivelului motivațional..

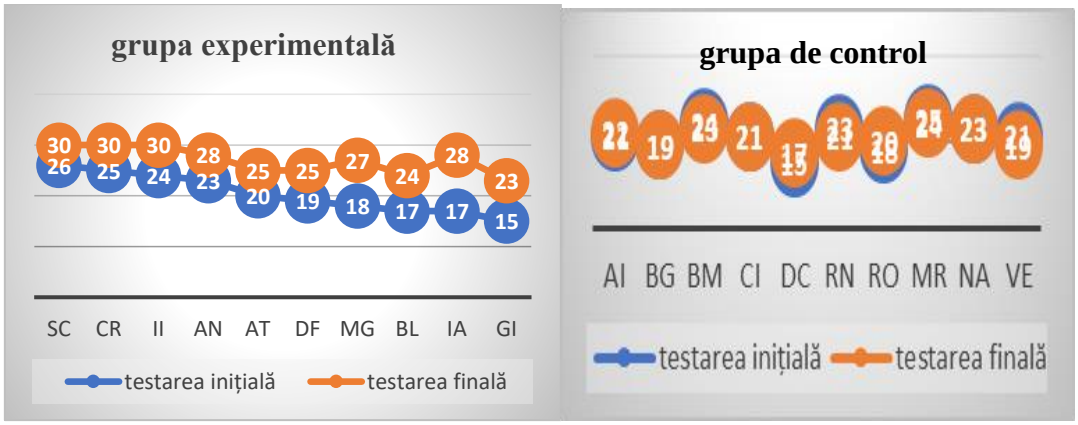


Fig. 3.1. Nivelului motivației, inițial și final, grupele experimentală și de control (n=20 băieți)

Observăm din Tabelul 3.2 că, la testarea inițială, grupa experimentală a avut 2 subiecți plasați pe nivelul I, cu un nivel al motivației foarte bun: S.C. cu 26 puncte și C.R. cu 25 puncte. După implementarea programului, testarea finală a arătat o îmbunătățire semnificativă, 7 subiecți au fost clasați la nivelul I - motivație foarte bună (S.C., C.R., I.I., A.N., I.A., M.G., A.T.), 3 subiecți (D.F., B.L., G.I.) au fost clasați pe nivelul II, cu o motivație bună. Subiecții de pe nivelul II au avansat pe nivelul I.

Referitor la punctaj, se evidențiază că A.N., de la 23 puncte inițial, însumează 28 puncte la testarea finală, apoi A.T, de la 20 puncte inițial, obține 25 puncte la final, B.L. de la 17 puncte inițial, la 24 puncte final, C.R. de la 25 puncte inițial la 30 puncte final, D.F. de la 19 puncte inițial, la 25 puncte final, G.I. de la 15 puncte inițial, la 23 puncte final, I.A. de la 17 puncte inițial, la 28 puncte final, I.I de la 24 puncte inițial, la 30 puncte final, M.G. de la 18 puncte inițial, la 27 puncte final, S.C. de la 26 puncte inițial, la 30 puncte final. Analiza datelor indică o evoluție pozitivă a nivelului motivației pentru înot, în cazul grupei experimentale.

Tabelul 3.2. Nivelul motivației copiilor - testarea inițială și finală, grupele experimentală și de control, băieți (n=20 băieți)

Nr. crt	Grupa experimentală		Grupa de control		Nivel	Puncte	Motivație
	TI	TF	TI	TF			
1.	S.C-26 p C.R- 25 p	S.C- 30 p C.R- 30 p I. I -30 p A.N-28 p I. A-28 p M.G-27 p A.T- 25 p	M.R-25 p		I	25-30	Motivație foarte bună
2.	I.I-24p A.N-23 p A.T-20 p	D.F-25 p B.L-24 p G.I-23 p	B.M-24 p N.A-23 p R.N-23 p C.I-21 p A.I-21 p V.E-21 p	M.R-24 p B.M-23 p N.A-23 p R.N-21 p C.I-21 p A.I-22 p R.O-20 p	II	20-24	Motivație bună
3.	D.F- 19 p M.G-18 p B.L- 17 p I.A-17 p G.I-15 p		B.G-19 p R.O-18 p D.C-15 p	V.E-19 p B.G-19 p D.C-17 p	III	15-19	Motivație relativ bună
4.					IV	10-14	Motivație slabă
5.					V	<10	Motivație foarte slabă

În grupa de control, testarea inițială a arătat un subiect (M.R. - 25 puncte) cu un nivel al motivației foarte bun (nivelul I), care, la testarea finală, a coborât la nivelul II, pentru a obținut doar 24 puncte. Pe nivelul II, inițial erau 6 subiecți (B.M., N.A., R.N., C.I., A.I., V.E.), iar la final avem 7 subiecți pe acest nivel (M.R., B.M., N.A., R.N., C.I., A.I., R.O.). Pe nivelul III, inițial erau 3 subiecți (B.G., R.O., D.C.),

și la final tot 3 subiecți (V.E., B.G., D.C.) au rămas pe acest nivel. R.O. urcă pe nivelul II, dar V.E. coboară pe nivelul III. Aceste date indică o ușoară mobilitate în grup, fără schimbări semnificative, 7 subiecți se situează pe nivelul II și 3 subiecți pe nivelul III.

Pentru cei trei subiecți din grupa experimentală, D.F. cu 25 p, B.L. cu 24 p și G.I. cu 23 p, care s-au plasat pe nivelul II și care demonstrează deja o motivație bună, se pot aplica strategii individuale precum proiectarea unor obiective provocatoare dar realiste, implicare ca modele pentru ceilalți (de exemplu să demonstreze o tehnică), oferirea de feedback personalizat și participarea la activități individuale și de grup cu psihologul sportiv. Aceștia au nevoie în continuare de suport pentru dezvoltarea motivației.

Analiza comparativă a rezultatelor inițiale și finale la testul "Motivația pentru înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani", grupele experimentală și de control fete (n=10 fete), este evidențiată în Tabelul 3.3.

Tabelul 3.3. Analiza comparativă a rezultatelor inițiale și finale la testul "Motivația pentru înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani", grupele experimentală și de control, fete (n=10 fete)

Nr. crt.	Grupa experimentală			Grupa de control		
	Subiecți	**Testare inițială**	**Testare finală**	**Subiecți**	**Testare inițială**	**Testare finală**
1.	A.F	22 p	30 p	A.N	20 p	21 p
2.	B.M	20 p	27 p	B.P	18 p	19 p
3.	E.L	19 p	26 p	D.V	22 p	23 p
4.	G.M	26 p	30 p	I.F	20 p	19 p
5.	M.T	18 p	25 p	N.O	18 p	17 p
6.	x (media)	21 p	27,6 p	x (media)	19,6 p	19,8 p
7.	s (abaterea standard)	2,82	2,30	s (abaterea standard)	1,49	2,28
8.	CV	15%	8%	CV	9%	12%
9.	min	18 p	25 p	min	18 p	17 p
10.	max	26 p	30 p	max	22 p	23 p

La testarea finală, fetele din grupa experimentală au înregistrat o îmbunătățire semnificativă a nivelului de motivație, comparativ cu grupa de control. Media scorurilor în grupa experimentală a crescut la 27,6 puncte, de la 21 puncte inițial, indicând o creștere de 6,6 puncte. Valoarea minimă a trecut de la 18 puncte inițial la 25 puncte final, iar valoarea maximă a crescut de la 26 puncte la 30 puncte.

Diferențele dintre rezultatele de la testarea inițială și cea finală înregistrate de fetele din grupa de control sunt minime. Media scorurilor a fost de 19,6 puncte inițial și de 19,8 puncte la final, indicând o

creștere nesemnificativă de doar 0,2 puncte. Valoarea minimă a scăzut ușor de la 18 puncte inițial la 17 puncte final, iar valoarea maximă a crescut modest de la 22 puncte la 23 puncte.

În grupa experimentală, nivelul motivației pentru fiecare subiect a crescut semnificativ. De exemplu: A.F. a avut un scor inițial de 22 puncte, care a crescut la 30 puncte la testarea finală; B.M. a înregistrat un scor inițial de 20 puncte, ajungând la 27 puncte la final; E.L a avut inițial 19 puncte și a ajuns la 26 puncte la final; G.M. a avut un scor inițial de 26 puncte, crescând la 30 puncte la final; M.T. a trecut de la 18 puncte inițial, la 25 puncte final. Rezultatele arată că activitățile incluse în programul de antrenament au avut un impact pozitiv asupra motivației copiilor pentru înot (Figura 3.2).

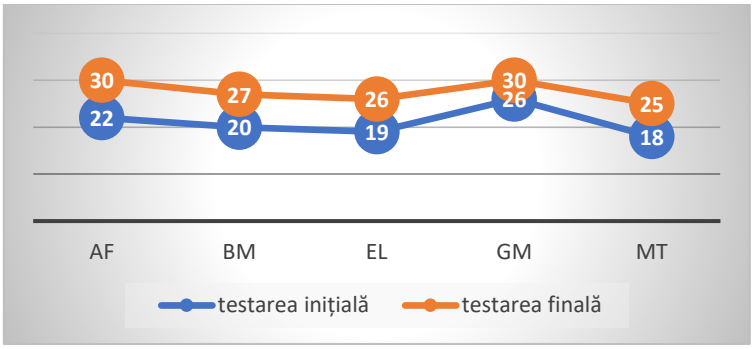


Fig. 3.2. Prezentarea grafică comparativă a nivelului motivației subiecților la testările inițială și finală, grupa experimentală (n=5 fete)

Din analiza statistică a rezultatelor obținute de grupa de control, observăm următoarele: subiectul A.N. a acumulat inițial 20 puncte și a înregistrat o creștere ușoară, ajungând la 21 puncte la testarea finală; subiectul B.P. a avut un scor inițial de 18 puncte, crescând la 19 puncte la testarea finală; subiectul D.V. a început cu 22 puncte și a crescut la 23 puncte la final; subiectul I.F. a înregistrat un scor inițial de 20 puncte, care a scăzut la 19 puncte la testarea finală. Aceasta indică o scădere a motivației în cazul acestui subiect. Subiectul N.O. a avut inițial 18 puncte și scade la 17 puncte la testarea finală, ceea ce reflectă o scădere a motivației (Figura 3.3.). În comparație cu grupa experimentală, rezultatele grupei de control arată că lipsa intervenției a contribuit la stagnarea nivelului motivației.

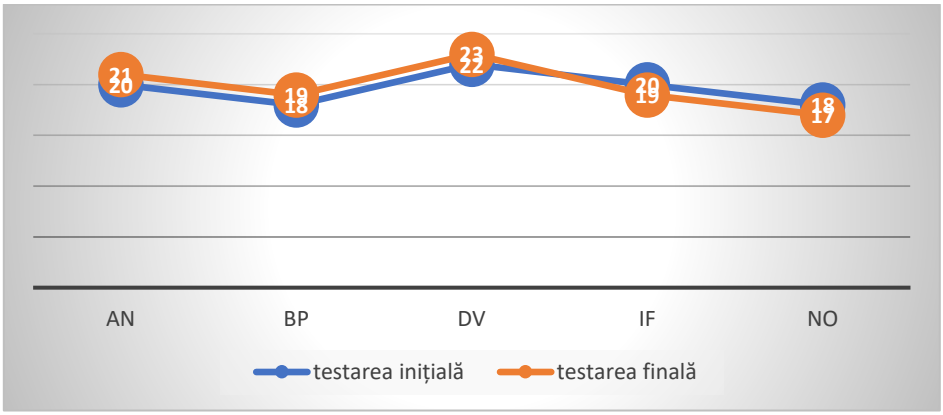


Figura 3.3. Prezentarea grafică comparativă a nivelului motivației subiecților la testările inițială și finală, grupa de control (n=5 fete)

În Tabelul 3.4. sunt prezentate nivelurile pe care se plasează subiecții din grupa experimentală și de control la testarea finală (n=10 fete). În grupa experimentală, 5 subiecți au atins un nivel I de motivație foarte bun cu scoruri între 25 și 30 puncte și se constată o creștere a nivelului motivațional. În grupa de control, doi subiecți, D.V. cu 23 de puncte și A.N. cu 21 de puncte, se situează pe nivelul II, cu o motivație bună; acești subiecți au acumulat la testarea finală câte 1 punct fiecare, comparativ cu testarea inițială. Apoi, 3 subiecți se situează pe nivelul III, cu o motivație relativ bună: I.F. cu 19 puncte (care coboară un nivel și pierde 1 punct față de testarea inițială), B.P. cu 19 puncte și N.O. cu 17 puncte. Nivelul motivației în grupa de control nu a crescut, majortatea subiecților se situează pe nivelurile II și III al motivației. Per ansamblu, nivelul motivațional al grupei de control este mediu.

Tabelul 3.4. Analiza comparativă a nivelului de motivație al grupelor experimentală și de control (testările inițială – finală, fete; n=10)

Nr.crt	Grup experimental		Grup de control		Nivel	Puncte	Motivație
	TI	TF	TI	TF			
1.	G.M -26-p	G.M -30 p A.F- 30 p B.M -27 p E.L-26 p M.T – 25 p			I	25-30	Motivație foarte bună
2.	A.F-22 p B.M-20 p		D.V-22 p A.N-20 p I.F-20 p	D.V-23 p A.N-21 p	II	20-24	Motivație bună
3.	E.L-19 p M.T-18 p		B.P-18 p N.O-18 p	I.F- 19 p B.P-19 p N.O-17 p	III	15-19	Motivație relativ bună
4.					IV	10-14	Motivație slabă
5.					V	<10	Motivație foarte slabă

Pentru a compara rezultatele inițiale cu cele finale am uitilizat testul *t Student*. Rezultatele acestui test oferă o înțelegere mai profundă a eficienței programului, dar și a modului în care activitățile integrate în structura antrenamentelor au influențat creșterea nivelului de motivație al copiilor cu vârsta de 9-10 ani pentru înot și performanță.

Tabelul 3.5. 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

Datele din Tabelul 3.5. 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 indicilor 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.

Aceste rezultate arată că intervenția a avut un efect pozitiv asupra motivației copiilor din grupa experimentală (Figura 3.4.).

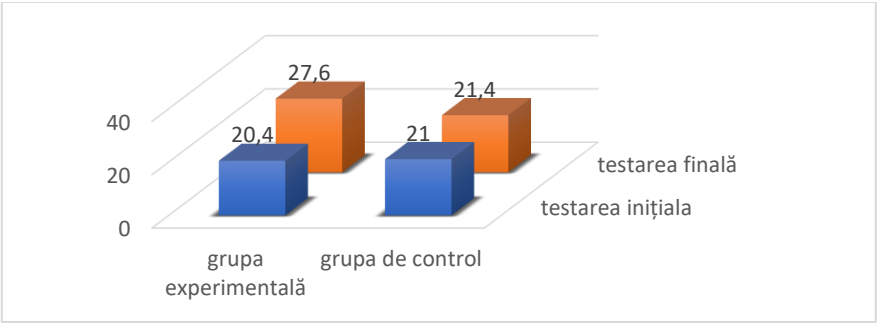


Fig. 3.4. Indicatorii statistici grupelor experimentală și de control (n=20 băieți)

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. Acești indicatori confirmă că intervenția a avut un impact real și eficient asupra acestui grup, argumentând astfel eficiența programului implementat.

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 finală (Figura 3.5.).

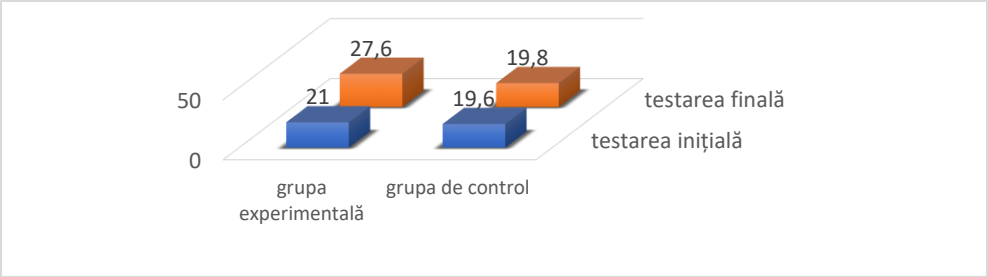


Fig. 3.5. Indicatorii statistici ai grupelor experimentală și de control (n=10 fete)

Aceste rezultate oferă informații valoroase și pot fi baza de plecare în intervențiile viitoare în vederea stimulării motivației pentru înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani. Prin urmare, 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. Fiecare activitate a fost proiectată ca o componentă interconectată (o piesă într-un puzzle), cu rol esențial în atingerea obiectivelor generale. Jocurile au prevenit monotonia, făcând învățarea tehnică distractivă și menținând motivația intrinsecă (bucuria de a participa). Competițiile cu premii au oferit recunoaștere și recompense, stimulând motivația extrinsecă (dorința de succes și afirmare). Vizionările de filmulețe au oferit modele inspiraționale, sporind încrederea în propriul potențial, în timp ce activitățile sociale au consolidat motivația intrinsecă prin satisfacerea nevoii de relaționare și cultivarea sentimentului de utilitate și apartenență.

Prin analiza comparativă a rezultatelor inițiale și finale s-a demonstrat că activitățile desfășurate în cadrul experimentului pedagogic au contribuit la creșterea semnificativă a nivelului de motivație al copiilor cu vârsta de 9-10 ani. S-a înregistrat o creștere vizibilă și susținută a angajamentului în realizarea sarcinilor de antrenament, fapt corelat cu dezvoltarea unei reziliențe sporite. Această nouă capacitate le-a permis copiilor să gestioneze eficient presiunea, să depășească obstacolele și să persevereze, contribuind totodată la menținerea unui entuziasm constant și la formarea unei atitudini pro-active față de efortul depus.

Concret, datele analizate validează eficiența programului elaborat, demonstrând că activitățile motivaționale integrate au avut un impact măsurabil și benefic asupra copiilor din grupul experimental.

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

În subcapitolul anterior am demonstrat eficiența programului elaborat asupra nivelului motivației pentru înot a copiilor cu vârsta de 9-10 ani. În continuare vom analiza și interpreta rezultatele obținute la probele motrice și probele specifice de înot, atât pentru grupa experimentală, care a beneficiat de intervenția specifică, cât și pentru grupa de control, care a urmat rutina obișnuită de antrenament. Prin analiza comparativă a acestora, vom evalua impactul componentei motivaționale asupra performanțelor înregistrate de copii, urmărind să identificăm diferențele dintre testarea inițială și cea finală. Rezultatele obținute la testele inițiale și finale sunt prezentate în Anexele 6, 7, 8 și 9. Ne vom raporta la valorile medii ale grupurilor pentru a stabili eficacitatea intervenției propuse, Tabelul 3.6.

Tabelul 3.6. 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.

În Anexele 6, 7 și 10 sunt prezentate rezultatele inițiale și finale înregistrate de cele două grupe de băieți. Pe baza acestora vom realiza în continuare o analiză comparativă pentru a evidenția progresele, stagnările sau regresele fiecărui grup la probele supuse testării.

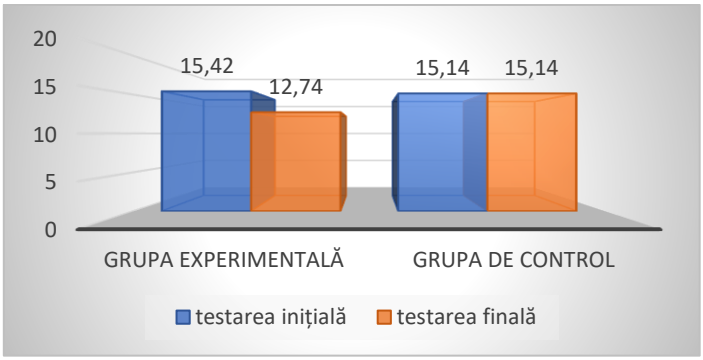


Fig. 3.6. Rezultatele la proba Alergare naveta 7x5m, sec

După cum se observă pe Figura 3.6, la testul Alergarea naveta 7x5m, grupa experimentală a obținut un timp mai bun la testarea finală, 12,74 s față de testarea inițială 15,42 s, cu o diferență medie/grup de 2,68 s. Coeficientul de variație a crescut ușor la testarea finală (Cv% 3,03-5,17), adică unii copii au avut rezultate mai bune față de testarea inițială. În contrast, grupa de control a înregistrat o stagnare, valorile inițiale sunt aceleași și la testarea finală. Coeficientul de variație este destul de mic (3,60% inițial și 3,64% final), indicând o omogenitate bună a grupului.

La testarea inițială (pre-intervenție), nu există o diferență semnificativă statistic între performanța grupei experimentale (15,42±0,84) și cea a grupei de control (15,14±1,17). Valoarea P>0,05 susține această afirmație și arată că cele două grupe au avut rezultate inițiale comparabile, consolidând validitatea internă a cercetării.

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). Valoarea P de >0,05 arată că există diferențe între cele două grupe la testarea finală la proba Alergare naveta pe 7x5m, sec. În același timp, P < 0,01 indică o diferență statistică extrem de semnificativă în îmbunătățirea performanței grupei experimentale de la testarea inițială la testarea finală.

Stagnarea grupei de control (media 15,14 s la ambele testări) demonstrează că antrenamentul tradițional de înot nu dezvoltă implicit agilitatea și viteza de reacție pe uscat. În schimb, scăderea timpului cu aproape 2,7 secunde în grupa experimentală indică o adaptare neuromusculară profundă, declanșată de programul specific de intervenție. Acest progres de viteză pe uscat se va traduce în bazin printr-o capacitate sporită de a executa eficient faza de împingere și trecerea rapidă din faza de alunecare în cea de propulsie.

Următoarea probă, Alergare cu durata de 3`30``m, este o probă tot de viteză. Din punct de vedere statistic, 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. Variabilitatea (Cv%) a scăzut la testarea finală (de la 4,21% la 3,19%), ceea ce arată o omogenitate mai bună a datelor în grup.

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. Dispersia (Cv%) a rămas constantă. Rezultatele arată lipsa unui progres semnificativ în grup (Figura 3.7).

Valoarea P<0,001 înregistrată la testarea finală arată diferențe între grupe. Este evidentă o îmbunătățire este extrem de semnificativă statistic în grupa experimentală, P<0,001 și o diferență nesemnificativă între testări la rezultatele obținute de grupa de control, P >0,05.

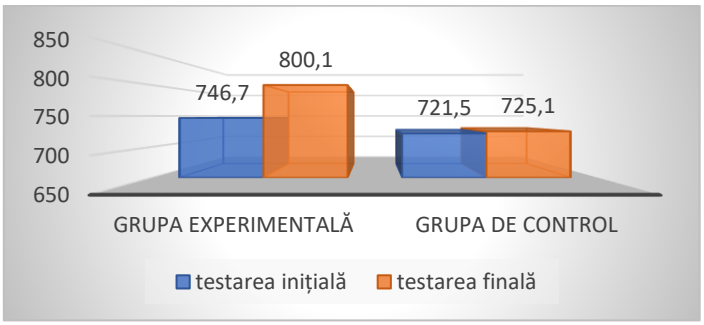


Fig. 3.7. Rezultatele la proba Alergarea cu durata de 3`30``m, sec

Creșterea mediei grupei experimentale de aproximativ 54 de metri într-un interval scurt de timp este foarte bună pentru vârsta de 9-10 ani. Ceea ce este și mai important este scăderea abaterii standard (de la 9,95 la 8,08). Acest lucru indică faptul că programul experimental a ridicat nivelul întregului grup, făcându-l mai compact și mai rezistent. Rezultatele obținute de această grupă ne îndeamnă să afirmăm că acești copiii vor putea preveni oboseala în bazinul de înot.

Forța explozivă a picioarelor a fost testată prin proba Săritura în lungime de pe loc, cm. La testarea inițială, singura diferență statistic semnificativă între grupa experimentală și grupa de control a fost observată la proba de Săritura în lungime de pe loc, cm, unde grupa de control (151,5±3,51 cm) a demonstrat o performanță superioară față de grupa experimentală (146,1±3,49 cm), rezultate evidențiate statistic de P>0,05.

Din Figura 3.8. observăm că, grupa experimentală a înregistrat o îmbunătățire notabilă de 16,1 cm la testarea finală, cu o creștere a valorii mediei de la 146,1 cm la 162,2 cm. Coeficientul de variație a scăzut ușor, indicând o creștere a omogenității grupului după intervenție. Grupa experimentală, așa cum arată valoarea P <0,001, performează la testarea finală.

Grupa de control nu a înregistrat schimbări ale valorii medii, aceasta rămânând aproape constantă de la 151,5 cm testarea inițială, la 151,8 cm testarea finală, cu o diferență de doar 0,3 cm. Dispersia în grup a rămas similară. La final nu există o diferență semnificativă statistic în performanța grupei, cu o valoare P de >0,05.

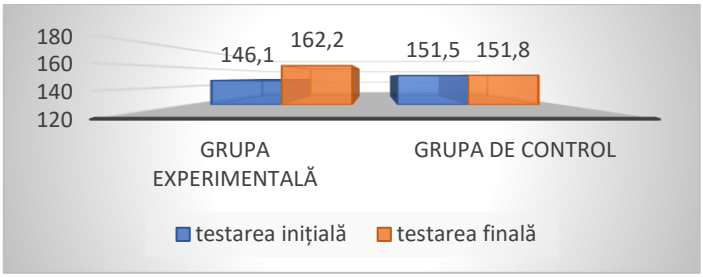


Fig. 3.8. Rezultatele la proba Săritura în lungime de pe loc/cm

La proba Genuflexiuni 1 min nr.rep/min (Figura 3.9), grupa experimentală a înregistrat o creștere a numărului de repetări, de la 20,4 nr. rep/min la testarea inițială, la 23,4 nr.rep/min la testarea finală, indicând o îmbunătățire a rezistenței musculare cu o diferență de 3 rep/min. Faptul că, coeficientul de variație (CV) a scăzut de la 7,38% la testarea inițială, la 5,76% la testarea finală, arată un rezultat pozitiv și semnificativ al intervenției. Genuflexiunile antrenează musculatura implicată în propulsia de picioare. Progresul obținut pe uscat contribuie la menținerea unei frecvențe ridicate a bătăii de picioare pe tot parcursul distanței de 50m, fără ca oboseala să degradeze tehnica.

Rezultatele în grupa de control au rămas aproape constante, 20,3 rep/min la testarea inițială și 20,7 rep/min la testarea finală, cu o diferență de 0,4 rep/min, fără un progres semnificativ.

Grupa experimentală a înregistrat progrese vizibile, demonstrate de valoarea P<0,001, în timp ce grupa de control progresele sunt foarte mici, valoarea P >0,05.

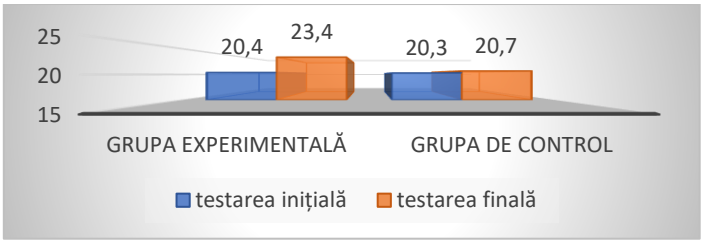


Fig. 3.9. Rezultatele la proba Genuflexiuni 1 min., nr. rep.

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. Prin repetarea acestor mișcări în contexte ludice, copiii și-au îmbunătățit viteza de reacție, coordonarea, echilibrul dinamic și forța explozivă a picioarelor necesară pentru demaraje și opriri rapide. Nivelul înalt de implicare motivat de joc a crescut intensitatea și volumul antrenamentului perceput.

La probele de înot, rezultatele înregistrate de grupa experimentală sunt următoarele: la proba 50 m spate, sec. media grupului a fost de 44,09 s. la testarea inițială și 43,01s la testarea finală, înregistrând un progres de 1,08 s. Această îmbunătățire este semnificativă statistic, având în vedere P<0,01. La proba 50 m liber, sec valoarea medie este de 39,03 s la testarea inițială și 37,04 s la testarea finală, cu un progres de 1,99 s, demonstrat statistic de P<0,001. La proba Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec, progresul înregistrat este de 1,60 s, evidențiat de P<0,01 (Tabelul 3.6. și Figura 3.10.).

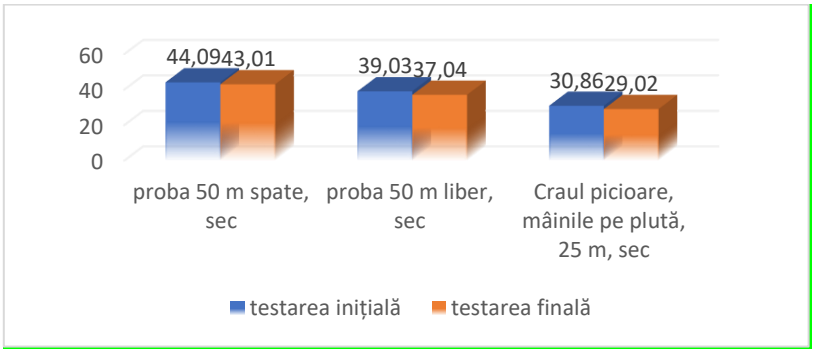


Fig. 3.10. Rezultatele la probele de înot - grupa experimentală (n=10 băieți)

Această succesiune a progreselor demonstrează o planificare logică și riguroasă: mai întâi am construit baza de forță (pe uscat și prin exerciții de picioare), iar apoi am integrat-o în proba de concurs. P < 0,001 la proba de bază (liber) este confirmarea științifică a faptului că această strategie este calea optimă pentru performanța la înot a copiilor la 9-10 ani.

În grupa de control, rezultatele înregistrate arată că la proba 50m spate, nu este o schimbare semnificativă, de la 44,36 s., la testarea inițială, până la 44,33s. la testarea finală, diferența este de doar 0,03 s, coeficientul de variație a rămas stabil. La proba 50 m liber, sec s-a înregistrat o diferență foarte mică, de 0,17 s între cele două testări, de la 38,63 s la testarea inițială, la 38,80 s la testarea finală, 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 (Figura 3.11.).

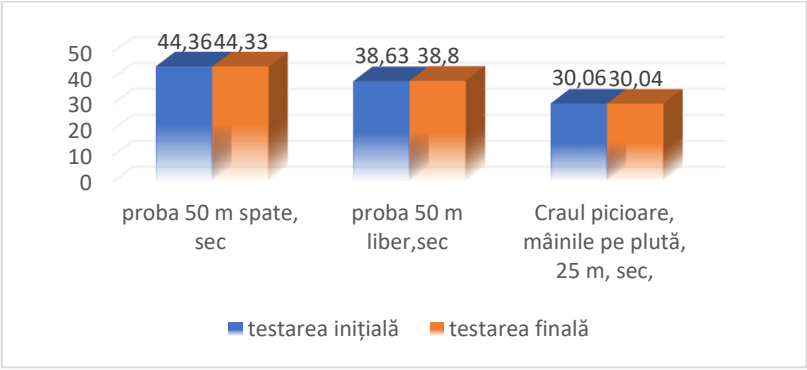


Fig. 3.11. Rezultatele la probele de înot - grupa de control (n=10, băieți)

Din punct de vedere statistic, valorile P>0,05 înregistrate la toate cele trei probe de înot arată că grupa de control nu a înregistrat îmbunătățiri statistic semnificative ale performanțelor în înot pe parcursul studiului, confirmând astfel lipsa unei intervenții specifice.

Lipsa progresului cronometric, în contrast direct cu salturile grupei experimentale, confirmă faptul că simpla practicare a înotului fără o metodologie axată pe dezvoltarea forței specifice și a vitezei nu este suficientă pentru optimizarea potențialului motric al subiecților. Pe de altă parte, ne permitem să afirmăm că metodele vechi nu mai dau randament în fața unei abordări moderne. Spre deosebire de metodele tradiționale care se bazează pe volum (metoda cantitativă), programul experimental s-a axat pe calitatea execuției sub presiunea timpului (metoda calitativă).

Prin urmare, grupa de control servește ca etalon de referință, validând că orice schimbare semnificativă observată în grupa experimentală este atribuită exclusiv programului de intervenție și nu altor variabile necontrolate.

În continuare vom analiza rezultatele înregistrate de cele două grupe de fete la testare inițială și finală (Tabelul 3.7). Datele înregistrate sunt evidențiate și în Anexele 8, 9 și 11.

Tabelul 3.7. 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

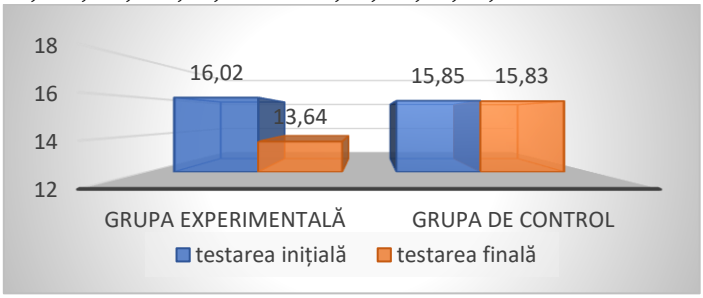


Fig. 3.12. Rezultatele la proba Alergare naveta 7x5m/sec (n=10, fete)

În cazul fetelor, la proba Alergare naveta 7x5m, grupa experimentală a înregistrat un progres de 2,38 s între cele două testări. Media grupei este de 16,02 s. la testarea inițială și 13,64 s la testarea finală. Coeficientul de variație (Cv%) a crescut ușor la testarea finală (0,16% la 3,91%) arată că datele sunt mai disperate pe o gamă largă în jurul mediei. Această reducere semnificativă a timpului înregistrat este evidențiată de valoarea P<0,001, indicând o îmbunătățire evidentă a agilității și vitezei de reacție.

Datorită activităților implementate am reușit să obținem un eșantion cu un profil motric superior, mult mai agil și mai exploziv. Grupa expeimentală nu doar că a devenit mai rapidă, dar a devenit și mai omogenă. Stimulii de antrenament au fost perfect adaptați particularităților biologice ale fetelor, generând un progres colectiv.

Grupa de control, cu o diferență între testări de doar 0,02 s, nu înregistrează progrese între testări. Media la testarea inițială a fost de 15,85 s și 15,83 s la testarea finală (Figura 3.12). Coeficientul de variație este relativ mare la testarea inițială și testarea finală (6,71% și 15,05%), indicând o eterogenitate a datelor. Valoarea P>0,05 confirmă că nu sunt schimbări semnificative din punct de vedere statistic.

Figura 3.13 evidențiază că, la proba Alergarea cu durata de 3`30``m, grupa experimentală a înregistrat o creștere a valorii medii/grup cu 9,2 m. Aceasta a crescut de la 697,8 m testarea inițială, la 757 m la testarea finală. Cv% a crescut de la 4,56% la 5,99% și arată că există diferențe între rezultatele subiecții din grupul respectiv. Progresul la proba de rezistență este susținută de P <0,05 și reprezintă fundamentul pe care se va sprijini creșterea volumului de muncă în mediul acvatic, oferind subiecților o capacitate sporită de recuperare și susținere a efortului.

Compararea mediilor grupei de control indică o ușoară tendință de îmbunătățire a performanței generale, înregistrându-se o creștere de 3,8 m/grup. Mediile grupului sunt: 701,4 m la testarea inițială și 705,2 m la testarea finală. Reducerea coeficientului de variabilitate de la 8,34 până la 6,71% demonstrează faptul că variabilitatea datelor a scăzut, iar omogenitatea grupului a crescut.Valoarea P >0,05 confirmă că nu există o diferență statistic semnificativă între cele două testări.

O creștere de sub 4 metri în câteva luni de antrenament tradițional reprezintă mai degrabă o adaptare la protocolul de testare (copiii au învățat cum să-și dozeze efortul pe teren) sau o ușoară maturizare biologică, nu un progres real al capacității aerobe. Lipsa de progres semnificativ este în concordanță cu absența unei intervenții specifice, consolidând rolul grupei de control ca reper valid.

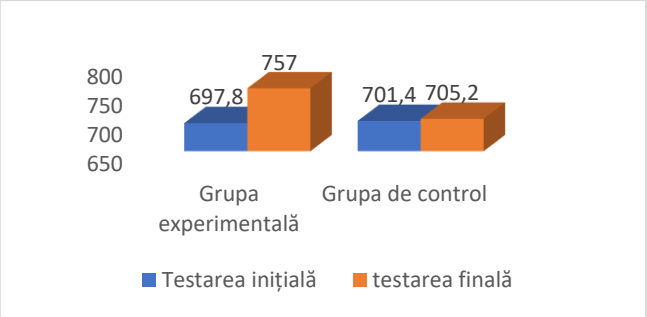


Fig. 3.13. Rezultatele la proba Alergarea cu durata de 3`30``, min. (n=10, fete)

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. Media grupului a crescut de la 144,2 cm la testarea inițială la 164 cm la testarea finală. Cv% a scăzut de la 5,15% la 3,01%, indicând o creștere a omogenității și a consistenței datelor în grup. P <0,01 arată că progresul nu este întâmplător, ci rezultatul intervenției.

Grupa de control a înregistrat un progres minim, cu o diferență de 0,8 cm. Mediile testărilor inițiale și finale sunt de 144,6 cm și 145,4 cm (Figura 3.14.). Cv% a rămas stabil și relativ mare (de la 15,05% la 8,34%), indicând o persistență a eterogenității în cadrul grupului, chiar dacă a existat o ușoară tendință de scădere a variabilității. Valoarea P>0,05 indică lipsa unei modificări statistic semnificative în performanța copiilor la această probă.

Jocurile au dezvoltat capacitatea de anticipare și coordonarea segmentară într-un mod ludic, eliminând bariera psihologică a efortului. Astfel, 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 împins fetele să execute mișcările la viteze maxime.

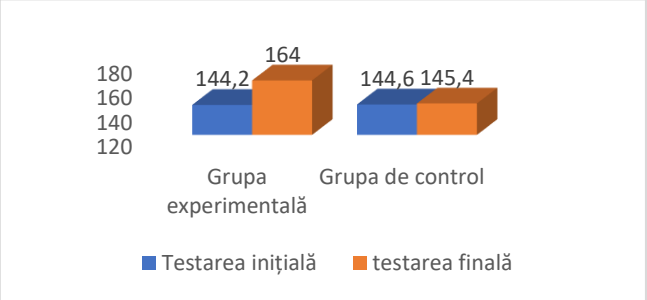


Fig. 3.14. Rezultatele la proba Săritura în lungime de pe loc, cm (n=10, fete)

Datele prezentate pe Figura 3.15 arată că, la proba Genuflexiuni 1 min nr. rep., fetele din grupa experimentală a înregistrat o îmbunătățire a mediei grupei, cu o diferență de 3,6 rep/min. Media a crescut de la 21,8 rep/min inițial la 25,4 rep/min la final. Coeficientul de variație (Cv%) a scăzut ușor (3,83% la 3,52%), indicând o creștere ușoară a omogenității datelor. Și la această probă 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. Cv% a crescut vizibil de la 6,71% la 15,05%. P>0,05 indică această stagnare completă.

Utilizarea jocurilor de ștafetă a asigurat intensitatea efortului, jocurile de tracțiune (trage de baston) și forță (ridică gantera) au dezvoltat musculatura specifică propulsiei, iar scărița imaginară a rafinat coordonarea și frecvența repetărilor. Repetițiile multiple și controlate, chiar și în ritmuri variate, au crescut capacitatea mușchilor de a lucra mai mult timp fără a obosi, reflectându-se în numărul crescut de genuflexiuni.

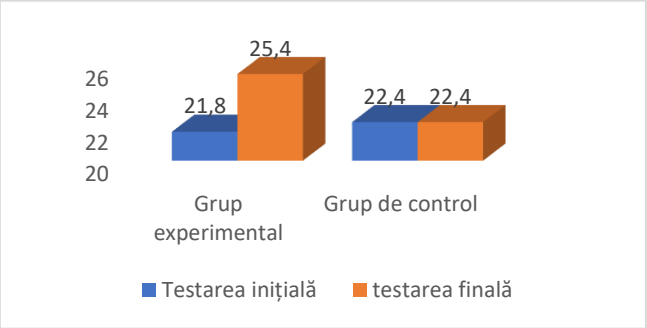


Fig. 3.15. Rezultatele la proba Genuflexiuni 1 min, nr.rep (n=10, fete)

Combinația de jocuri și activități specifice a permis subiecților din grupa experimentală să atingă un prag de semnificație statistică net superior (toate valorile intragrup fiind semnificative P < 0,05, 0,01, 0,001), în timp ce grupa de control a stagnat (valorile intragrup sunt nesemnificative la toate probele P> 0,05), demonstrând că pregătirea fizică pe uscat, atunci când este diversificată și adaptată prin joc, devine principalul motor al performanței. Grupa de control, fiind privată de acești stimuli variați, a demonstrat o incapacitate de adaptare la efortul de viteză-forță, rămânând la indicii inițiali.

În urma experimentului s-a constatat că, fetele din grupa experimentală au obținut performanțe și la cele trei probe de înot (Figura 3.16). 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, evidențiat de P<0,05 între cele două testări. Comparând rezultatele la testarea finală ale celor două grupe, analiza statistică (P<0,05) relevă o diferență intergrupală semnificativă.

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. O valoare P<0,01, demonstează o creștere a vitezei la procedeul liber ca urmare a intervenției. 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.

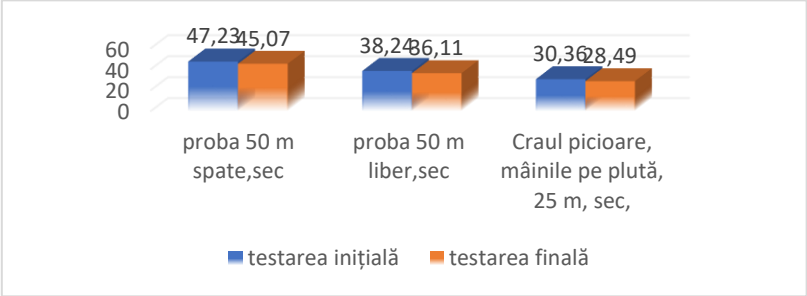


Fig. 3.16. Rezultatele la probele de înot, grupa experimentală (n=5 fete)

Progresul grupei experimentale a rezultat și din intensitatea emoțională a activităților. Jocurile de opunere și viteză au transformat niște exerciții banale în provocări reale, forțând fetele să depășească bariera efortului conștient.

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, sec și P> 0,05 indică progres minim, iar diferența de 0,05 s, obținută la proba Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec, 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 (Figura 3.17).

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.

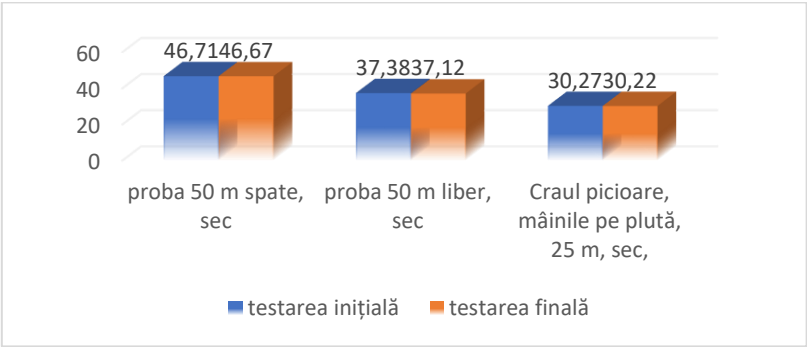


Fig. 3.17. Rezultatele la probele de înot, grupa de control (n=5 fete)

Această serie de îmbunătățiri statistic semnificative ale grupei experimentale, demonstrate prin valori P<0,05, 0,01validează ipoteza conform căreia un program de pregătire axat pe activități specific motivaționale optimizează procesul de antrenament și îmbunătățește performanțele motrice și specifice de înot la copiii de 9-10 ani. Scăderea coeficientului de variație (Cv%) în majoritatea probelor pentru grupa experimentală (de exemplu, de la 8,34% la 6,71% la Alergarea cu durata 3`30``m, și de la 5,15% la 3,01% la Proba 50m liber, sec) subliniază, de asemenea, o creștere a omogenității și consistenței performanțelor în cadrul grupei experimentale, indicând o răspândire uniformă a datelor.

Programul experimental a fost conceput pentru a influența în mod direct rezultatele la testele fizice specifice și creșterea nivelului de motivație. Grupa experimentală a înregistrat o medie a progresului la performanță net superioară mediei de grupei de control. Antrenament complementar a integrat activități care au dezvoltat direct calități fizice fundamentale (rezistență, forță generală, agilitate, viteză, coordonare).

Afirmarea personală în cadrul competițiilor oficiale sau a miniconcursurilor, recunoașterea succeselor individuale și ale echipei, dorința de a atinge performanțe și de a învăța tehnici noi de înot, efortul constant și perseverența, consolidarea încrederii în sine, atmosfera pozitivă din cadrul antrenamentelor, încurajările din partea antrenorilor, creșterea stimei de sine, progresul vizibil evidențiat continuu, efortul depus pentru realizarea tehnicilor corecte, ca factori motivaționali incluși în activitățile din programul elaborat, au ajutat copiii să depășească obstacolele și disconfortul asociat cu efortul fizic intens. Această creștere a rezilienței, bazată pe o motivație solidă cultivată prin activități plăcute, le-a permis să își maximizeze potențialul și să obțină rezultate superioare.

Probele din cadrul activităților ,,Demonstrația de înot” și ,,Cupa Cetății” au contribuit la perfecționarea tehnicii, vitezei și rezistenței, abilități specifice înotului. Prin activități precum: ,,Scara eu pot!”, ,,Stabilirea obiectivelor” și ,,Întâlnirea cu un campion” s-a desvoltat încrederea în sine și atitudinea pozitivă a copiilor. O încredere în sine crescută reduce anxietatea de performanță, permite sportivilor să se concentreze mai bine pe sarcină și să-și mobilizeze resursele fizice și mentale în timpul testelor și competițiilor.

Integrarea în program a jocurilor sportive cu premii (stimulente extrinseci) și a jocurilor pur distractive (stimulente intrinseci) a condus la o alimentare sinergică a motivației duale (intrinsecă și extrinsecă). Optimul motivațional a sporit semnificativ disponibilitatea copiilor de a depune efort maxim în timpul antrenamentelor și al evaluărilor. Consecința directă a acestei creșteri a angajamentului este îmbunătățirea rezultatelor obținute la probele de performanță specifice.

Atunci când copiii își setează și își monitorizează obiective clare, specifice și măsurabile (fie că sunt orientate spre sarcină sau spre performanța tehnică), se generează un efect de focalizare strategică a efortului. Acest proces conduce la o eficiență crescută în alocarea resurselor cognitive și fizice în antrenament. Consecința directă este îmbunătățirea predictibilă a performanțelor în timpul probelor și testelor de evaluare.

Programul experimental propus a corelat cu performanțele la testele fizice prin două căi interconectate: direct, oferind copiilor un antrenament fizic variat și specific care a dezvoltat calitățile fizice măsurate de teste și indirect, prin intervenții psihologice și ludice care au crescut motivația și încrederea în sine a copiilor, făcându-i mai capabili să-și maximizeze efortul și să-și atingă potențialul la fiecare probă.

3.3. Analiza legăturilor de corelație dintre motivație și performanță

Eficiența programului implementat a fost dovedită prin rezultatele obținute de copiii din grupul experimental la testul de motivație și la testele fizice și specifice. Această dovadă este întărită de percepția copiilor, 74% dintre aceștia au confirmat rolul determinant al motivației în obținerea performanțelor în înot. Pentru a răspunde la întrebarea *Cât de mult explică motivația variația performanței în fiecare grup?* vom efectua calculul coeficientului de corelație Pearson.

Pentru a evidenția corelația motivație performanță vom analiza datele din tabelele 3.8 și 3.9. Astfel, vom evidenția dacă motivația influențează direct performanța sau dacă intervin și alți factori în această corelație.

Conform Tabelului 3.8, la nivelul grupei experimentale, se evidențiază corelații pozitive între motivație și performanțe la majoritatea probelor. Cea mai puternică corelație este vizibilă la proba Genuflexiuni 1 min nr. rep., valoarea coeficientului fiind de r = 0,69, adică o corelație pozitivă puternică. Pentru celelalte probe, corelațiile sunt pozitive, dar intensitatea este slabă sau moderată. De exemplu, la proba Alergare cu durata 3'30" m, corelația este slabă, cu un r = 0,24, la Săritura în lungime de pe loc, cm corelația este slabă, r = 0,15, la Proba 50 m spate, sec se înregistrează o corelație moderată, cu un r =0,48, la Proba 50m liber, sec un r=0,53 arată o corelație puternică, iar la proba Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec, un r = 0,18 arată o corelație slabă.

Tabelul 3.8. Legăturile de corelație dintre motivație și performanță (grupa experimentală, n=10, băieți)

	Alergare naveta 7x5m, sec	Alergarea cu durata 3'3", m	Săritura în lungime de pe loc, cm	Genuflexiuni 1 min., nr.rep.	50m spate, sec	50m liber, sec	Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec	Nivel motivațional
Alergare naveta 7x5m, sec	1							
Alergarea cu durata 3'3", m	0,120559	1						
Săritura în lungime de pe loc, cm	0,100189	0,296875	1					
Genuflexiuni 1 min., nr.rep.	0,206565	0,739773	0,221827	1				
50m spate, sec	0,761136	0,13874	0,082942	0,548883	1			
50m liber, sec	0,174369	0,263255	0,01382	0,545518	0,528298	1		
Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec	0,087582	0,271377	0,077286	0,25174	0,277594	0,03757	1	
Nivel motivațional	0,011832	0,249941	0,154436	0,691082	0,486574	0,531366	0,188458	1

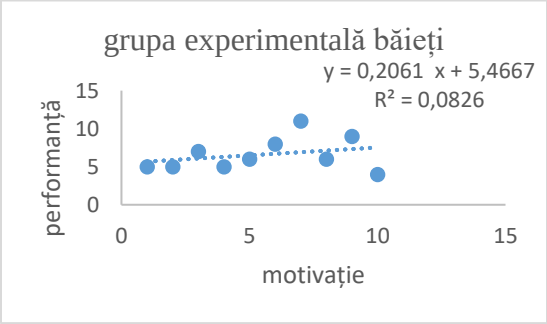


Fig. 3.18. Dependențele dintre motivație și performanță în grupa experimentală, băieți

Figura 3.18 arată că există o tendință generală de creștere a motivației odată cu performanța, arătând o corelație pozitivă. Ecuația dreptei de regresie, y=0,2061x+5,4667, arată că pentru fiecare unitate de creștere a performanței, motivația crește în medie cu aproximativ 0,2061 unități. Interceptul de 5,4667 reprezintă nivelul estimat al motivației atunci când performanța este zero.

Dar, coeficientul de determinare, R^2 =0,0826, arată că doar aproximativ 8,26% din variabilitatea motivației poate fi explicată de variabilitatea performanței în acest eșantion. Restul de aproximativ 91,74% din variația performanței este explicat de alți factori (de exemplu, abilitățile native, atmosfera din cadrul antrenamentului, suport social, feedbackul primit de la antrenor, laudele și recompensele etc.). Această valoare relativ scăzută a lui R^2 indică faptul că, deși există o corelație pozitivă, motivația explică doar o mică parte din variației performanței. Punctele de date sunt relativ împrăștiate în jurul liniei de

regresie ceea ce confirmă că relația, deși pozitivă, nu este una liniară puternică. Această dispersie poate fi atribuită variabilității individuale sau influenței altor variabile externe.

Tabelul 3.9 arată că grupa de control a înregistrat atât corelații pozitive, cât și negative între motivație și performanță.

Tabelul 3.9. Legăturile de corelație dintre motivație și performanță (grupa de control, n=10, băieți)

	Alergare naveta 7x5m, sec	Alergarea cu durata 3'3", m	Săritura în lungime de pe loc, cm	Genuflexiuni 1 min., nr.rep.	50m spate, sec	50m liber, sec	Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec	Nivel motivațional
Alergare naveta 7x5m, sec	1							
Alergarea cu durata 3'3", m	-0,34512	1						
Săritura în lungime de pe loc, cm	-0,22599	0,337972	1					
Genuflexiuni 1 min., nr.rep.	-053932	0,073324	-0,3521	1				
50m spate, sec	-0,15993	-0,2121	-0,58707	0,511599	1			
50m liber, sec	0,005768	-0,17037	-0,31633	0,139706	-0,11223	1		
Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec	0,103315	-0,73392	-0,39244	0,1375688	-0,00958	0,02958	1	
Nivel motivațional	0,18545	0,496016	0,400472	-0,41825	-0,01567	-0,75307	-0,54682	1

Deși grupa de control nu a înregistrat îmbunătățiri statistic semnificative la testele aplicate, analiza corelațională a relevat prezența unor corelații foarte slabe pozitive, între motivație și performanța individuală la anumite probe. Observăm corelații pozitive de intensitate slabă pentru proba Alergare naveta 7x5m, sec cu r= 0,18, moderată pentru Alergare cu durata 3'30" m, r =0,49 și Săritura în lungime de pe loc, cm, r =0,40, dar și corelații negative pentru probele Genuflexiuni 1 min nr. rep, r = -0,41, Proba 50 m liber, sec, r = -0,75, Proba 50 m liber, sec, r = 0,01 și Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec cu r = - 0,54.

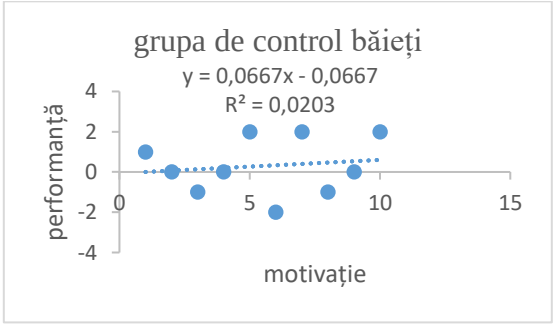


Fig. 3.19. Dependențele dintre motivație și performanță în grupa de control, băieți

Figura 3.19 prezintă relația dintre cele două variabile pentru grupul de control care și-a desfășurat programul de antrenament normal, fără intervenție specifică. Analiza regresiei liniare efectuată asupra datelor din grupul de control a generat o ecuație de forma y = 0,0667x - 0,0667, cu un coeficient de determinare R^2 = 0,0203. 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.

Din cele expuse anterior observăm că, atât în grupa experimentală, cât și în cea de control, motivația nu a fost un predictor liniar puternic al variațiilor de performanță individuală (reflectat prin valorile scăzute ale R^2). În cazul grupei experimentale, eficiența programului este demonstrată prin îmbunătățirea semnificativă a mediei performanțelor la nivel de grup, comparativ cu grupa de control, unde lipsa progresului la nivel de grup și corelația extrem de slabă indică faptul că, performanțele ușoare înregistrate de grupă sunt rezultate ale altor factori necontrolați, nefiind influențate de motivație.

În continuare vom analiza corelația motivație performanță grupele experimentală și de control fete.

Tabelele 3.10. și 3.11. prezintă coeficienții de corelație Pearson (r) între performanțele obținute la probe fizice și de înot și nivelul de motivație pentru grupele de fete, experimentală și de control. La proba Alergare naveta 7x5 m, sec. se evidențiază o corelație pozitivă slabă, arătând o asociere modestă între motivație și perfromanță. Coeficientul de corelație este mai ridicat în cazul grupei experimentale, r = 0,27, comparativ cu grupa de control - r = 0,11.

La proba Alergarea cu durata 3'30" m, ambele grupuri prezintă o corelație pozitivă moderată între performanță și motivație. Coeficientul de corelație în grupa experimentală este r = 0,41 și în grupa de control r = 0,46.

La Săritura în lungime de pe loc, cm, analiza efectuată arată că în grupa experimentală, cu un r = 0,36, s-a înregistrat o corelație pozitivă moderată, iar la grupa de control, un r = 0,18 arată o corelație pozitivă slabă. Corelația pozitivă este evidentă în ambele grupuri, dar mai pronunțată în grupa experimentală. La proba Genuflexiuni 1 min nr. rep., în grupa experimentală există o corelație slabă, dar pozitivă r = 0,24, iar în grupa de control r = 0, practic inexistentă.

Proba 50 m spate, sec, rezultatele arată o diferență semnificativă între cele două grupuri. În grupa experimentală, un coeficient r = 0,83 arată o corelație puternic pozitivă, în timp ce în grupa de control un r = −0,39 arată o corelație negativă moderată.

La Proba 50 m liber, sec în ambele grupuri există o corelație pozitivă slabă, dar relația este pozitivă moderată în grupa de control, r = 0,42, comparativ cu o corelație pozitivă slabă în grupa

experimentală, r = 0,23. La proba Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec, corelația performanță-motivație este pozitivă moderată, r = 0,31, în grupa experimentală, comparativ cu o corelație pozitivă slabă în grupa de control, r = 0,21.

Tabelul 3.10. Legăturile de corelație dintre motivație și performanță (grupa experimentală, n=5, fete)

	Alergare naveta 7x5m, sec	Alergarea cu durata 3'3", m	Săritura în lungime de pe loc, cm	Genuflexiuni 1 min., nr.rep.	50m spate, sec	50m liber, sec	Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec	Nivel motivațional
Alergare naveta 7x5m, sec	1							
Alergarea cu durata 3'3", m	0,30231	1						
Săritura în lungime de pe loc, cm	-0,28224	-0,089451	1					
Genuflexiuni 1 min., nr.rep.	-0,17652	-0,22153	-0,85244	1				
50m spate, sec	0,546519	0,684938	-0,08589	0,023013	1			
50m liber, sec	0,98642	-0,10049	0,082948	0,415744	-0,34779	1		
Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec	0,020572	0,68783	-0,37829	0,233398	0,133618	0,233717	1	
Nivel motivațional	0,275692	0,414775	0,357787	0,249772	0,837822	0,239908	0,318647	1

Tabelul 3.11. Legăturile de corelație dintre motivație și performanță (grupa de control, n=5, fete)

	Alergare naveta 7x5m, sec	Alergarea cu durata 3'3", m	Săritura în lungime de pe loc, cm	Genuflexiuni 1 min., nr.rep.	50m spate, sec	50m liber, sec	Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec	Nivel motivațional
Alergare naveta 7x5m, sec	1							
Alergarea cu durata 3'3", m	-0,6349	1						
Săritura în lungime de pe loc, cm	0,132647	0,463503	1					
Genuflexiuni 1 min., nr.rep.	0,753576	-039684	0,595914	1				
50m spate, sec	-0,95022	0,51586	-0,07353	-0,66098	1			
50m liber, sec	-0,27395	0,1795	-0,6974	-0,79043	0,075328	1		
Craul picioare, mâinile pe plută, 25 m, sec	0,056587	0,473474	0,297325	-0,20337	-0,0239	0,236283	1	
Nivel motivațional	0,119737	0,461084	0,184637	0	-0,39822	0,421849	0,210042	1

Pentru a evidenția cât de mult explică motivația variația performanței în fiecare grupă de fete,vom analiza în continuare datele din Figurile 3.20 și 3.21.

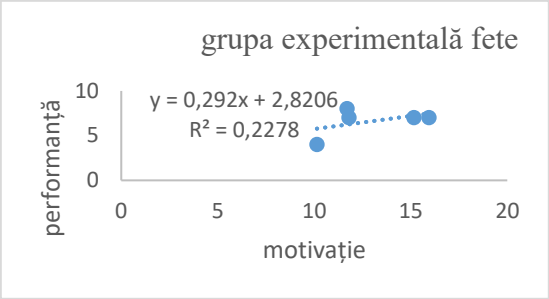


Fig. 3.20. Dependențele dintre motivație și performanță în grupa experimentală, fete

Figura 3.20, în care este reprezentată diagrama corelației pentru grupa experimentală, arată că ecuația de regresie y=0,292x+2,8206 indică o relație liniară pozitivă. Pe măsură ce motivație crește, performanța tinde să crească. Pentru fiecare unitate de creștere a performanței, motivația este estimată să crească cu aproximativ 0,292 unități. Coeficientul de determinare R^2 0,2278 arată că motivația explică aproximativ 22,78% din varianța performanței. Chiar dacă valoarea lui R^2 arată o corelație pozitivă slabă spre moderată, alți factori contribuie semnificativ la creșterea performanței copiilor.

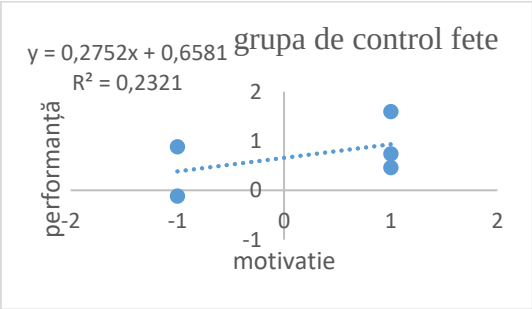


Fig. 3.21. Dependențele dintre motivație și performanță în grupa de control, fete

Din Figura 3.21. observăm că ecuația de regresie este y=0,2752x+0,658, ceea ce indică o relație liniară pozitivă, arătând că, pe măsură ce motivația crește, performanța tinde să crească. R^2 indică faptul că aproximativ 23,21% din variația performanței poate fi explicată de variația motivației în grupul de control. Restul de aproximativ 76,79% din variația performanței rămâne neexplicată. 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. Performanța și motivația scade sau crește corelativ, dar alți factori au un rol mai mare în obținerea performanțelor.

Deși corelația generală e slabă (din analiza R^2), programul elaborat a fost eficient, chiar dacă nu există o relație liniară perfectă între cele două variabile la nivel individual. Performanța apare, așadar, ca un construct multifactorial și emergent, rezultat al unei interacțiuni dinamice între motivație și o multitudine de alte variabile esențiale. Acestea pot include, fără a se limita la, abilitățile copilului pentru

înot, interacțiunile cu colegii, fedback-ul permanent primit de la antrenor, climatul socio-emoțional, susținerea părinților, strategiile de antrenament adoptate, precum și starea generală de sănătate și bunăstare psiho-fizică a individului etc.

3.3 Concluzii la capitolul 3

În concordanță cu cele expuse anterior în cadrul lucrării de față, desprindem următoarele concluzii:

1. Grupa experimentală a înregistrat o creștere semnificativă a scorurilor la motivație, reflectată prin avansarea mai multor subiecți de pe nivelul II pe nivelul I. La testarea finală, nivelul I, care reflectă cu o motivație foarte bună a copiilor, este ocupat de 12 subiecți, iar nivelul II de 3 subiecți. Fetele ocupă în totalitate nivelul I. Grupa de control nu a înregistrat diferențe semnificative, cei mai mulți dintre subiecți, fete și băieți s-au plasat pe nivelul II, în ierarhie, cu o motivație bună. În absența activităților motivaționale, progresele au fost limitate.

2. Pentru cei trei subiecți din grupa experimentală, D.F. cu 25 p, B.L. cu 24 p și G.I. cu 23 p care s-au plasat pe nivelul II și care demonstrează deja o motivație bună, se pot aplica în continuare strategii motivaționale, pentru a consolida motivația pentru obținerea unor performanțe superioare.

3. La toate cele șapte probe, grupa experimentală băieți a înregistrat îmbunătățiri semnificative statistic (toate valorile intragrup $P<0,05$, 0,01, 0,001), indicând un progres clar după intervenție. În contrast, grupa de control băieți a manifestat o stagnare sau o evoluție nesemnificativă statistic în toate probele (valorile intragrup $P > 0,05$), ceea ce confirmă că în absența unei intervenții specifice nu s-au înregistrat progrese.

4. În cazul fetelor, analiza rezultatelor înregistrate arată îmbunătățiri statistic semnificative ale performanțelor în cazul grupei experimentale (toate valorile intragrup $P<0,05$, 0,01, 0,001) în timp ce grupa de control nu a progresat (toate valorile intragrup $P> 0,05$).

5. Deși coeficienți de determinație R^2 0,0826, (grupa experimentală băieți) R^2 0,0203 (grupa de control băieți), R^2 0, 2278 (grupa experimentală fete), R^2 0,2321 (grupa de control fete) arată că există o corelație moderată între motivație performanță, mai ales în grupul de fete, o proporție considerabilă din varianța performanței rămâne neexplicată de motivație. Acest aspect indică faptul că și alți factori, cum ar fi strategiile de antrenament, feedback-ul, laudele și recompensele, calitatea antrenamentului, nivelul încrederii în sine, suportul parental și alți factorii socio-contextuali, contribuie în mod semnificativ la obținerea performanțelor individuale și de grup.

6. Analiza riguroasă a rezultatelor înregistrate de subiecții participanți la experiment a demonstrat că programul de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „*Eu vreau și pot obține performanțe*!" axat pe dezvoltarea componentelor motivaționale și-a dovedit eficiența. Diferențele semnificative

înregistrate de grupa experimentală confirmă faptul că introducerea componentei motivaționale în programul de pregătire al copiilor cu vârsta de 9-10 ani contribuie la progres și performanță.

Cu toate acestea, dimensiunea restrânsă a eșantionului a limitat capacitatea de a stabili o corelație statistic semnificativă și generală între nivelul de motivație și performanța sportivă. Prin urmare, deși îmbunătățirile observate sunt evidente și direct atribuite intervenției, nu putem trage concluzii definitive cu privire la modul în care motivația a influențat aceste progrese în cadrul acestei cercetări specifice.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

În urma analizei teoretice, a desfășurării experimentului pedagogic și a evaluării rezultatelor obșinute la teste, am ajuns la următoarele concluzii privind eficiența programului de pregătire axat pe integrarea factorilor motivaționali în antrenametele 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, indentificați în ancheta sociologică sunt: lipsa de suport și încurajarea atrenorilor (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 suoerioare.

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 varianței 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. ABABEI, R. *Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv*. Iași: Editura Pim, 2006. 142 p. ISBN 973-65-0981-4
2. ADET, N. *Motivaţia preadolescenţilor pentru învăţare*. Iași: Editura Pim, 2010. 156 p. ISBN 973-65-9832-5
3. ALEXE, N. *Antrenamentul sportiv modern*. București: EDITIS, 1993. 532 p. ISBN 9734103164
4. 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.
5. ATKINSON R.L., ATKINSON, R.C., BEEM D, SMITH, E.,. *Introducere în psihologie*. București: Editura Tehnică. București, 2002. 1086 p. ISBN 973-31-1398-0
6. BACIU, E. *Motivaţia, perspective psiho-pedagogice*, Iași: Editura Pim, 2019. 189p. ISBN 9736472190
7. BADIU, T. *Teoria, didactica şi metodica educaţiei fizice şi sportului. Culegere de teste.* Galaţi: Editura Fundaţiei Universitare „Dunărea de Jos", 2004. 193 p. ISBN 9736271196.
8. BANIAŞ P. *Abordare interdisciplinară în activitatea de înot terapeutic*. Timișoara: Editura UVT, 2008. 213 p. ISBN 987-32-1765-0
9. BAROGA L. *Educarea calităţilor motrice combinate*. București: Editura Sport Turism, 1985. 424 p, ISBN 978-23-2456-9.
10. BIRCH, A. *Psihologia dezvoltării.* București: Editura Tehnică, 2000. 254 p. ISBN: 9733114421.
11. 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.
12. BOMPA, T. O. *Periodizarea.Teoria şi metodologia antrenamentului*, ediţia a II-a. București: Editura Ex-Ponto, 2001. 439 p. ISBN 0-88011-851-2.
13. BOMPA, T.O. *Performanța în jocurile sportive*, Școala Națională de Antrenori. București: Editura Ex Ponto, 2003. 432 p. ISBN 0-88011-857-3.
14. BOMPA, T. *Teoria și metodologia antrenamentului: Periodizarea*. București: Editura Tana, București, 2008. 435 p. ISBN 0-88011-853-8.
15. BOMPA T., BUZZICHELLI C A. *Periodizarea -Teoria şi metodologia antrenamentului*. București: Editura Lyfestyle, 2021. 392 p. ISBN 978-606-789-259-8.

16. BONCU, Ș., CEOBANU C., *Psihosociologie școlară.* Iași: Editura Polirom, 2013. 384 p. ISBN 978-973-46-4045-4.
17. BONDAR, E., MATEI, D. C. *Motivaţia învăţării motrice*, Studia Universitatis „VASILE GOLDIŞ". Vol. 5, nr.2, Arad, EBSCO Publishing, ProQuest, Index Copernicus International şi Scipio, 2016.
18. BONDAR E., BULZ A., POPESCU E.C., TULVAN S. *Exercițiul fizic- miracol necesar în viața omului de azi (Studii și cercetări).* Iași: Editura Studis, 2017. 320 p. ISBN 97843748526.
19. BRICEAG, S. *Psihologia vârstelor.* Curs universitar. Bălţi: Univ. de Stat „Alecu Russo", 2017. 275 p. ISBN 978-9975-50-196-5.
20. BUDEVICI-PUIU L, MANOLACHI V. *Management şi legislaţie în educaţia fizică: Curs universitar*. Ed. a II-a. Chişinău: USEFS, 2016. 283 p. ISBN 978-9975-131-26-1.
21. BURGHEL, L. *Psihologia sportului, probleme tactice și aplicații practice,* Sibiu: Editura Alma Mater, 2004. 270 p. ISBN 97344595725267
22. BUZEA, C., *Motivaţia. Teorii şi practici*, Iași:Editura Institutului European, 2010. 213 p. ISBN 978-973-611-660-5.
23. CAUC, I., MANU, B., PÂRLEA, D., GORAN, L. *Metodologia cercetării sociologice: metode şi tehnici de cercetare.* Ediţie a II-a. București: Editura Fundaţiei România de Mâine, 2003. 132 p. ISBN 973-725-135-0.
24. CAUC, I., MANU, B., PÂRLEA, D., GORAN, L. *Metodologia cercetării sociologice. Metode și tehnici de cercetare*. București: Editura Fundației România de Mâine, 2004. 128 p. ISBN973-582-824-3.
25. CHELCEA, S. *Metodologia cercetării sociologice. Metode cantitative şi calitative*. Ediţia a III-a, revăzută şi adăugită. București: Editura Economică, 2007. 751 p. ISBN 978-973-709-323
26. CHIRCEV, A. *Metode de studiere a motivelor intrinseci ale învăţării*. Cluj-Napoca: Editura Viaţa Şcolii, 1973. 312 p. ISBN 9738924627228.
27. CIRLĂ, L. *Înot – Forme moderne de antrenament*. Revista Discobolul nr. 1. Bucureşti, 2005. 214 p. ISBN 973-742-040-3.
28. CIUCUREL, M. *Relația dintre stilurile de conducere și motivația comportamentului subordonaților*: o abordare experimentală. Journal of Social and Human Sciences, Academia Română Iași. 2006. 324 p.
29. CIUVICĂ ENUȘI M. *Manegementul activității sportive și gestionarea evenimentelor sportive*. București: Editura ProUniversitaria, 2022. 204 p. ISBN 9786062618871.

30. COJUHARI T., *Bateria de teste pentru diagnosticarea minimă a psihologului școlar*. Portofoliu. Chișinău, 2020, disponibil online pe https://www.scribd.com/document/493630685/09-11 [accesat la: 10.10.2022]
31. CORNIANU, D., R. *Cum poate fi crescută motivația la sportivii performeri*. În Revista Știința Sportului, nr. 2, București, 2006. p 22.
32. CRĂCIUN, M. *Psihologia sportului pentru antrenori*. Ediția a II-a. Cluj-Napoca: Editura Risoprint, 2014. 230 p ISBN 978-21-7765-4.
33. CREŢULESCU G., JIVAN I., CIRLA L., *Înot. Curs de bază*, București: Editura ANEFS, 1992.
34. CREŢU, T. *Psihologia vârstelor*. Iași: Editura Polirom, 2009. 392 p. ISBN 978974613588.
35. CREȚU. T. *Psihologia vârstelor*.București: Editura Departamentului de Învățământ deschis la distanță, 2001. 305 p. ISBN 9738336147.
36. COSMOVICI, A., IACOB, L. *Psihologie şcolară*. Iași: Editura Polirom, 1998, 304 p. ISBN 973-683-048-9.
37. DENNY, R. *Cum să te motivezi ca să câştigi*. Iași: Editura Polirom, 2005. 200 p. 973-681-870-5.
38. DOISE, W., DESCHAMPS, J.C., MUGNY, G. *Psihologie socială experimentală*. Iași: Editura Polirom, 1996. 215 p. ISBN 973-2920-09-233.
39. DRAGNEA, A. *Teoria Educației Fizice și Sportului, Cartea școlii*. București: Editura FEST, 2000. p. 230-241, ISBN: 978-973-98138-5-2.
40. DRAGNEA, A., TEODORESCU, S., *Teoria sportului*. București: Editura FEST, 2002. 212 p. ISBN 978-973-9870-09.
41. DRAGNEA, A., BOTA A., STĂNESCU M., TEODORESCU S., ȘERBĂNOIU S., TUDOR V. *Educație fizică și sport. Teorie și didactică*. București: Editura FEST, 2006. 309 p. ISBN 978-973-87886-0-2
42. DRĂGAN I. *Selecţia medico- biologică în sport*. București: Editura Sport -Turism, 1989. 276 p. ISBN 98763425769043.
43. DURKHEIM, E. *Regulile metodei sociologice*. Traducere de LUNGU, D. București: Editura Științifică. Iași: Polirom, 2002. 192 p. ISBN 973-683-898-6.
44. ENĂCHESCU, C. *Tratat de teoria cercetării ştiinţifice*. Iași: Editura Polirom, 2007. 424 p. ISBN 978-973-46-0410-4.
45. EPURAN, M., HORGHIDAN, V. *Psihologia educaţiei fizice*. București: Editura ANEFS, 1994. 234 p. ISBN 973-852734-0-4.
46. EPURAN M, HOLDEVICI I, TONIŢA F. *Psihologia sportului de performanţă*. București: Editura TREI. 2022. 560 p. ISBN 978-606-40-1236-4.

47. FLORINDA, G. *Manual de spihologia dezvoltării*. Iași: Editura Polirom, 2015. 420 p. ISBN 978-973-46-5730-8.
48. GAGEA, A. *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport*. București: Editura Fundaţiei România de Mâine, 1999. 186 p. ISBN 973-582-246-6.
49. GAVRILUŢĂ, C., GAVRILUŢĂ, N. *Sociologia sportului. Teorii, metode, aplicaţii*. Iași: Editura Polirom, 2010. 249 p. ISBN 9789734615896.
50. GEORGESCU M. *Antrenamentul sportiv modern*. București:Editura Editis, 1993. 241p. ISBN 978 4537393633.
51. GHEORGHE, D. *Teoria antrenamentului sportiv*. București: Editura Fundaţiei România de Mâine, 2005. 132 p. ISBN 9785463425262.
52. GHERVAN, P. *Teoria educației fizice și sportului*. Suceava: Editura Universitatea din Suceava, 2014. 270 p. ISBN: 978-973-666-429-8
53. GOLU, M. *Bazele psihologiei generale*. București: Editura Universitară, 2002. 718p. ISBN 973-0982-0-9.
54. GONCEARUC S., CALUGHER V., *Structura motivaţiei în învăţarea motrice. Teoria şi arta educaţiei fizice în şcoală*, nr. 2, Chişinău 2006 .pp. 17-22.
55. GRIMALSCHI, T. *Antrenament sportiv școlar*. În: Didactica modernă a educației fizice. Ghid pentru profesori. Chișinău:Editura Reclama, 2008, pp.60-62.
56. HANŢIU, I. *Educaţie fizică şi sport. Teorie şi metodică. Note de curs*, Oradea:Universitatea din Oradea, Facultatea de Geografie, Turism şi Sport, 2013. 80 p.
57. HANŢIU, I. *Teoria şi metodica educaţiei fizice şi sportului*. *Note de curs*. Oradea: Universitatea, 2012. 74 p.
58. HAHN, E. *Antrenamentul sportiv la copii*, București: Editura CCPS, 1996. 189 p. ISBN 9784523452627.
59. HARWOOD, R., SCOTT A., MILLER R. *Psihologia copilului*. Iași: Editura Polirom, 2010. 960 p. ISBN 973-46-1768-5.
60. HOLDEVICI, I., VASILESCU, P. *Activitatea sportivă, Decizie, Autoreglare, Performanță*. București: Editura Sport Turism, 1988. 187 p. ISBN 9735262728211.
61. HOLDEVICI, I., EPURAN, M., TONIȚA, F., *Psihologia sportului de performanță*. București: Editura Trei, 2022. 560 p. ISBN 978-606-40-1236-4.
62. IAMANDI, Şt.; TILEAGĂ, O.; BOBOC, V.; SPÂRLEA, D. *Cartea Federaţiei Române de Nataţie şi Pentatlon Modern 2009 – 2012*. Bucureşti, 2020

https://www.scribd.com/document/469373071/Cartea-Federatiei-FRNPM-2009-2012 [accesat la: 22.03.2023]

63. IGNAT, C. *Dezvoltarea parametrului forţă în înot folosind simulatorul de condiţii*. Sportscience.ro-sporturi. București, 2006, pp 23-45. http:// www.sportscience.ro/html/cerb.html, [accesat la: 23.02.2023]
64. JIVAN, I. *Înot- Manual metodic*. București: Editura C.S., 2002. 89 p, ISBN 973-582-512-0.
65. JURCUŢ, TEODOR RADU. *Educaţia fizică şi sportul - componenta de bază a procesului de formare a tinerei generaţii,* Bistrița: Editura Sfântul Ierarh Nicolae, 2010. 123 p. ISBN 978-606-577-163-5.
66. JURAT, V., POTOP, L., POTOP, V. *Determinarea nivelului dezvoltării capacității motrice la elevii din ciclul primar*. Ediția 7. 2022. Chișinău, Republica Moldova. ISBN 978-9975- 68-460-6
67. KARI, G. *Îndrumar metodic de înot*. București: Editura Fundaţiei România de Mâine, 2009. 231 p. ISBN, 9731634851.
68. MAGLISCHO, E.W. *Să înotăm mai repede vol. II* (traducere), M.T.S., București: Centrul de Cercetări pentru Educaţie Fizică şi Sport, 1993. 290 p. ISBN 9764443344.
69. MANNO R. *Bazele teoretice ale antrenamentului sportiv*. București: Editura C.C.P.S., 1995. 190 p. ISBN 9785344333.
70. MANOLACHI V., MOROŞAN I. *Particularităţile implementării metodei antrenamentului în circuit în cadrul lecţiilor de educaţie fizică din clasa a IV-a. În: Teoria şi arta educaţiei fizice în şcoală.* Revista ştiinţifico-metodică, Nr.1, 2014, p. 45-49.
71. MARINESCU, GH. *Copiii şi performanţa la înot*. Federaţia Română de Înot, București: Editura Institutului Naţional de Informare şi Documentare, 1998. 170 p. ISBN 973227996.
72. MARINESCU, GH., SALGAU, S. *Adaptarea efortului și programarea la înotători*. Iași: Editura Tehnopress, 2005. 317 p. ISBN 973-. 702-159-2.
73. MARINESCU, GH., VASILE, L., BĂLAN, V. *Corelaţii ale probelor de selecţie de pe uscat cu performanţa în apă la înot.* Palestrica of the Third Milennium Civilization and Sport. Vol 11:3.202-207, 2010.
74. MARTENS, R., *Ghidul antrenorului în psihologia sportului.* București: Editura CCPS, 1999. 302 p. ISBN 973444680.
75. MASLOW, A. H., *Motivație și personalitate*. București: Editura TREI, 2013. 568 p. ISBN: 978-973-707-905-3.
76. MC LEOD I. *Anatomia înotului. Ghid ilustrat pentru creșterea vitezei și rezistenței înotătorilor*, București, Editura Lifestyle Publishing, 2019. 208 p. ISBN 9786067891515

77. MILCU, M. *Psihologia relaţiilor interpersonale: competiţie şi conflict.* Iași:Editura Polirom, 2005. 232 p. ISBN: 978-973-46-0947-5.
78. MIHĂILESCU, L.*Programare, algoritmizare în antrenamentul sportiv,* Note de curs, master, Universitatea din Pitești, 2006. 180 p.
79. MISSOUM, G. *Am reuşit! Strategii, tehnici, metode*. Iași:Editura Polirom, 2003. 256 p. ISBN: 973-681-277-4.
80. MONTANES, M.C. *Motivația. De ce facem ceea ce facem?* București: Editura Litera, 2022. 144p. ISBN 978-606-33-9392-1.
81. MUNTEAN, A. *Psihologia dezvoltării umane*. Ed. a 2-a, Iași: Editura Polirom, 2009. 488 p. ISBN 978-973-46-0975-8.
82. MUSTE D. *Stimularea motivației învățării la elevi prin intermediul unui program educațional specific*. Cluj-Napoca:Editura Presa Universitară Clujeană, 2020. 264 p. ISBN 9786063708763
83. NECULAU, A. *Dinamica grupului şi a echipei*. Iași:Editura Polirom, 2007. 344 p. ISBN 978-973-46-0542-2.
84. NEGOVAN, V., TOMȘA, R. *Motivație și angajament în învățarea școlară*. București: Editura Universitară, 2017. 342 p. ISBN 978-606-28-0567-8.
85. NICU A. Teoria şi metodica antrenamentului sportiv modern. București:Editura Fundaţia România de Mâine, 2002. 231p. ISBN 9734847789.
86. NICULESCU M. *Personalitatea sportivului de performanţă*. București:Editura Didactică și Pedagogică, 2000. 147 p. ISBN 9786064012364.
87. NICULESCU, M. *Metodologia cercetării ştiinţifice în educaţie fizică şi sport*. București: Editura Didactică și pedagogică, 2002. 312 p. ISBN 9786060930709.
88. OLARU, M. *Înotul. Tehnica, metodica, organizare*. București: Editura Sport-Turism, 1982. 343 p. ISBN 9785436234562.
89. OZOLIN, N. *Metodica antrenamentului sportiv*. București: Editura Stadion. 1991. 377 p. ISBN 97843526272820.
90. PĂCURARU Al. *Teoria antrenamentului sportiv*. Galați:Fundaţia Universităţii ,,Dunărea de Jos'', 2000. 211 p. ISBN 973 4572899.
91. PÂNIŞOARĂ I, PÂNIŞOARĂ G., *Motivarea eficientă. Ghid practic*. Iași: Editura Polirom, 2005. 296 p. ISBN 973-681-969-8.
92. PIAGET, J., INHEDLER, B. *Psihologia copilului*, Trad. Papuc L., București: Editura Cartier, 2011. 159 p. ISBN 978-9975-79-719-1.

93. PÎRVAN, A., *Nataţie: baze teoretice şi metodice : manual pentru studenţii de la Educaţie fizică şi sport*, Târgoviște, Editura Bibliotheca, 134p. 2020, ISBN 9786067724752.
94. PENŢIA D., *Îndrumar metodic de înot*. Timișoara: Editura Mirton, 1994. 211 p., ISBN 978452962482.
95. **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.* În: Sport. Olimpism. Sănătate, Ed. Ediția a VII-a, 15-17 septembrie 2022. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, Ediția 7, pp. 251-256. ISBN 978-9975-68-460-6. DOI: https://doi.org/10.52449/soh22.38
96. **PETRE, D. I.,** RÎȘNEAC, B. *Studiul aspectelor motivaționale ale practicării înotului și obținerea performanțelor sportive la vârsta de 9-10 ani*. În: Integrare prin cercetare și inovare.: Ştiinţe sociale, 9-10 noiembrie 2023. Chișinău, Republica Moldova: Centrul Editorial-Poligrafic al USM, 2023, SS, pp. 561-566. ISBN 978-9975-62-688-0.
97. **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: Analele USV – Știința și arta mișcării, vol. XVI, issue 2, 2023, p. 149-155. https://doi.org/10.4316/SAM.2023.0217
98. **PETRE D.I.** *Motivație și performanță: impactul programului experimental „Eu vreau și pot obține performanțe”.* În: Știința culturii fizice, nr. 41/1, 2023.
99. **PETRE D.I.,** CERCHEZ G., 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, 10 p.
100. **PETRE D.I**. *Study on the level of motivation for swimming at the age of 9-10 years.* In: International Scientific Congress „Sports, Olympism, Health”, 28-30 September 2023, Chisinau, republic of Moldova.
101. PLATONOV V.N. *Teoria antrenamentului sportiv*. Moscova, 1984. 289p. ISBN 97843637383211.
102. PLATONOV, V.N. *Periodizarea antrenamentului sportiv, teoria generală și aplicațiile ei practice*. București: Editura Discobolul, 2015. 607 p. ISBN: 9786068603100.
103. POP, N.H. *Înotul-competiție și utilitate*. Cluj-Napoca: Editura Risoprint, 2013. 231 p. ISBN 978452322567.
104. 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. 120 p.

105. POPENICI, Ș. *Motivaţia pentru învăţare: de ce ar trebui să le pese copiilor de ea şi ce putem face pentru asta.* București: Editura Didactica Publishing House, 2009.127 p. ISBN 973-9864-09-8.
106. POPESCU, G. *Psihologia creativităţii*. București: Editura Fundaţiei România de Mâine, 2009. 142 p. ISBN 978973163347.
107. POPESCU-NEVEANU, P. *Dicţionar de psihologie*. București: Editura Albatros, 1978, 783 p. ISBN 987 320227822.
108. POPOVICI, D. V. *Elemente de psihopedagogia integrării*. București: Editura Pro Humanitate, 1999. 132p. ISBN 973-99024-2-1.
109. POSTOLACHE, N. *Istoria Sportului în România*, București: Editura Sport Turism, 1995. 405 p. ISBN 978-606-516-781-0.
110. PRADET, M. *Pregătirea fizică.* În Revista Sportul de performanță nr. 426-428. București, M.T.S. C.C.P.S., 2000.
111. PREDOIU, R. *Psihologia sportului. Maximizarea performanţei sportive*. Iași: Editura Polirom, 2011, 222 p. ISBN 9789734662234.
112. PRODAN, A. *Performanţele individuale şi satisfacţia personalului*, în Mathis; K.L., Nica, P.C. şi Rusu, C., (coord.), *Managementul resurselor umane*, București: Editura Economică, 1997. 302 p. ISBN 973-9198-76-7.
113. RAȚĂ, G., RAȚĂ, B. *Aptitudinile psihomotrice*. Iași:Editura Pim, 2006. 364 p. ISBN 9784352627171.
114. RÎȘNEAC B., SOLONENCO G., *Orientări metodice în pregătirea înotătorilor de performanță*, Chișinău, 2013,159 p. ISBN 978-9975-4481-8-5.
115. RÎȘNEAC, B., SOLONENCO, G. *Metodica instruirii şi antrenamentului în natație*.Totex-Lux, Chișinău, 2017, 223 p.
116. RÎȘNEAC, B., SOLONENCO, G. *Metodica instruirii şi antrenamentului în natație*. Chișinău: USEFS, 2017. ISBN 978-9975-4021-5-6.
117. RÎȘNEAC, B., SOLONENCO, G., DIACENCO, E., STEPANOVA, N. *Înotul. Ghid metodic pentru şcolile sportive de specialitate.*Totex-Lux, Chișinău, 2018. 136 p.
118. SĂVESCU, I. *Educație fizică și sportivă școlară*, Craiova: Editura Aius, 2007. 350 p. ISBN 9789731780269.
119. SION, G. *Psihologia vârstelor*. București: Editura Fundației Româna de Mâine, 2003. 256 p. ISBN 973-582-682-8.
120. SOLONENCO, G., STEPANOVA, N., RÎȘNEAC, B. *Înotul. Tehnologii teoretico-metodice în pregătirea înotătorilor.* Totex-Lux, Chișinău, 2021.

121. SOLONENCO, G., STEPANOVA, N., ONOI, M., DORGAN, V., *Analiza programelor de pregătire a înotătorilor de performanță în cadrul macrociclului de bază al ciclului anual de antrenament*, în Revista Știința culturii fizice, Chișinău, 2020.
122. STEPANOVA N., POSTICA S. *Eficiența metodelor și mijloacelor de perfecționare a întoarcerilor în înot.* În: Revista nr.3, Teoria și arta educației fizice în școală. 2015, p. 66-70.
123. ȘCHIOPU, U. *Psihologia modernă. Psihologia vârstelor*. București: Editura România Press, 2008. 330 p. ISBN 973-8236-91-2.
124. ȘCHIOPU, U., VERZA, E. *Psihologia vârstelor - ciclurile vieții*. Ediția a III-a revizuită. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1997. 508 p. ISBN 973-30-5798.
125. ŞCHIOPU, U., VERZA, E. *Psihosociologia vârstelor-ciclurile vieţii*. București: Editura Didactică şi Pedagogică, 1995. 492 p. ISBN 973-30-5798-3
126. ŞICLOVAN, I. *Teoria antrenamentului sportiv*. București: Editura Sport-Turism, 1987. 215 p. ISBN 9785462074844ț
127. TEODORESCU, S. *Antrenament şi competiţie*. Buzău: Editura Alpha MND, 2009. 219 p. ISBN 9789731390888.
128. TEODORESCU, S. *Teoria si metodica antrenamentului sportiv la copii si juniori*. București: Editura DISCOBOLUL, 2010, 108p. ISBN 978-973-99530-7-8.
129. TEODORESCU, S. *Bazele antrenamentului sportiv*. Curs universitar. București: Editura Discobolul, 2018. 134 p.
130. TEODORESCU, S., URZEALĂ, C. *Bazele antrenamentului sportiv, Curs universitar*. București**:** Editura Discobolul, 2018. 215 p.
131. TEODORESCU, A. S. *Activităţi sportive adaptate*. București: Editura Fundaţiei "România de Mâine", 2011. 216 p. ISBN 978-973-163-594-1.
132. TODOR, L. *Motivaţia-factor conditional al învăţării*. Oradea: Editura Universităţii din Oradea, 2010. 213 p. ISBN 978-606-34-23.
133. TRIBOI V., PĂCURARU A. *Teoria şi metodologia antrenamentului sportiv*. Iași: Editura PIM, 2013, 374 p. ISBN 978 -606 -13 -1274 -0
134. TRIBOI, V. *Teoria şi metodica culturii fizice (curs universitar).* Chişinău: USEFS, 2020. 172 p. ISBN 978-9975-131-85-8.
135. TUDOR, V. *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sport*. București: Editura Alpha, 2005. 312 p. ISBN 978-606-8294-52-0.

136. 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.
137. VASILE, L. *Înot – Metodica antrenamentului pe ramură de sport. Note de curs*. București: Universitatea din București, 2009. 98 p.
138. ZAVALIŞCA, A., DEMCENCO, P. *Metode matematico-analitice de cercetare pedagogică în cultura fizică.* Chişinău: Pontos, 2011. 490 p. ISBN 978-9975-51-219-0.
139. ZLATE, M. *Tratat de psihologie comportamentală*, vol I, Iași: Editura Polirom, 2004. 336 p, ISBN 978-973-46-1520-9.
140. ZLATE, M. *Fundamentele psihologiei*. București: Editura Universitară, 2006. 132 p, ISBN 978-2910-09-58-0

în alte limbi

141. AMOROSE, A. J. & HORN, T. S. *Intrinsic motivation: Relationship with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior*. Journal of Sport & Exercise Psychology, 22(1), 2000. P. 63-84.
142. BARRY, W., HAMPTON, K. (1999). *Living Networked On and Offline. Contemporary Sociology.* Vol. 28, No. 6, 648-654.
143. BOUET M., *Les motivations des sportifs* – Paris, L ' Harmattan. 1998
144. BRANIȘTE, G. *Study of indicators of long-term adaptation of the body of the swimmers of hight sports qualification*. În: Materialele Congresului Științific Internațional ”Sport. Olimpism. Sănătate”, Ediția a VII-a. Chișinău, Republica Moldova: Editura USEFS, 2022, pp.251-256. ISSN 978-9975-68-460-6.
145. CARLSON, N. Psychology. *The Science of behavior*, Allyn and Bacon Boston, 1993.
146. 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/ [accesat la: 12.11.2022]
147. COLWIN CM, *Breakthrough swimming*, Illinois: Edithing Human Kinetics, Champaign, 2002.
148. DICK H., *Coaching Swimming Successfully*, Human Kinetics,1995.
149. DWECK C. *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development*. Psychology Press, 2000.
150. FRANKS B.D., DEUTSCH H. *Evaluating performance in physical education*. New York: Academic Press, 1993.

151. GAMBLE, P. Strength and conditioning for tean sports: sport-specific physical preparation for high performance. USA: Routledge. Taylor & Francis Group, 2010
152. GORMAN, PH. *Motivation and emotion, Routledge,* taylor&Francais Groyp, Londra, New York, 2004.
153. GROSSER, M., NEUMEIER, A.*Tecnicas de Entrenamiento*, Barcelona, Martinez Roca, 1986.
154. JARJOURA B. *Learning motivation: A self-determination theory perspective*. În: Studia Universitatis, Seria Ştiinţe ale Educaţiei, 2014, Nr.5(75), p.97-101 (0,5 c.a.)
155. KOKUDO, S., NISHIJIMA, T., SUZUKI, K., OZAWA, H., OHSAWA, S., MATSUDA, H., NODA, Y., YAGI, N., KAGAYA, A., NAITO, H., AOKI, J., & KOBAYASHI, K. *Optimal age of swimming and gymnastic skill development on Japanese children and youths.* Medicine and Science in Sports and Exercise, 35(5), 2003 Supplement abstract 108
156. KRABAK BJ., HANCOCK KJ., DRAKE S. *Comparison of dry-land training programs between age groups of swimmers.* PM R. 2013;5(4):303-9.
157. MAGILL, R. A., ANDERSON, D. I. *Motor Learning and Control: Concepts and Applications*. 12th Edition. New York City , Mc Graw Hill, 2020, ISBN ISBN-978-1260570557
158. MASLOW A. *A theory of human motivation*, Psychological Review, 50(4):370-396, 1943.
159. MITCHELL, T. *Motivation: New Direction for Theory. Research and Practice*. Academy of Management Review, 7(1):80-88, 1992.
160. MYERS D.G. *Social Psyhology*, Mc Graw-Hill, Book-Camp, New-York, Paris, Sydney, Tokyo, Toronto, 1983.
161. NINICU, A., MUNTEANU, N. *Characteristics of physical development and motor skills in children aged 7 years-old.* In: Sport. Olimpism. Sănătate: Congres științific international. Culegere de articole. Chișinău: USEFS, 2022, p. 547-556. ISBN 978-997-5-68-460-6 https://doi.org/10.52449/soh22.88
162. REEVE, J., RYAN, R. M., DECI, E.L., JANG H. *Understanding and promoting autonomous self-regulation: a self-determination Theory perspective*, in D.Schunk, B. Zimerman (coord) Motivation and Self-regulated learning: Theory, Research, and Application, Lawrence Erlbaum, Mahwan, NJ, 2007.
163. RHODRI, S., LLOYD, PHD., JON, L., OLIVER, PHD., *Strength and Conditioning for Young Athletes*, Science and Application, Second Edition, New York and London, Routledge, 414p. 2020, ISBN 978-0-8153-6182-4.
164. RYAN, R. M., DECI, E. L.*Promoting self-determined school engagement: Motivation, learning, and well-being*. In K, 2009.

165. SANTROCK, J.W. *Educational Psychology*, ediția a V-a, McGraw-Hill, NY, 2010.
166. SCHUNK D.H., PINTRICH P.R. & MEECE J.L. *Motivation in Education. Theory, Research, and Applications.* Pearson, Merrill Prentice Hall, 2008.
167. SLAVIN R.E. *Educational Psyhology: Theory and Practice*, ediția a -VIII-a, Pearson Education Inc., Boston, MA, 2006.
168. SKINNER E. A. & Belmont M. J. *Motivation in the classroom: Reciprocal effects of teacher behavior and student engagement across the school year*. Journal of educational psychology, 1993, 85.4, p. 571-581.
169. TAKAHASHI S, WAKAYOSHI K, HAYASHI A, SAKAGUCHI Y, KITAGAWA K (2009). *A method for determinine critical swimming velocity*. International Journal for Sports Medicine. Vol. 30(2), pp. 119-123
170. TOUBEKIS, A. G., SMILIOS, I., BOGDANIS, G. C., MAVRIDIS, G., & TOKMAKIDIS, S. P. *Effect of different intensities of active recovery on sprint swimming performance*. Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism, 31, 709-716, 2006
171. ZACCA, R., & CASTRO, F.*Critical swimming speed obtained by the 200-400 meters model in young swimmers.* A paper presented at the XIth International Symposium for Biomechanics and Medicine in Swimming, Oslo, June 16–19, 2010
172. ZACCA, R, FERNANDES, R.J.P., PYNE, D.B., and Castro, F.A.dS. *Swimming training assessment: the critical velocity and the 400-m test for age-group swimmers*. The Journal of Strength and Conditioning Research. Vol. 30, No. 5, pp.1365–1372 161, 2016
173. ZAFIRIADIS, S., LOUTPOS, D., VALKOUMAS, I., & TSALIS, G. *The effect of backstroke swimming using "paddles" and "swim chute" in stroke parameters and in the concentration of lactic acid.* Inquiries in Sport and Physical Education, 5, 437-445, 2007
174. ZIMMERMAN B.J. Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. In: Contemporary Educational Psychology, 2000, no.25, p.82-91.
175. VORONTSOV A. *Practical Aspects of Periodisation and Annual Planning of Training in Sport Swimming*, 1999
176. VORONTSOV, A. R. *Development of basic and special endurance in age-group swimmers*. Swimming Science Bulletin. N 16., 1990
177. WEINECK, J. *Optimales Training*, Spitta Verlag GmbH&Co. KG, 2004.
178. АКИМОВА Л.Н. *Психология спорта. Курс лекций.* Одесса: Студия «Негоциант», 2004. 127 с. ISBN 966-691-119-1.
179. АЛТЕР М.Дж. *Наука о гибкости. Киев: Олимпийская литература*, 2001. 424 с.

180. АШМАРИН Б.А. *Теория и методики физического воспитания*. Москва: Просвещение, 1990, с. 180-195.
181. БАЛЬСЕВИЧ В.К. *Очерки по возрастной кинезиологии человека*. Москва: Советский спорт, 2000. с. 12.
182. БУЛГАКОВА Н., ПОПОВ, О., РАСПОПОВА Е. *Теория и методика плавания*. Москва: Академия, 2014. 319 с
183. ВЕЛИЧКО, А.И., ТАТАРИНЦЕВА, О.А. Анатомо-*физиологические, эмоциональные и психологические особенности детей младшего школьного возраста*. В.: ЕВРОПЕЙСКИЙ ФОРУМ МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ. Сборник статей. 2019, с. 38-40. ISBN 978-5-907230-17-0
184. ДЕДУЛЕВИЧ, М.Н., ШУТОВ, В.В. *Управление физическим развитием детей младшего школьного возраста В.:* Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке. Сборник научных статей международной научно-практической конференции. 2020, с. 175-178. ISBN: 978-985-568-633-1
185. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю. Д. *Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование*. М. : Академия, 2005. 384 с. ISBN 976/799(075.8).
186. 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.
187. КУЛАГИНА И.Ю., *Колюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.* Москва: ТЦ Сфера, 2006. 464 с.
188. КУРАМШИН Ю. Ф. *Теория и методика физической культуры : учебник / под ред.*. – 4-е изд., стер. Москва: Советский спорт, 2010. 463 с. ISBN 978-5-9718-0431-4.
189. ЛУБЫШЕВА Л.И. *Социология физической культуры и спорта*. Москва: Академия, 2001. 240 с.
190. ПЛАТОНОВ В. И. *Спортивное плавание: путь к успеху. Книга 1*. Киев: Олимпийская литература, 2011. 480 с
191. ПУШКИНА, Н.В. *Мотивационные основы занятий по плаванию с детьми младшего школьного возраста* / Н.В. Пушкина. В.: Новая наука: Теоретический и практический взгляд. 2017. Т. 1. № 3. С. 91-94. ISSN: 2412-9720

192. РАСПОПОВА, А.С. *Развитие психомоторики на уроках физической культуры у младших школьнико*в / А.С. Распопова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. - № 4 (182). – с. 575-577 ISSN: 1994-4683 ISSN: 2308-1961.
193. ХОЛОДОВ Ж.К., КУЗНЕЦОВ В.С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений.* Москва: Издательский центр « Академия», 2009. - 480с. ISBN 978-5-4468-0491-7.
194. ЧЕРМИТ, К. Д. *Теория и методика физической культуры: опорные схемы : учеб. пособие* / К. Д. Чермит. Москва : Советский спорт, 2005. 272 с. ISBN 5-85009-935-2.
195. ЯЧМЕНЕВА, А.А., СТОЛМАКОВА, Т.В. *Система обучения плаванию детей дошкольного возраста. Учебно – методическое пособи*е / Под ред. А. А. Чеменевой.
196. ШАПОВАЛЕНКО, И.В. *Возрастная психология.* Москва: Гардарики, 2015. 349с. ISBN 978-5-9916-3510-3.
197. ШЕВЫРЕВА, Е.Г., ПЕТРОВ, А.В., АРХИПОВА, Д.Н., ПЕТРОВА, О.В. *Роль и значение имиджа тренера в работе с юными спортсменами. В.:* Современные проблемы науки и образования. 2021, № 2. ISSN 2070-7428.

ANEXE

Anexa 1.

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

Testul a fost administrat copiilor înainte și după implementarea programului, ulterior s-a realizat o analiză comparativă pentru a evidenția impactul activităților, respectiv creșterea motivație copiilor pentru înot.

Asupra motivației pentru practicarea înotului influențează diverși factori. Asfel, am recurs la Testul *Studierea motivației pentru înot,* adaptată după N. Luskanova, constituită din 8 întrebări, ne-a permis să determinăm nivelul motivației copiilor cu vârsta de 9-10 ani pentru înot.

La fiecare întrebare am cerut copiilor să aleagă din trei variante de răspuns, doar una singură, iar aceasta fiind apreciată cu un anumit punctaj. 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. Interpretarea rezultatelor testului este detaliată în tabelul de mai jos.

Tabelul 1. Aprecierea motivației copiilor pentru înot

Nr.crt	Nivel	Puncte	Motivație
6.	I	25-30	Motivație foarte înaltă se manifestă la copiii care demonstrează un nivel înalt de sârguință și o dorință de a urma cu strictețe indicațiile antrenorului. Acești copii suferă mult dacă nu sunt apreciați corespunzător, prin recompensele potrivite.
7.	II	20-24	Această motivație este considerată bună, deoarece se caracterizează prin abilitatea copiilor de a face față cu succes cerințelor antrenorului. Cu toate acestea, în comparație cu cei clasați pe nivelul I, acești copii nu urmează cu strictețe toate indicațiile antrenorului și sunt mai liberi în luarea deciziilor. Prin urmare, nivelul lor de motivație este considerat mediu, fiind o normă obișnuită.
8.	III	15-19	Această atitudine reflectă o abordare pozitivă a copiilor față de înot și activitățile sportive în general, în special cele care implică joaca și distracția. Pentru acești copii, participarea la antrenamentele care presupun jocuri reprezintă o oportunitate de a-și demonstra nu doar abilitățile fizice, ci și specifice. Acești copii percep înotul ca fiind distractiv și plăcut, ceea ce îi motivează să continue și să se obțină performanțe în acest domeniu.
9.	IV	10-14	Este specific copiilor cu o motivație slabă față de practicarea înotului. Aceștia vin la antrenamente cu greu, demonstrând un grad înalt de indiferență. De regulă, atunci când sunt acaparați de alte procupări pe care le consideră importante, abandonează înotul.

10.	V	<10	Este caracteristic copiilor care nu agrează înotul, de obicei alegerea practicării acestui sport aparține părinților. Astfel de copii nu socializează cu ceilalți, nu îndeplinesc instrucțiunile date de antrenor, prezintă dificultăți în procesul de comunicare.

Test Motivația copiilor la vârsta de 9-10 ani pentru practicarea înotului

Bună ziua!

Vă rog să răspundeți cât mai sincer la întrebările din chestionar, încercuind doar o variantă de răspuns. Răspunsul va fi utilizat doar pentru realizarea cercetării științifice privind creșterea motivației copiilor cu vârsta de 9-10 ani pentru practicarea înotului. Vă asigurăm de păstrarea confidențialității datelor culese.

1.Cum te simți atunci când merg la înot?

a. Îmi place și mă simt entuziasmat când merg la bazin. 3p
b. Nu îmi place să petrec mult timp la bazin. 1p
c. Părinții mă obligă să merg la orele de înot. 0 p

2. *Eşti bucuros atunci când antrenamentul este anulat?*

a. Nu 3p
b. Uneori 1p
c. Da 0p

3.Cum te simți atunci când înveți o nouă tehnică de înot?

a. Sunt încântat să învăț ceva nou și să mă dezvolt. 3p
b. Manifest interes redus pentru învățarea unor tehnici noi. 1p
c. Mă simt frustrat și mi se pare dificil. 0 p

4.Cât de motivat eşti pentru a participa la concursurile de înot?

a. foarte motivat 3 p
b. nu prea sunt motivat 1 p
c. deloc motivat 0 p

5.Cât de mult îți place să înoți?

a. Foarte mult, aș înota în fiecare zi dacă aș avea ocazia. 3 p
b. Îmi place destul de mult, dar nu aș înota în fiecare zi. 1p
c. Nu îmi place să înot deloc. 0 p

6. Ai prieteni la bazinul de înot?

a. mulți 3 p
b. puțini 1 p
c. deloc 0 p

7. Ai putea spune ca înotul este:

a. O activitate care îți face plăcere. 3 p
b. activitate plictisitoare si fara sens. 1 p
c. activitate care nu te intereseaza deloc. 0 p

8. Povestești părinților ce ai făcut la antrenamente?

a. de multe ori 3 p
b. rareori 1 p
c. niciodată 0 p

9. Ce părere ai despre ideea de a participa mai mult decât în prezent la antrenmentele de înot?

a. intenționez să particip la mai multe antrenamente chiar de luna viitoare 3p
b. aș dori, dar poate peste câteva luni 1p
c. nu vreau să fac mai mult efort 0p

10. Ce părere ai despre includerea unor activități, în cadrul antrenamentelor, care să vizeze creșterea motivației pentru înot?

a. sunt necesare și eficiente 3p
b. nu cred că sunt necesare și eficiente 1p
c. nu sunt de acord 0p

Punctaj general:

Date socio-demografice
Vârsta:
Genul
a.feminin
b.masculin
Mediul de rezidență
a. Rural
b. Urban

Anexa 2.

Chestionar copii

Acest chestionar are în vedere identificarea factorilor motivaționali pentru practicarea înotului și obținerea de performanțe în acest domeniu. Vă rugăm să selectați doar o singură variantă de răspuns la fiecare întrebare, varianta care vi se potrivește.

De asemenea, vă rugăm să completați și datele socio demografice de la finalul chestionarului, date care ne vor fi utile în realizarea cercetării. Vă asigurăm că datele vor fi condifențiale și folosite doar în scop științific.

1. Care este principalul factor care te-a determinat să alegi înotul ca activitate sportivă?
   a) Recomandarea din partea părinților sau a altor persoane influente
   b) Curiozitatea și dorința de a explora o activitate nouă
   c) Consider că înotul este o activitate plăcută și relaxantă
   d) Dorința de a a mă afirma în acest domeniu
   e) Am dorit să învăț tehnici de înot și să dobândesc abilități noi în acest sport

2. În ce măsură consideri că motivația personală influențează performanțele tale în înot?
   a) în foarte mare măsură;
   b) în mare măsură;
   c) într-o măsură oarecare
   d) în mică măsură;
   e) în foarte mică măsură;

3. Cât de frecvent antrenorul tău aplică strategii specifice pentru a spori motivația în timpul antrenamentelor?
   a) Foarte frecvent (de fiecare dată)
   b) Frecvent (în mod regulat)
   c) Ocazional (în anumite situații)
   d) Rareori (nu prea des)
   e) Niciodată (nu aplică strategii de motivație)

4. Cât de important este pentru tine feedback-ul pozitiv și recunoașterea din partea antrenorilor și colegilor în îmbunătățirea motivației tale?
   a) Extrem de important
   b) Destul de important
   c) Moderat important
   d) Puțin important
   e) Foarte puțin important

5. În ce măsură performanțele echipei tale influențează motivația ta de a continua să practici înotul?
   a) în foarte mare măsură;
   b) în mare măsură;
   c) într-o măsură oarecare
   d) în mică măsură;
   e) în foarte mică măsură.

6. Care sunt principalele obstacole pe care le întâmpini în menținerea motivației pentru înot?
    a) Lipsa de progres vizibil
    b) Dificultăți în realizarea tehnicii corecte
    c) Lipsa de suport sau încurajare din partea antrenorilor
    d) Probleme legate de echipament sau condiții de antrenament
    e) Alte obstacole (specificați): _____

Date socio-demografice

Vârsta:
a) 9 ani
b) 10 ani
Genul:
a) feminin
b) masculin
Mediul de rezidență:
a) Rural
b) Urban

Vă mulțumim !

Anexa 3.

Chestionar antrenori

Stimați colegi,

Vă rog să contribuiți la realizarea cercetării științifice motivația copiilor cu vârsta de 9-10 ani să practice înotul și obținerea performanțelor sportive din perspectiva dumneavoastră ca specialist în acest domeniu. Vă rugăm să răspundeți la întrebările chestionarului oferind părerea dumneavoastră sinceră asupra subiectului. Toate informațiile culese de la dumneavoastră vor fi folosite exclusiv în scop de cercetare și vor rămâne confidențiale. Vă mulțumim pentru participare!

1. Care considerați că este cel mai important factor motivator pentru obținerea performanței în înot la copiii cu vârsta de 9-10 ani? (Selectați o singură opțiune)
   a) Sprijinul și încurajarea din partea părinților
   b) Calitatea și competența antrenorului
   c) Încrederea în propriile abilități
   d) Recompensele și laudele primite
   e) Atmosfera în timpul antrenamentelor
   f) Altele (vă rugăm să specificați): _____

2. Cât de frecvent folosiți metode de stimulare a motivației în cadrul programelor de pregătire pentru înot? (Selectați o singură opțiune). Cât de des utilizați în cadrul programelor de:
   a) Foarte des
   b) Destul de des
   c) Foarte rar
   d) Destul de rar
   e) Niciodată

3. În opinia dumneavoastră, este necesară includerea în planul de pregătire a unor activități care să vizeze creșterea motivației pentru înot a copiilor?
   a) Da
   b) Nu
   c) Nu știu

4. Care tip de recompense este considerat cel mai eficient pentru menținerea motivației copiilor în practica înotului? (Alegeți o singură opțiune)
   a) Recompense financiare, cum ar fi bonusuri monetare
   b) Premii simbolice, cum ar fi medalii și diplome, care recunosc realizările
   c) Celebrări ale succeselor, care implică recunoașterea și laudele din partea colegilor de echipă
   d) Posibilitatea de a selecta activitățile viitoare de antrenament, oferind autonomie și implicare în planificarea antrenamentelor

5. În opinia dumneavoastră, cum ar trebui să fie atmosfera în cadrul antrenamentelor de înot pentru a maximiza motivația și participarea copiilor? (Alegeți o singură opțiune)

   a) Extrem de competitivă și stimulativă
   b) Susținătoare și relaxată
   c) Stricte și structurate
   d) Critică și intimidantă

6. Care dintre aspectele de mai jos credeți că demotivează pe copiii cu vârsta de 9-10 ani performeze în înot? (alegeți o singură variantă de răspuns)
   a) lipsa de interes al copiilor pentru acest sport
   b) comunicare ineficientă cu antrenorul
   c) stima de sine scăzută
   d) nu primesc sprijinul părinților
   e) lipsa recompenselor și a laudelor
   f) altele.....

7. În opinia dumneavoastră, condițiile necesare pentru succes și performanță în domeniul înotului sunt: (alegeți două variante de răspuns) :
   a) sprijinul financiar al părinților
   b) aptitudinile pentru înot ale copilului
   c) efortul și perseverența
   d) calitatea antrenamentelor
   e) altele.....

8. În ce măsură știu să își aprecieze corect aptitudinile sportive copiii cu vârsta de 9-10 ani? (alege o singură variantă de răspuns)
   a) În foarte mare măsură
   b) În mare măsură
   c) Într-o măsură moderată
   d) În mică măsură
   e) În foarte mică măsură

9. În opina dumneavoastră, la vârsta de 9-10 ani, copiii conștientizează importanța carierei sportive? (alege o singură variantă de răspuns)
   a) În foarte mare măsură
   b) În mare măsură
   c) Într-o măsură moderată
   d) În mică măsură
   e) În foarte mică măsură

10. În opinia dumneavoastră, performanțele echipei motivează copilul să practice înotul? (alege o singură variantă de răspuns)
   a) în foarte mare măsură;
   b) în mare măsură;
   c) într-o măsură moderată
   d) în mică măsură;
   e) în foarte mică măsură.

Date socio-demografice

Vârsta:

Genul a) feminin
b) masculin

Mediul de rezidență
a) Rural
b) Urban

Vă mulțumim!

Anexa 4.

Chestionar părinți

Bună ziua! Sunt interesat să aflu mai multe despre motivația copiilor de 9-10 ani de a practica înotul. Așadar, aș dori să vă rog să participați la acest chestionar, în calitate de părinte al unui copil de această vârstă care practică înotul. Vă rog să răspundeți sincer la întrebările pe care vi le voi adresa și să îmi oferiți cât mai multe detalii posibile. Vă mulțumesc!

1. Care dintre motivele enumerate mai jos a fost principalul factor determinat pentru alegerea practicării înotului de către copilul dumneavoastră? (Selectați o singură opțiune)

a) Dorința de a învăța să înoate
b) Recomandarea din partea familiei și a prietenilor
c) Activitatea relaxantă
d) Beneficii pentru sănătate
e) Aspiratia către performanță sportivă
f) Alte motive (specificați): _____

2. În ce măsură considerați că copilul dumneavoastră este motivat să continue practicarea înotului și să atingă performanțe? (Selectați o singură opțiune)

a) în foarte mare măsură
b) în mare măsură
c) într-o măsură moderată
d) în mică măsură
e) în foarte mică măsură

3. Care considerați că este cel mai semnificativ beneficiu al practicării înotului pentru copii, din perspectiva dumneavoastră? (Selectați o singură opțiune)

a) Dezvoltarea disciplinei
b) Îmbunătățirea stării de sănătate
c) Dezvoltarea personalității
d) Creșterea stimei de sine
e) Gestionarea mai eficientă a emoțiilor negative
f) Alte beneficii (specificați): _____

1. Dintre următoarele aspecte, care considerați că este cel mai influent în atingerea performanțelor sportive? (Selectați o singură opțiune)

a) Încrederea în abilități personale
b) Calitatea și eficacitatea antrenamentelor
c) Comunicarea eficientă cu antrenorul
d) Sprijinul din partea părinților
e) Efortul și perseverența personală
f) Alte aspecte (specificați): _____

5. În ce măsură considerați că participarea la competiții și concursuri de înot este un factor motivațional important pentru copilul dumneavoastră? (Selectați o singură opțiune)

a) în foarte mare măsură
b) în mare măsură
c) într-o măsură moderată
d) în mică măsură
e) în foarte mică măsură

6. A fost copilul dumneavoastră mai puțin motivat să participe la antrenamente de înot în anumite momente? (Selectați o singură opțiune)

a. Foarte des
b. Des
c. Rar
d. Foarte rar
e. Niciodată

7. Care considerați că este factorul cel mai crucial pentru creșterea motivației copilului dumneavoastră în practicarea înotului? (Selectați o singură opțiune)
a) Sprijinul și implicarea părinților
b) Metodele de antrenament utilizate de antrenor
c) Atmosfera și dinamica echipei
d) Utilizarea recompenselor pentru realizări
e) Alte factori (specificați): ___

8. Cât de des utilizează antrenorul, în cadrul programelor de pregătire, metode de întărire a motivației copiilor pentru practicarea înotului? (alegeți o singură variantă de răspuns)

a) foarte des
b) destul de des
c) foarte rar
d) destul de rar
e) niciodată

9. În opinia dumneavoastră, este necesară includerea în planul de pregătire a unor activități care să vizeze creșterea motivației pentru înot a copiilor? (alegeți o singură variantă de răspuns)
a) Da

b) Nu

c) Nu știu

10. În opinia dumneavoastră, înotul dezvoltă stima de sine a copilului? (alegeți o singură variantă de răspuns)

a) în foarte mare măsură
b) în mare măsură
c) într-o măsură moderată
d) în mică măsură

e) în foarte mică măsură

11. Cum vă implicați în activitățile legate de înot ale copilului dumneavoastră? (Selectați două opțiuni)

a) Ofer feedback constructiv și încurajare personală

b) Îl însoțesc la antrenamente și competiții

c) Evit comparațiile cu ceilalți

d) Comunic permanent cu antrenorul, mă implic in activitățile comune părinte -copil

e) Asigur echipamentul și transportul copilului

Date socio-demografice
Vârsta:
Genul a) feminin
b) masculin
Mediul de rezidență
a) Rural
b) Urban

Vă mulțumim !

Anexa 5

Datele individuale ale eșantionului inclus în ancheta sociologică

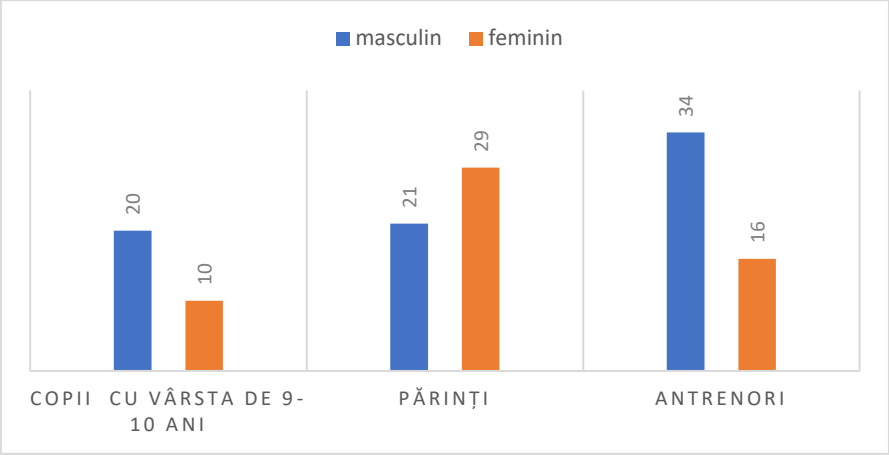


Fig. A5.1. Distribuția subiecților cercetării în funcție de gen

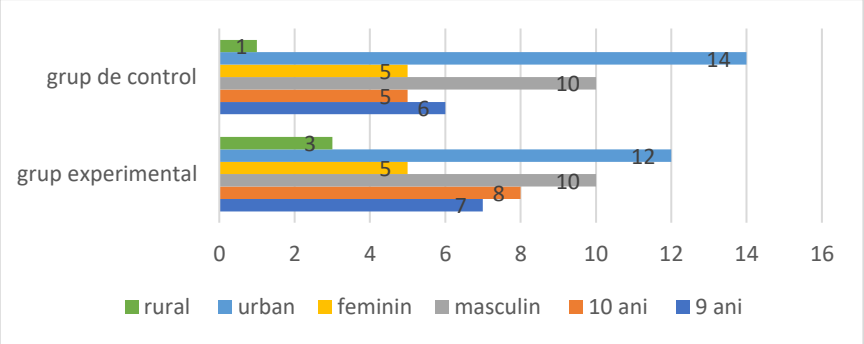


Fig. A5.2. **Distribuția loturilor experimental și de control în funcție de variabilele vârstă, gen, mediu rezidențial**

Tabelul A5.1. Informații socio-demografice ale subiecților cuprinși în cercetarea sociologică

Grupa de vârstă	Număr de răspunsuri	Pondere răspunsuri
a) 9 ani	24	48%
b) 10 ani	26	52%
Genul		
a) Masculin	31	62%
b) Feminin	19	38%
Mediul de rezidență		
a)Urban	39	78%
b)Rural	11	22%
Complexul de Natație		
a) Complexul Turistic de Natație Târgoviște	32	64%
b) Bazinul Sportiv de Înot C.S.Ș. Târgoviște	18	36%

Anexa 6. Tabelul A6.1. Rezultatele la testarea inițială și finală, grupa experimentală (n=10, băieți)

Nr. Crt.	Nume și prenume/ inițiale	Alergarea naveta pe 7x5m, sec		Alergarea cu durata 3'30" m		Săritura în lungime de pe loc/cm		Genuflexiuni 1 min, nr. rep.		Proba 50 m spate, sec		Proba 50 m liber, sec		Craul cu picioarele, mâinile pe plută, 25 m, sec	
		TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF
1.	A.N	15,08	12,03	720	770	145	170	23	26	44,21	43,20	37,80	36,80	33,21	31,11
2.	A.T	15,06	13,01	735	785	147	161	21	24	43,28	41,18	38,90	36, 80	31,02	29,00
3.	B.I	15,04	12,09	745	810	150	159	19	23	45,27	44, 01	37,01	36,01	35,18	34,13
4.	C.R	15,05	13,01	740	795	152	165	19	22	44,12	42, 02	39,82	37,62	31,10	29,18
5.	D.F	16,01	13,09	780	832	140	155	22	25	46,80	44,73	40,71	38,88	29,31	27,01
6.	G.I	15,09	13,02	705	772	143	162	20	23	45, 90	43,90	42,39	40,35	31,12	30,18
7.	I.A	16,02	13,08	785	835	141	155	20	22	44, 20	42,01	39,92	36,72	30,10	28,10
8.	I.I	16,01	14,01	752	796	141	162	19	22	46,93	44,79	39,81	37,11	28,31	27,11
9.	M.G	15,07	12,06	795	831	150	166	22	24	44, 81	42, 81	39,04	37,04	29,34	28,14
10.	S.C	15,81	12,07	710	775	152	167	19	23	45,28	44,23	40,02	38,12	30,17	28,77
11.	(media)	15,42	12,74	746,7	800,1	146,1	162,2	20,4	23,4	44,09	43,01	39,03	37,04	30,86	29,02
12.	±m	0,14	0,20	9,95	8,08	1,49	1,56	0,47	0,42	0,33	0,38	0,52	0,42	0,63	0,67
13.	s	0,46	0,65	31,48	25,57	4,72	4,97	1,50	1,34	1,07	1,23	1,65	1,33	2,01	2,12
14.	Cv%	3,03	5,17	4,21	3,19	3,23	3,05	7,38	5,76	2,38	2,85	4,19	3,57	6,54	7,27
15.	min	15,4	12,03	705	770	140	155	19	22	43,28	41,18	37,01	36,01	28,31	27,01
16.	max	16,2	16,22	795	835	152	170	23	26	46,93	44,79	42,39	40,35	35,18	34,13

Anexa 7. Tabelul A7.1. Rezultatele la testarea inițială și finală, grupa de control n=10 băieți

Nr. Crt.	Nume și prenume/ inițiale	Alergarea naveta pe 7x5m, sec		Alergarea cu durata 3'30" m		Săritura în lungime de pe loc/cm		Genuflexiuni 1 min, nr. rep.		Proba 50 m spate, sec		Proba 50 m liber, sec		Craul cu picioarele, mâinile pe plută, 25 m, sec	
		TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF
1.	A.I	15,06	15,07	730	735	148	149	20	19	43,80	43, 60	35,20	35,17	28,02	28,00
2.	B.G	15,05	15,04	740	742	151	152	19	20	42,20	42,13	36,40	36,41	29,03	28, 97
3.	B.M	15,02	15,01	748	755	160	160	20	21	44,80	44, 71	39,01	38,98	30,17	30,15
4.	C.I	14,08	14,07	760	762	158	159	22	22	44, 30	44, 28	40, 37	40,36	34,11	34,09
5.	D.C	15,08	15,06	700	710	147	148	19	20	48,75	48, 73	38,40	38,39	29,89	29,97
6.	R.N	15,04	15,03	710	712	151	152	20	20	44, 38	44, 25	41,28	41,20	32,01	32,00
7.	R.O	16,01	16, 02	702	705	150	150	23	22	44,30	44, 28	39,80	39,81	30,20	30,21
8.	M.R	15,06	15, 05	720	721	145	144	21	22	44,16	44, 17	38,70	38,68	28,07	27,98
9.	N.A	15,07	15,08	695	697	150	150	19	20	45,20	45, 19	39,12	39,10	30,02	30,01
10.	V.E	16,01	16,01	710	712	155	154	20	21	44,80	44, 81	40, 28	40,18	29,08	29,06
11.	x(media)	15,14	15,14	721,5	725,1	151,5	151,3	20,3	20,7	44,36	44,33	38,63	38,80	30,06	30,04
12.	±m	1,17	1,17	7,00	7,00	1,51	1,54	0,42	0,33	0,55	0,54	0,61	0,57	0,58	0,58
13.	s	0,54	0,55	22,13	22,16	4,79	4,87	1,33	1,05	1,73	1,73	1,93	1,80	1,83	1,84
14.	Cv%	3,60	3,64	3,06	3,05	3,16	3,20	6,58	5,11	3,92	3,90	5,01	4,66	6,11	6,15
15.	min	14,8	14,07	695	697	145	144	19	19	42,02	42,06	35,20	35,17	28,02	27,98
16.	max	16,1	16,2	760	762	160	160	23	23	48,75	48,73	41,28	41,02	34,11	34,09

Anexa 8. Tabelul A8.1. Rezultatele la testarea inițială și finală, grupa experimentală n=5 fete

Nr. Crt.	Nume și prenume / inițiale	Alergarea naveta pe 7x5m, sec		Alergarea cu durata 3'30" m		Săritura în lungime de pe loc/cm		Genuflexiuni 1 min, nr. rep.		Proba 50 m spate, sec		Proba 50 m liber, sec		Craul cu picioarele, mâinile pe plută, 25 m, sec	
		TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF
1.	**A.F**	16,02	14,02	690	740	140	160	22	26	46,00	44,00	36,88	34,18	31,20	30,02
2.	**B.M**	16,01	13,03	704	755	136	158	21	24	47,59	46,02	37,92	36,98	29,09	28,01
3.	**E.L**	16,10	14,01	685	760	142	167	23	26	49,81	48,19	39,78	37,18	30,42	28,12
4.	**G.A**	16,10	14,06	710	753	148	165	21	25	46,98	47,18	38,82	36,12	31,23	29,13
5.	**M.T**	16,70	13,08	700	777	155	170	22	26	45,81	43,11	37,80	36,10	29,89	27,19
6.	x (media)	16,02	13,64	697,8	757	144,2	164	21,8	25,4	47,23	45,7	38,24	36,11	30,36	28,49
7.	±m	0,01	0,23	4,56	5,99	3,32	2,21	0,37	0,4	0,72	0,95	0,49	0,53	0,40	0,49
8.	s	0,02	0,53	10,20	13,39	7,42	4,94	0,83	0,89	1,61	2,12	1,10	1,18	0,90	1,09
9.	Cv%	0,16	3,91	7,67	1,76	5,15	3,01	3,83	3,52	3,40	4,65	2,88	3,28	2,99	3,84
10.	min	16,01	13,03	685	740	136	155	21	24	45,81	43,11	36,88	34,18	29,09	27,19
11.	max	16,07	14,06	710	777	158	170	23	26	49,81	48,19	39,78	37,18	31,23	30,02

Anexa 9. Tabelul A9.1. Rezultatele la testarea inițială și finală, grupa de control (n=5, fete)

Nr. Crt.	Nume și prenume/ inițiale	Alergarea naveta pe 7x5m, sec		Alergarea cu durata 3'30" m		Săritura în lungime de pe loc/cm		Genuflexiuni 1 min, nr. rep.		Proba 50 m spate, sec		Proba 50 m liber, sec		Craul cu picioarele, mâinile pe plută, 25 m, sec	
		TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF
1.	**A.N**	16,01	15,98	715	718	142	143	22	23	45,80	45,77	35,81	35,70	30,98	30,96
2.	**B.P**	16,03	16,02	705	710	135	134	24	22	46,80	46,75	36,60	35,50	30,17	30,10
3.	**D.V**	16,01	15,97	690	697	140	143	23	24	48,80	48,77	38,20	38,18	29,55	29,46
4.	**I.F**	16,15	16,09	702	700	148	148	21	22	46,09	46,07	39,04	39,00	29,43	29,41
5.	**N.O**	15,07	15,09	695	701	158	159	22	21	46,09	45,99	37,28	37,22	31,22	31,17
6.	x(media)	15,85	15,83	701,4	705,2	144,6	145,4	22,4	22,4	46,71	46,67	37,38	37,12	30,27	30,22
7.	±m	0,67	0,35	1,02	0,67	0,35	1,02	0,67	0,35	1,02	0,67	0,35	1,02	0,67	0,35
8.	s	1,51	0,78	2,30	1,51	0,78	2,30	1,51	0,78	2,30	1,51	0,78	2,30	1,51	0,78
9.	Cv%	6,71	15,05	8,34	6,71	15,05	8,34	6,71	15,05	8,34	6,71	15,05	8,34	6,71	15,05
10.	min	15,07	15,09	690	697	135	134	21	21	45,8	45,77	35,81	35,5	29,43	29,41
11.	max	16,15	16,09	715	718	158	159	24	24	48,8	48,77	39,04	39	31,22	31,17

Anexa 10. Tabelul A10.1. Indicatorii la testarea inițială și finală (n=20, băieți)

Nr.crt.	Probe	Grupa	x			±m		Cv%		s		min		max	
			TI	TF	DF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF
1.	**Alergarea naveta pe 7x5m, sec**	E	15,42	12,74	**2,68**	0,14	0,20	3,03	5,17	0,46	0,65	15,4	12,03	16,2	16,22
		C	15,14	15,14	**0**	1,17	1,17	3,60	3,64	0,54	0,55	14,8	14,07	16,1	16,2
2.	**Alergarea cu durata 3'30" m**	E	746,7	800,1	**53,4**	9,95	8,08	4,21	3,19	31,48	25,57	705	770	795	835
		C	721,5	725,1	**3,6**	7,00	7,00	3,06	3,05	22,13	22,16	695	697	760	762
3.	**Săritura în lungime de pe loc/cm**	E	146,1	162,2	**16,1**	1,49	1,56	3,23	3,05	4,72	4,97	140	155	152	170
		C	151,5	151,3	**0,3**	1,51	1,54	3,16	3,20	4,79	4,87	145	144	160	160
4.	**Genuflexiuni 1 min, nr. rep.**	E	20,4	23,4	**3**	0,47	0,42	7,38	5,76	1,50	1,34	19	22	23	26
		C	20,3	20,7	**0,04**	0,42	0,33	6,58	5,11	1,33	1,05	19	19	23	23
5.	**Proba 50 m spate, sec**	E	44,09	43,01	**1,08**	0,33	0,38	2,38	2,85	1,07	1,23	43,28	41,18	46,93	44,79
		C	44,36	44,33	**0,03**	0,55	0,54	3,92	3,90	1,73	1,73	42,02	42,06	48,75	48,73
6.	**Proba 50 m liber, sec**	E	39,03	37,04	**1,99**	0,52	0,42	4,19	3,57	1,65	1,33	37,01	36,01	42,39	40,35
		C	38,63	38,80	**0,17**	0,61	0,57	5,01	4,66	1,93	1,80	35,20	35,17	41,28	41,02
7.	**Craul cu picioarele, mâinile pe plută, 25 m, sec**	E	30,86	29,02	**1,60**	0,63	0,67	6,54	7,27	2,01	2,12	28,31	27,01	35,18	34,13
		C	30,06	30,04	**0,02**	0,58	0,58	6,11	6,15	1,83	1,84	28,02	27,98	34,11	34,09

Anexa 11 Tabelul A11.1. Indicatorii la testarea inițială și finală (n=10, fete)

Nr.crt.	Probe	Grupa	x			±m		Cv%		s		min		max	
			TI	TF	DF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF	TI	TF
1.	**Alergarea naveta pe 7x5m, sec**	E	16,02	13,64	**2,38**	0,01	0,23	0,16	3,91	0,02	0,53	16,01	13,03	16,07	14,06
		C	15,85	15,83	**0,02**	0,67	0,35	6,71	15,05	1,51	0,78	15,07	15,09	16,15	16,09
2.	**Alergarea cu durata 3'30" m**	E	697,8	757	**59,2**	4,56	5,99	7,67	1,76	12,20	13,39	685	740	710	777
		C	701,4	705,2	**3,8**	1,02	0,67	8,34	6,71	2,30	1,51	690	697	715	718
3.	**Săritura în lungime de pe loc/cm**	E	144,2	164	**19,8**	3,32	2,21	5,15	3,01	7,42	4,94	136	158	155	170
		C	144,6	145,4	**0,8**	0,35	1,02	15,05	8,34	0,78	2,30	135	134	158	159
4.	**Genuflexiuni 1 min, nr. rep.**	E	21,8	25,4	**3,6**	0,37	0,4	3,83	3,52	0,83	0,89	21	24	23	26
		C	22,4	22,4	**0**	0,67	0,35	6,71	15,05	1,51	0,78	21	21	24	24
5.	**Proba 50 m spate, sec**	E	47,23	45,07	**2,16**	0,72	0,95	3,40	4,65	1,61	2,12	45,81	43,11	49,81	48,19
		C	46,71	46,67	**0,04**	1,02	0,67	8,34	6,71	2,30	1,51	45,80	45,77	48,80	48,77
6.	**Proba 50 m liber, sec**	E	38,24	36,11	**2,13**	0,49	0,53	2,88	3,28	1,10	1,18	36,88	34,18	39,78	37,18
		C	37,38	37,12	**0,26**	0,35	1,02	15,05	8,34	0,78	2,30	35,81	35,50	39,04	39,00
7.	**Craul cu picioarele, mâinile pe plută, 25 m, sec**	E	30,36	28,49	**1,87**	0,40	0,49	2,99	3,84	0,90	1,09	29,09	27,19	31,23	30,02
		C	30,27	30,22	0,05	0,67	0,35	6,71	15,05	1,51	0,78	29,43	29,41	31,22	31,17

Anexa 12

PLANUL DE PREGĂTIRE PE MEZOCICLURI

Complexul Turistic de Natație Târgoviște
Grupa experimentală: vârsta 9-10 ani
Nivel valoric: ÎNCEPĂTORI – NIVEL 1
Antrenor: Petre Dan Ionuț

MEZOCICLUL nr. 1/ de acomodare
Perioada: 01.02-10.02.2023

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ : ACOMODAREA CU MEDIUL ACVATIC	**DOTARI:** PLUTE, CILINDRII, PULLBOY, AQUATUBURI.

COMPONENTELE PREGĂTIRII		OBIECTIVE DE INSTRUIRE
01.		**02.**
Pregătirea fizică	- Indicii somato-funcționali generali - Calități motrice de bază -îndemânarea generală şi rezistența aerobă - Metode şi mijloace de dezvoltare	- dezvoltarea mobilităţii articulare; - dezvoltarea îndemănării generale; - dezvoltarea rezistentei aerobe.
Pregătirea tehnică	- Procedee tehnice de bază- craul	- învăţarea deprinderilor motrice specifice
Pregătirea psihologică	- Trăsături psihice dominante	-dezvoltarea stimei de sine
Pregătirea metodică/ teoretică	- Prevederi regulamentare	-învătarea prevederilor regulamentare privind procedeul craul.
Program motivațional „Eu vreau și pot obține performanțe!”	Participarea la activități sportive din domeniul înotului în vederea creșterii motivației copiilor pentru practicarea înotului.	Dezvoltarea motivației copiilor pentru înot prin experimentarea activităților din cadrul programului. Familiarizarea copiilor cu regulamentele concursurilor și competițiilor. Dezvoltarea motivației pentru succes și performanță. Oferirea unor oportunități de joc și comunicare între copiii de aceeași vârstă.

PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII (4 lecții)

Numărul lecţiei	Data	Obiective operaţionale	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
1.	02.02.2023	-dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea respirației acvatice , a plutirii pe piept si pe spate . -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții la marginea bazinului. -dezvoltarea motivației pentru înot	- mobilitate articulară - respirații acvatice - plutirea pe față - plutirea pe spate Tema: Motivația personală -exprimarea motivelor personale care au determinat copilul să practice înotul	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . - exercții de respirație acvatică (pe uscat și în apă). - exerciții de acomodare cu apă - exerciții pentru învățarea plutirii pe piept - exerciții pentru învățarea plutirii pe spate - discuții de grup, dezbateri	10’ 20' 200m 200m 15'
2.	04.02.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; - învăţarea respiratiei acvatice, a plutirii pe piept, pe spate și verticală. - dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exercitii la marginea bazinului; -dezvoltarea motivației pentru înot	-mobilitate articulară -respirații acvatice -plutirea pe față - plutirea pe spate - plutirea pe verticală Tema: Primul meu obiectiv planificarea obiectivelor pe termen scurt, mediu și lung Stabilirea obiectivelor clare și realiste Crearea unui panou cu obiectivele fixate de copii	- exercitii de mobilitate individuala pe uscat . - exercitii de respiratie acvatica (pe uscat si in apa) - exercitii de acomodare cu apa . - exercitii la marginea bazinului. - exercitii pentru invatarea plutirii pe piept, pe spate si verticala. -discuții, dezbateri Brainstroming de idei	10’ 10’ 10’ 20’ 300m 15'
3.	06.03.2023	-dezvoltarea coordonării întregului corp prin plutirea pe fata/spate ; - dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții la marginea bazinului.	- mobilitate articulară - plutirea pe fata cu repirație - plutirea pe spate - plutirea pe verticala cu repiratie - călcarea apei	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat - exerciții la marginea bazinului - exerciții pentru învățarea plutirii pe piept, pe spate și vertical cu respirație	10’ 10’ 400 m

		-dezvoltarea motivației pentru succes	-Joc-Ștafeta -se desfășoară jocul pe echipe	- exerciții pentru călcarea apei - resurse: conuri, markere, cronometru, stickere sau medalii simbolice. -încurajări din partea antrenorului -premii simbolice	15'
3.	09.02 .2023	-dezvoltarea coordonării întregului corp prin plutirea pe fata/spate ; -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții la marginea bazinului -dezvoltarea motivației pentru succes și performanță	mobilitate articulară -respirații acvatice -plutirea pe față - plutirea pe spate - plutirea pe verticală - Joc-Focile	-exerciții de respirație, acvatică (pe uscat și în apă) - exerciții de acomodare cu apă . - exerciții la marginea bazinului. - exerciții pentru învățarea plutirii pe piept, pe spate și verticală. -resurse: mingii -forma de organizare: întrecere sportivă -feedback motivațional și încurajări din partea antrenorului care laudă efortul, spiritul de competiție și implicarea copiilor.	10’ 10’ 400 m 15'

MEZOCICLUL nr. 2/ de baza

Perioada: 11.02-03.03.2023

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚă : ÎNVĂȚAREA DEPRINDERILOR MOTRICE SPECIFICE (PLUTIREA PE FAȚĂ/SPATE, ALUNECAREA PE PIEPT ȘI PE SPATE, RESPIRAȚIA ACVATICĂ)	**DOTARI:** PLUTE , CILINDRII , PULLBOY , CERCURI .

COMPONENTELE PREGĂTIRII		OBIECTIVE DE INSTRUIRE
01.		**02.**
Pregătirea fizică	-Indicii somato-funcționali generali -Calități motrice de bază - îndemânarea generală şi rezistența aerobă -Metode şi mijloace de dezvoltare	- dezvoltarea mobilității articulare; - dezvoltarea îndemânării generale; - dezvoltarea rezistenței aerobe.

Pregătirea tehnică	-Procedee tehniece de bază- craul.	- învăţarea procedeului craul și a deprinderilor motrice specifice;
Pregătirea psihologică	-Trăsături psihice dominante	- dezvoltarea încrederii în sine
Pregătirea metodică/ teoretică	-Prevederi regulamentare	- învătarea prevederilor regulamentare. - formarea comportamentelor corecte in antrenament si in viata de zi cu zi .
Program motivațional „Eu vreau și pot obține performanțe!”	Participarea la activități sportive din domeniul înotului în vederea creșterii motivației copiilor pentru practicarea înotului.	Dezvoltarea motivației copiilor pentru înot prin experimentarea activităților din cadrul programului. Familiarizarea copiilor cu regulamentele concursurilor și competițiilor. Dezvoltarea motivației pentru succes și performanță. Oferirea unor oportunități de joc și comunicare între copiii de aceeași vârstă.

PROIECTIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII (5 lecții)

Numărul lecției	Data	Obiective operaționale	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
1.	14.02.2023	-dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea respiratiei acvatice , a plutirii pe piept ,pe spate si verticala. -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exercitii la marginea bazinului si din deplasare -dezvoltarea motivației pentru înot	- mobilitate articulară - plutirea pe față cu repirație - plutirea pe spate - plutirea pe verticală cu repirație. -călcarea apei -crearea unor planuri de acțiune -Vizionare film motivațional: „*Rise and Swim”*	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții la marginea bazinului. -exerciții pentru învățarea plutirii pe piept , pe spate și vertical cu respirație -exerciții pentru călcarea apei . - vizionare film -discuții și întrebări legate de înot și conținutul fimlului	10’ 10’ 400m 100m 15'

2.	16.02.2023	-dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea alunecării pe pipet si pe spate -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții la marginea bazinului și din deplasare. -oferirea unor oportunități de joc și comunicare între copiii de aceeași vârstă.	-mobilitate articulară - plutirea pe față, spate și verticală cu repirație -alunecarea pe piept și pe spate - Misiuni prietenoase (Aqua Gym adaptat și recuperare funcțională)	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat -exerciții pentru plutirea pe piept, pe spate și vertical cu respirație -exerciții pentru învățarea alunecării pe piept și pe spate -jocuri în apă -activități de sprijin și ajutor pentru copiii cu dizabilități - feedback de la antrenor	10’ 300m 200m 20'
3.	21.02.2023	-dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -dezvoltarea coordonării întregului corp; -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții din deplasare, alunecare și plutire. -dezvoltarea interesului pentru competiții și concursuri	- mobilitate articulară - plutirea pe față, spate și verticală cu repiratie -alunecarea pe piept și pe spate Activitatea: Recompensele în concursuri și competiții	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții pentru plutirea pe piept, pe spate și vertical cu respirație . -exerciții pentru învățarea alunecării pe piept și pe spate -discuții despre sistemul de recompense care va fi aplicat grupei - discuție grup despre obiective și feedback	10’ 200m 300m 15'
4.	23.02.2023	dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea mișcări de picioare craul cu accent pe bătaia picioarelor ; -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciți din deplasare, alunecare și plutire. -dezvoltarea motivației pentru înot	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate - mișcarea de picioare craul Joc-Înot sub apă cu rostogolire	-exerciții de mobilitate individuală pe uscat -exerciții pentru plutirea pe piept, pe spate și vertical cu respirație -exerciții de alunecare pe piept și pe spate -exerciții pentru învăţarea mișcări de picioare craul -joc pe echipe -exerciții de rostogolire	10’ 300m 300m 100m 15'

				-premierea echipelor cu premii simbolice -feedback de la antrenor	
5.	02.02.2023	-dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea miscări de picioare craul cu accent pe bataia picioarelor ; -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciţiii din deplasare , alunecare și plutire. -dezvoltarea încrederii de sine	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate -mișcarea de picioare craul Activitate: Întâlnire cu psihologul sportiv	-exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și pe spate . -exerciții pentru învăţarea mișcări de picioare craul. - construirea afirmațiilor pozitive - **f**işe de lucru cu spații pentru afirmații, pixuri, - discuții ghidate -identificarea gândurilor negative -exerciții de construire a afrimațiilor pozitive	10’ 400m 300m 15'

MEZOCICLUL nr. 3/ de bază

Perioada: 04.03-14.04.223

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ: ÎNVĂȚAREA PLUTIRII PE FAȚĂ/SPATE/VERTICAL ȘI LATERAL, ALUNECAREA ÎN PROCEDEUL CRAUL ȘI PE SPATE, RESPIRAȚIA ACVATICĂ.	**DOTARI:** PLUTE, CILINDRII , PULLBOY, CERCURI .

COMPONENTELE PREGĂTIRII		OBIECTIVE DE INSTRUIRE
01.		**02.**
Pregătirea fizică	- Indicii somato-functionali generali - Calităti motrice de bază - îndemănarea generală și rezistența aerobă - Metode și mijloace de dezvoltare	- dezvoltarea mobilităţii articulare; - dezvoltarea îndemănării generale;

		- dezvoltarea rezistentei aerobe.
Pregătirea tehnică	- Procedee tehniee de bază- craul.	- învăţarea procedeului craul si a deprinderilor motrice specifice;
Pregătirea psihologică	- Trăsături psihice dominante	-dezvoltarea motivației pentru antrenament și competiție
Pregătirea metodică/ teoretică	- Prevederi regulamentare	-învătarea prevederilor regulamentare. -formarea comportamentelor corecte in antrenament si in viata de zi cu zi .
Program motivațional „Eu vreau și pot obține performanțe!”	Participarea la activități sportive din domeniul înotului în vederea creșterii motivației copiilor pentru practicarea înotului.	Dezvoltarea motivației copiilor pentru înot prin experimentarea activităților din cadrul programului. Familiarizarea copiilor cu regulamentele concursurilor și competițiilor. Dezvoltarea motivației pentru succes și performanță. Oferirea unor oportunități de joc și comunicare între copiii de aceeași vârstă.

PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII (14 lecții)

Numărul lecţiei	Data	Obiective	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
1.	04.03.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea respirației acvatice, a plutirii pe piept, pe spate și verticală. -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții la marginea bazinului și din deplasare. -dezvoltare emoțională și socială	- mobilitate articulară -plutirea pe față cu repirație - plutirea pe spate - plutirea laterală cu respirație. -călcarea apei Joc-Oglinda emoțiilor	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții la marginea bazinului. -exerciții pentru învățarea plutirii pe piept , pe spate și laterală cu respirație -exerciții pentru călcarea apei -cartonașe cu denumiri/simboluri ale emoțiilor (opțional) -oglindă reală (opțional, pentru feedback individual) -participarea activă a antrenorului/educatorului pentru ghidare și încurajare	10’ 10’ 400m 100m 15’
2.	07.03.2023	-dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului;	- mobilitate articulară -plutirea pe față, spate și laterală cu repiratie	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat .	10’ 300m

		- învăţarea alunecării pe piept și pe spate --dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții la marginea bazinului și din deplasare. -dezvoltarea motivației pentru succes	-alunecarea pe piept și pe spate -călcarea apei Activitatea: Întâlnire cu un campion	-exerciții pentru plutirea pe piept, pe spate și vertical cu respirație . -exerciții pentru învățarea alunecării pe piept și pe spate . - Întâlnire cu David Neacșu (antrenor Gheorghe Tzitzeclis), un campion cunoscut pe plan local. Vor avea loc discuții și dezbateri pe tema înotului și competițiilor.	200m 20'
3.	10.03.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; - dezvoltarea coordonării întregului corp; - dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții din deplasare, alunecare și plutire. --dezvoltarea încrederii în sine;	- mobilitate articulară - plutirea pe față, spate și verticală cu repiratie -alunecarea pe piept și pe spate -călcarea apei - *Scara eu pot!*	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . - exerciții pentru plutirea pe piept , pe spate și vertical cu respirație . - exerciții pentru învățarea alunecării pe piept și pe spate -autoevaluarea nivelului de încredere în sine -conștientizarea propriilor abilități -încurajarea progresului -feedback constructiv de la antrenor	10’ 200m 300m 15 '
4.	12.03.2023	- dezvoltarea mobilităţii articul aţiei umărului; -învăţarea mișcări de picioare craul cu accent pe bătaia picioarelor ; -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciți din deplasare , alunecare și plutire. - dezvoltarea motivației pentru continuarea practicării înotului;	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate - mișcarea de picioare craul - călcarea apei - activitate individuală și de grup-„Nu vei pierde niciodată, ci vei câștiga experiență după experiență!”	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții pentru plutirea pe piept, pe spate și vertical cu respirație -exerciții de alunecare pe piept și pe spate . -exerciții pentru învățarea mișcări de picioare craul. -dezbateri pe tema propusă -imbold spre succes și performață - conștientizarea efortului și a motivației în obținerea performanței	10’ 300m 300m 100m 15'

5.	15.03.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea mișcări de picioare craul cu accent pe bătaia picioarelor ; -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciți din deplasare, alunecare și plutire. -dezvoltarea motivației pentru concurs și competiții	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate mișcarea de picioare craul - Joc- Concursul de înot	-exerciții de mobilitate individuală pe uscat -exerciții de alunecare pe piept și pe spate . -exerciții pentru învăţarea mișcări de picioare craul - consolidarea și perfecționarea procedeelor de înot - se inițiază un concurs cu premii pentru a obișnui copiii cu atmosfera concursurilor și competițiilor - cadouri și premii simbolice	10’ 400m 300m 15'
6.	23.03.2023	-dezvoltarea coordonarii intregului corp . -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul craul picioare cu respiratie. - dezvoltarea motivației; -dezvoltarea încrederii de sine; -dezvoltarea comunicării.	- mobilitate articulara - alunecarea pe piept si pe spate - miscarea de picioare craul - *Concentrare pe experiențele pozitive*	-exercitii de mobilitate individuala pe uscat -exercitii de coordonare la marginea bazinului. -exercitii de alunecare pe piept si pe spate . -exercitii pentru învăţarea miscari de picioare craul. -identificarea calităților pozitive -discuții de grup - evidențierea experiențelor pozitive în contexte formale și informale și dezvoltarea motivației	10’ 10’ 400m 300m 15'
7	28.03.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea respirației acvatice, a plutirii pe piept,pe spate și verticală. -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții la marginea bazinului și din deplasare. -dezvoltarea motivației pentru înot și performanță	-mobilitate articulară - plutirea pe față cu repiratie - plutirea pe spate - plutirea pe verticală cu repiratie. -călcarea apei -Joc-Trage de baston	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții la marginea bazinului. -exerciții pentru învățarea plutirii pe piept, pe spate și vertical cu respirație -exerciții pentru călcarea apei -resurse: baston -implusionarea voinței, perseverenței și competitivității -stimularea motivației prin joc și spirit de întrecere	10’ 10’ 400m 100m 15'

8	30.03.2023	-dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea alunecarii pe pipet si pe spate; -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții la marginea bazinului și din deplasare. -dezvoltarea motivației pentru succes; -dezvoltarea încrederii de sine.	- mobilitate articulară - plutirea pe față, spate și verticală cu repiratie - alunecarea pe piept și pe spate -călcarea apei -Stabilirea unor obiective clare și realiste	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții pentru plutirea pe piept, pe spate și vertical cu respirație . -exerciții pentru învățarea alunecării pe piept și pe spate . -organizarea activității de echipă astfel încât copiii să colaboreze și să-și ofere sprijin -se vor stabili obiective realiste pentru concursuri și competiții	10’ 300m 200m
9	04.04.2023	-dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -dezvoltarea coordonării întregului corp; -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciți din deplasare , alunecare și plutire. -dezvoltarea motivației pentru înot	-mobilitate articulară - plutirea pe față, spate și verticală cu repiratie -alunecarea pe piept și pe spate Revizuire *Scara eu pot!*	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat -exerciții pentru plutirea pe piept, pe spate și vertical cu respirație -exerciții pentru învățarea alunecării pe piept și pe spate -scara desenată de copii în activitățile anterioare va fi completată cu ,,ținte” pe care dorește să le atingă în următoarele ore de antrenament - jocul implică desen, scris, culoare și exprimare personală	10’ 200m 300m 15'
10	06.04.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea mișcări de picioare craul cu accent pe bătaia picioarelor ; -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciți din deplasare, alunecare și plutire. - dezvoltarea motivației pentru înot;	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate - mișcarea de picioare craul -călcarea apei	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat -exerciții pentru plutirea pe piept , pe spate și vertical cu respirație -exerciții de alunecare pe piept și pe spate -exerciții pentru învățarea mișcări de picioare craul -joc clasic de împiedicare și căutare în bazin	10’ 300m 300m 100m

		-dezvoltarea motivației pentru succes;	-Joc distractiv-Marco Polo	-implică atenție și orientare spațială -feedback pozitiv: încurajări verbale, felicitări etc	15'
11	11.04.2023	dezvoltarea mobilităţii articu laţiei umărului; -învăţarea mișcări de picioare craul cu accent pe bătaia picioarelor -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciți din deplasare, alunecare și plutire. -familiarizarea copiilor cu regulamentele concursurilor și competițiilor	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate - mișcarea de picioare craul -Prezentare regulament concursuri și competiții	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și pe spate . -exerciții pentru învăţarea mișcări de picioare craul. -sesiuni de discuții, întebări și răspunsuri	10’ 400m 300m 15'
12	13.04.2023	- dezvoltarea coordonării întregului corp . -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul craul picioare cu respirație. -dezvoltarea motivației pentru succes; -dezvoltarea încrederii de sine.	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate - mișcarea de picioare craul -jocuri distractive- *„Concursul de înot”*	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat -exerciții de ccordonare la marginea bazinului -exerciții de alunecare pe piept și pe spate -exerciții pentru învăţarea mișcări de picioare craul. -concurs de înot pe distanța de 50 m stilul craul -premii simbolice -feedback contructiv din partea antrenorului	10’ 10’ 400m 300m 20' 15'
13		-dezvoltarea mobilității articulației umărului și soldului; - învatarea procedeelor craul și spate cu accent pe ridicarea umerilor ; -dezvoltarea rezistenței aerobe prin înot în procedeul craul și spate;	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -coordonarea brațelor -picioarelor-respirației în procedeul craul și spate - jocuri în apă ;	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat - exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație - exerciții de coordonare brațelor-picioarelor- respirației în procedeul craul și spate. -săritură în apă	10’ 300m 2x300m 20'

		-dezvoltarea motivației pentru înot și performanță	- Sărituri și jocuri acvatice	-pe echipe- o serie de sărituri de pe marginea bazinului -echipa care completează traseul în cel mai scurt timp câștigă	15’
14	14.04.2023	- dezvoltarea mobilităţii articul aţiei umărului și soldului; -învatarea procedeelor craul și spate cu accent pe ridicarea umerilor; -dezvoltarea rezistenței aerobe prin înot în procedeul craul și spate; -dezvoltarea interesului pentru autoafirmare	-mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirați -coordonarea brațelor - picioarelor-respirației în procedeul craul și spate - jocuri în apă ; -Vizionare discurs motivațional David Popovici	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . - exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . - exerciții de coordonare brațelor-picioarelor- respirației în procedeul craul și spate. -vizionare discurs -întrebări de conținut -reflecții motivație sportivă	10’ 300m 2x300m 20’ 15’

MEZOCICLUL nr. 4/ de bază și control
Perioada: 14.04-26.05.2023

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ, CONSOLIDAREA EXERCIȚIILOR ANTERIOR ÎNVĂȚATE (PLUTIREA PE FAȚĂ/SPATE ȘI LATERALĂ, ALUNECAREA PE FAȚĂ ȘI PE SPATE, RESPIRAȚIA ACVATICĂ)	**DOTARI:** PLUTE , CILINDRII , PULLBOY , CERCURI .

COMPONENTELE PREGĂTIRII		OBIECTIVE DE INSTRUIRE
01.		**02.**
Pregătirea fizică	- Indicii somato-funcționali generali - Deprinderi și priceperi motrice - Calități motrice de bază - Calități motrice de specifice	- dezvoltarea mobilităţii articulare; - dezvoltarea îndemănării generale; - dezvoltarea rezistentei aerobe. - dezvoltarea vitezei de deplasare .
Pregătirea tehnică	- Procedee tehnice de bază- craul	- învăţarea procedeului craul și consolidarea deprinderilor motrice specifice;
Pregatirea tactică	- Acțiuni tactice recomandate individual	- Însușirea unor elemente tactice simple

Pregătirea psihologică	- Dezvoltarea motivației și a voinței	- Dezvoltarea încrederii în sine
Pregătirea metodică/ teoretică	- Prevederi regulamentare - Protecția individuală - Randament sportiv - Reguli de comportament	- formarea comportamentelor corecte în antrenament și în concurs . - dezvoltarea spiritului de echipă și a fair-play-ului.
Program motivațional „Eu vreau și pot obține performanțe!”	Participarea la activități sportive din domeniul înotului în vederea creșterii motivației copiilor pentru practicarea înotului.	Dezvoltarea motivației copiilor pentru înot prin experimentarea activităților din cadrul programului. Familiarizarea copiilor cu regulamentele concursurilor și competițiilor. Dezvoltarea motivației pentru succes și performanță. Oferirea unor oportunități de joc și comunicare între copiii de aceeași vârstă.

PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII (12 lecții)

Numărul lecţiei	Data	Obiective operaţionale	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
1.	15.04.2023	-dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -consolidarea respirației acvatice , a plutirii pe piept ,pe spate și verticală; -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții la marginea bazinului și din deplasare - dezvoltarea motivației pentru înot; -dezvoltarea fizică și emoțională;	- mobilitate articulară - plutirea pe față cu repiratie - plutirea pe spate -plutirea laterală cu respirație. -călcarea apei -jocuri distractive- *Capture the Flag in the Pool*	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . - exerciții la marginea bazinului. - exerciții pentru consolidarea plutirii pe piept , pe spate și laterală cu respirație - exerciții pentru călcarea apei . -împărțirea copiilor pe echipe -desfășurarea jocului -exerciții distractive de alergare în bazin -laude, încurajări	10’ 10’ 400m 100m 15' 15'
2.	18.04.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; - consolidarea alunecării pe piept și pe spate . -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții la marginea bazinului și din deplasare.	- mobilitate articulară - plutirea pe față cu repiratie - plutirea pe spate - plutirea laterală cu respirație. -călcarea apei	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . - exerciții pentru plutirea pe piept , pe spate și vertical cu respirație . -exerciții pentru consolidarea alunecării pe piept și pe spate - construirea în 10–15 minute a unui turn sau unei structuri care să stea singură în picioare	10’ 300m 200m 20' 15'

		-dezvoltarea abilităților de relaționare	-Jocul Construcția echipei	-prezentarea construcției -reflecții privind munca în echipă -întrebări de conținut și răspunsuri	
3.	25.04.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -dezvoltarea coordonării întregului corp; -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciți din deplasare , alunecare și plutire. - promovarea unui stil de viață sănătos.	- mobilitate articulară - plutirea pe față cu repiratie - plutirea pe spate -plutirea laterală cu respirație. -călcarea apei -Înot pentru sănătate-întâlnire cu Ancuța Pârvan	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . - exerciții pentru plutirea pe piept, pe spate și vertical cu respirație -exerciții pentru consolidarea alunecării pe piept și pe spate -prezentare beneficii înot -sesiuni de întrebări și răspunsuri -picnic la iarba verde în zona bazinului de înot	10’ 200m 300m 15' 20'
4.	27.04.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -consolidarea mișcări de picioare craul cu accent pe bătaia picioarelor ; -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciți din deplasare, alunecare și plutire. -dezvoltarea motivației pentru succes și performanță -antrenarea spiritului de competiție	-mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate - mișcarea de picioare craul -călcarea apei -Joc-Campionii bazinului	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . - exerciții pentru plutirea pe piept, pe spate și vertical cu respirație . - exerciții de alunecare pe piept și pe spate . -exerciții pentru învăţarea mișcări de picioare craul. -joc individual -cartonașe cu „provocări de campion” (ex: „Înoată 5 m fără oprire”, „Stai 10 sec sub apă”, „Dă din picioare 15 sec.”) -la finalul fiecărei provocări copilul primește o steluță simbolică -câștigă copilul care a strâns cele mai multe steluțe	10’ 300m 300m 100m 20' 15'
5.	02.05.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -consolidarea mișcări de picioare craul cu accent pe bătaia picioarelor ; -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciți din deplasare, alunecare și plutire.	-mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate - mișcarea de picioare craul	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat - exerciții de alunecare pe piept și pe spate exerciții pentru consolidarea mișcări de picioare craul -probă individuală	20’ 400m 300m 15'

		-dezvoltarea motivației pentru înot	-Înotul cu mingii de plastic	-colectarea a cât mai multe mingii într-un timp dat -stil de înot la alegerea copilului	
6.	05.05.2023	- dezvoltarea coordonării întregului corp . -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul craul picioare cu respirație. -dezvoltarea motivației pentru succes și performanță;	-mobilitate articulară -alunecarea pe piept și pe spate - mișcarea de picioare craul -„Cupa Cetății” competiție de înot organizată anual la Complexul Turistic de Natație Târgoviște,	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . - exerciții de coordonare la marginea bazinului. - exerciții de alunecare pe piept și pe spate . -exerciții pentru consolidarea mișcări de picioare craul. -copiii participă la această competiție și vor fi premiați și încurajați să practice înotul și să meargă mai departe, pentru ca pe viitor să obțină performanțe.	10’ 10’ 400m 300m 15 '
7	08.05.2023	-dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea tractiunii (vâslirea) bratelor în procedeul craul -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții la marginea bazinului și din deplasare. -dezvoltarea stimei de sine -dezvoltare emoțională	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnică brațelor în procedeul craul -mișcarea de picioare craul -Vizionare film motivațional I Am a Champion	-exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor în procedeul craul -exerciții pentru consolidarea mișcări de picioare craul. -vizionare film -întrebări de conținut -exerciții de construire a afirmațiilor motivaționale	10’ 200m 300m 20' 15'
8	10.05.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -dezvoltarea coordonării miscarilot între brațe și picioare în procedeul craul. -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții din deplasare.	- mobilitate articulară -alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnică brațelor și picioarelor în procedeul craul -coordonarea brațelor și picioarelor - Joc-Ridică gantera	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . - exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . - exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor și bătaia picioarelor în procedeul craul - exerciții de coordonare a brațelor și picioarelor în procedeul craul.	10’ 200m 300m 200m 15' 15'

		-dezvoltarea forței, a încrederii în sine și motivației pentru progres		- exerciții de forță și depășire a limitelor personale - motivație pentru câștig -fiecare copil concurează cu un altul din grup	
9	16.05.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -dezvoltarea coordonării miscarilot între brațe - picioare – respirație în procedeul craul. -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul craul. -dezvoltarea motivației pentru înot	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnică brațelor și picioarelor în procedeul craul -coordonarea brațelor - picioarelor - respirației - Demonstație de înot Colaboratori Octavian Postolache, Gheorghe Tzitzeclis	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor și bătaia picioarelor în procedeul craul -exerciții de coordonare a brațelor- picioarelor- respirației în procedeul craul. -participare demonstrație de înot - efectuarea probelor 50 m liber, 25 m picioare liber cu plută, 50 m spate. - sesiuni de întrebări -premii și diplome de participare	10’ 10' 200m 300m 300m 10' 30'
10	18.05.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea tracțiunii (vâaslirea) brațelor în procedeul craul -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții la marginea bazinului și din deplasare. - dezvoltarea motivației prin elementul de surpriză și joc de rol	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnică brațelor în procedeul craul -mișcarea de picioare craul Joc Misiunea Fulger	-exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor în procedeul craul -exerciții pentru consolidarea mișcări de picioare craul. - fiecare echipă aleargă până la post, trage un bilet și execută o sarcină ex „Imiți o broască până la linia de start – râzi și te distrezi!” - premii simbolice -feedback constructiv	10’ 10' 200m 300m 300m 10' 15'
11	23.05.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -dezvoltarea coordonării miscarilot între brațe și picioare în procedeul craul.	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnică brațelor și picioarelor în procedeul craul	-exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor și bătaia picioarelor în procedeul craul	10’ 200m 300m 200m 30'

		-dezvoltarea rezistenţei aerobe prin exerciții din deplasare. -acceptarea diversității; -dezvoltarea fizică și emoțională;	-coordonarea brațelor și picioarelor - Agua Gym adaptat și recuperare funcțională,,	-exerciții de coordonare a brațelor și picioarelor în procedeul craul. - exerciții de înot împreună cu copiii cu dizabilități - jocuri de relaxare -sărituri în bazin	15'
12	26.05.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -dezvoltarea coordonării miscarilot între brațe - picioare – respirație în procedeul craul. -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul craul. - dezvoltarea motivației pentru înot și performanță; - dezvoltarea stimei de sine	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnică brațelor și picioarelor în procedeul craul -coordonarea brațelor - picioarelor - respirației -Activitate de grup Oglinda cuvintelor magice	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor și bătaia picioarelor în procedeul craul -exerciții de coordonare a brațelor- picioarelor- respirației în procedeul craul. -activitate de grup - vor spune unii altora ce vedem frumos în fiecare coleg - exercițiu în cerc, bazat pe comunicare pozitivă -fiecare copil primește feedback pozitiv de la colegi -accent pe calități non-fizice: perseverență, bunătate, curaj, atenție etc.	10’ 200m 300m 300m 15' 15'

Etapa de pregătire: 1
MEZOCICLUL nr. 5/ de baza
Perioada: 29.05-30.06.2023

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ, ÎNVĂȚAREA PROCEDEULUI CRAUL ȘI SPATE PRIN EXERCIȚIILE ANTERIOR ÎNVĂȚATE (PLUTIREA PE FAȚĂ/SPATE ȘI LATERALĂ, ALUNECAREA PE FAȚĂ ȘI PE SPATE, RESPIRAȚIA ACVATICĂ)	**DOTARI:** PLUTE, CILINDRII, PULLBOY, CERCURI .

COMPONENTELE PREGĂTIRII	OBIECTIVE DE INSTRUIRE
01.	**02.**

Pregătirea fizică	-Indicii somato-funcționali generali -Deprinderi și priceperi motrice -Calități motrice de bază -Calități motrice de specifice	- dezvoltarea mobilităţii articulare; - dezvoltarea îndemânării generale; - dezvoltarea rezistenței aerobe. - dezvoltarea vitezei de deplasare .
Pregătirea tehnică	- Procedee tehnice de bază- craul	- învăţarea procedeului craul și spate - consolidarea deprinderilor motrice specifice;
Pregatirea tactică	- Acțiuni tactice recomandate individual	-însușirea unor elemente tactice simple
Pregătirea psihologica	- Dezvoltarea motivației și a voinței	-antrenarea voinței, formarea unei stime de sine pozitive
Pregătirea metodică/ teoretică	- Prevederi regulamentare - Protectia individuală - Randament sportiv - Reguli de comportament	- formarea comportamentelor corecte în antrenament și în concurs . - dezvoltarea spiritului de echipă și a fair-play-ului.
Program motivațional „Eu vreau și pot obține performanțe!”	Participarea la activități sportive din domeniul înotului în vederea creșterii motivației copiilor pentru practicarea înotului.	Dezvoltarea motivației copiilor pentru înot prin experimentarea activităților din cadrul programului. Familiarizarea copiilor cu regulamentele concursurilor și competițiilor. Dezvoltarea motivației pentru succes și performanță. Oferirea unor oportunități de joc și comunicare între copiii de aceeași vârstă.

PROIECȚIA MEZOCICLULUI PE NUMĂR DE LECȚII (12 lecții)

Numărul lecţiei	Data	Obiective operaţionale	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
1.	29.05.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea tracțiunii (vâaslirea) brațelor în procedeul craul -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul craul. -dezvoltarea încrederii și a stimei de sine	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnică brațelor în procedeul craul -mișcarea de picioare craul Activitatea -Evidențiază pozitiv și îmbunătățește negativ	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor în procedeul craul -exerciții pentru consolidarea mișcări de picioare craul. - evidențierea calităților și reușitelor personale ale fiecărui copil -- fiecare copil primește o fișă în formă de stea (sau o foaie A4 decupată de adult) cu 5 colțuri. - În fiecare colț scrie (sau desenează, după vârstă):	10’ 200m 200m 300m 15'

				Ce îmi place la mine O reușită de la antrenamente O calitate personală Ce spun colegii frumos despre mine Ce vreau să îmbunătățesc -panou cu fișele în formă de stea	
2.	32.05.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -dezvoltarea coordonării miscarilot între brațe și picioare în procedeul craul. -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul craul -dezvoltarea fizică și emoțională; -dezvoltarea încrederii de sine.	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnică brațelor și picioarelor în procedeul craul -coordonarea brațelor și picioarelor Joc-Podul încrederii	-exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor și bătaia picioarelor în procedeul craul -exerciții de coordonare a brațelor și picioarelor în procedeul craul. - se trasează un pod improvizat (din saltele, bănci, corzi la sol, cercuri) - pe rând, fiecare copil parcurge traseul în viteză, iar colegii îl încurajează; Hai că poți! -reflecții despre încurajări și necesitatea acestora în concursuri și competiții	10’ 200m 300m 200m 10' 15'
3.	02.06.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -dezvoltarea coordonării miscarilot între brațe - picioare – respirație în procedeul craul. -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul craul. -dezvoltarea interesului pentru înot, succes și performanțe	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnica brațelor și picioarelor în procedeul craul -coordonarea brațelor - picioarelor – respirației Crosul Complexului (Zona de ștrand – colaboratori: Desdemona Banu Ionescu, Nicolae Guțoiu, Mihai Prodan, Marius Costache)	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor și bătaia picioarelor în procedeul craul -exerciții de coordonare a brațelor- picioarelor- respirației în procedeul craul. -Participare la concursuri și competiții -premii, laude, încurajări - în zona de ștrand copii vor participa la activități distractive și concursuri cu premii defășurate pe echipe și individual.	10’ 200m 300m 300m

4.	05.06.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţ iei umărului; - învăţarea tracțiunii (vâaslirea) brațelor în procedeul spate - dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul spate. -dezvoltarea motivației pentru continuarea practicprii înotului;	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație - tehnică brațelor în procedeul spate - mișcarea de picioare spate Activitate cu psihologul bazinului de înot	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor în procedeul spate -exerciții pentru consolidarea mișcări de picioare spate. -discuție ghidată de psiholog -panglica motivației: motive pentru continuarea practicării înotului - panglicile sunt agățate în vestiar pentru a stimula și ceilalți copii care vin la bazin	10’ 200m 300m 300m 20'
5.	07.06.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; - dezvoltarea coordonarii miscarilot între brate și picioare în procedeul spate. - dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul spate. -dezvoltarea motivației pentru înot	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnică brațelor și picioarelor în procedeul spate -coordonarea brațelor și picioarelor -antrenamente interesante-*Înotul cu procedeu fluture la pungi*.	-exercitii de mobilitate individuala pe uscat . -exercitii de alunecare pe piept si spate cu respiratie . -exercitii pentru invatarea tractiunii bratelor si bataia picioarelor in procedeul spate -exercitii de coordonare a bratelor si picioarelor in procedeul spate -- stilul de înot va fi impus- stilul fluture -forma de organizare: pe echipe -colectarea a cât mai multe mingii într-un timp dat	10’ 200m 300m 200m
6.	10.06.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; - dezvoltarea coordonării miscarilot între brațe și picioare în procedeul spate. - dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul spate.	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnică brațelor și picioarelor în procedeul spate -coordonarea brațelor și picioarelor în procedeul spate	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor și bătaia picioarelor în procedeul spate -exerciții de coordonare a brațelor și picioarelor în procedeul spate	10’ 200m 300m 300m

		- acceptarea diversității; -dezvoltarea fizică și emoțională;	-„Agua Gym adaptat și recuperare funcțională”	-jocuri și exerciții de înot -sărituri în apă - jocuri cu mingea	20'
7	12.06.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învăţarea tractiunii (vâslirea) bratelor in procedeul craul -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot in procedeul craul. -dezvoltarea motivației pentru succes și performanță: încercarea de a realiza cât mai multe mișcări corecte.	-mobilitate articulară -alunecarea pe piept și pe spate cu respirație - tehnica brațelor în procedeul craul - mișcarea de picioare craul Joc Cangurul	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor în procedeul craul -exerciții pentru consolidarea mișcări de picioare craul. -copiii fac o genuflexiune, apoi sar înainte cu ambele picioare, ca un cangur de trei ori. -se repetă sarcina pe o distanță de 20 m -laude și feedback constructiv	10’ 200m 200m 300m 15'
8	15.06.2023	-dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -dezvoltarea coordonării mișcărilot între brațe și picioare în procedeul craul. -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul craul. -dezvoltarea stimei de sine -dezvoltarea emoțională	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnică brațelor și picioarelor în procedeul craul -coordonarea brațelor și picioarelor -vizionare filmuleț motivațional *Nu-ți fie teamă de emoțiile tale!***,**	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor și bătaia picioarelor în procedeul craul -exerciții de coordonare a brațelor și picioarelor în procedeul craul. -vizionare film -întrebări de conținut -exerciții de identificare și exprimare a emoțiilor	10’ 200m 300m 200m 15'

9	19.06.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -dezvoltarea coordonării mișcărilor între brațe - picioare – respirație în procedeul craul. -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul craul. -dezvoltarea motivației pentru înot	- mobilitate articulară -alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnică brațelor și picioarelor în procedeul craul -coordonarea brațelor - picioarelor - respirației Joc-Vânătoarea de peștișori	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor și bătaia picioarelor în procedeul craul -exerciții de coordonare a brațelor- picioarelor- respirației în procedeul craul. -stabilirea unei zone sigure în piscină -un copil este rechinul, ceilalți sunt peștișori se feresc să fie prinși mișcându-se liber în apă -copilul atins devine rechin	10’ 200m 300m 300m 15'
10	22.06.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -învățarea tracțiunii (vâslirea) brațelor în procedeul spate -dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul spate. -dezvoltarea motivației pentru succes și performanță	-mobilitate articulară -alunecarea pe piept și pe spate cu respirație - tehnica brațelor în procedeul spate -mișcarea de picioare spate Sărbătorirea succeselor	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor în procedeul spate -exerciții pentru consolidarea mișcări de picioare spate. -organizarea unei mici ceremonii pentru sărbătorirea succeselor individuale și de echipă	10’ 200m 300m 300m 15'
11	26.06.2023	-dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului; -dezvoltarea coordonării mișcărilor între brațe și picioare în procedeul spate. dezvoltarea rezistenţei aerobe prin înot în procedeul spate -dezvoltarea motivației pentru înot și performanță	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnica brațelor și picioarelor în procedeul spate -coordonarea brațelor și picioarelor -Concentrarea pe experiențe pozitive	-exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor și bătaia picioarelor în procedeul spate -exerciții de coordonare a brațelor și picioarelor în procedeul spate -identificarea calităților pozitive ale colegilor -analiza unei experienței pozitive, din sport, cu unul dintre colegi -încurajarea copiilor pentru progresele mici	10’ 200m 300m 200m 15'

12	28.06.2023	-dezvoltarea mobilității articulației umărului; -dezvoltarea coordonării mișcărilor între brațe și picioare în procedeul spate. -dezvoltarea rezistenței aerobe prin înot în procedeul spate. -dezvoltarea motivației pentru înot	- mobilitate articulară -alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -tehnică brațelor și picioarelor în procedeul spate -coordonarea brațelor și picioarelor în procedeul spate Vizionare film motivational I Am a Champion-continuare	-exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație . -exerciții pentru învățarea tracțiunii brațelor și bătaia picioarelor în procedeul spate -exerciții de coordonare a brațelor și picioarelor în procedeul spate -vizionare film -întrebări de conținut urmate de răspuns	10’ 200m 300m 300m 15'

MEZOCICLUL nr. 6/ de refacere
Perioada: 10.07-27.07.2023

OBIECTIVE INTERMEDIARE DE PERFORMANȚĂ : REFACEREA ORGANISMULUI DUPĂ EFORTURILE ANTERIOARE, JOCURI ACVATICE .	**DOTARI:** PLUTE , CILINDRII , PULLBOY, LABE , CERCURI , MINGI .

COMPONENTELE PREGĂTIRII		OBIECTIVE DE INSTRUIRE
01.		**02.**
Pregătirea fizică	-Indicii somato-funcționali generali -Calități motrice de bază - îndemânarea generală şi rezistența aerobă	- dezvoltarea mobilităţii articulare; - dezvoltarea îndemânării generale; - dezvoltarea rezistenței aerobe.
Pregătirea tehnică	-Procedee tehnice de bază- craul,	- învăţarea procedeului craul și spate - consolidarea deprinderilor motrice specifice;
Pregătirea psihologica	-Trăsături psihice dominante	- dezvoltarea capacitatii de refacere ; - dezvoltarea motivatiei pentru continuarea efortului ;
Pregătirea metodică/ teoretică	- Culturalitate	- învătarea termenilor de specialitate . - cunoașterea unor personalități din lumea înotului .

Program motivațional „Eu vreau și pot obține performanțe!”	Participarea la activități sportive din domeniul înotului în vederea creșterii motivației copiilor pentru practicarea înotului.	Dezvoltarea motivației copiilor pentru înot prin experimentarea activităților din cadrul programului. Familiarizarea copiilor cu regulamentele concursurilor și competițiilor. Dezvoltarea motivației pentru succes și performanță. Oferirea unor oportunități de joc și comunicare între copiii de aceeași vârstă.

PROIECTIA MEZOCICLULUI PE NUMAR DE LECTII (4 lectii)

Numărul lecţiei	Data	Obiective operaţionale	Conţinuturi	Mijloace	Dozare
1.	11.07.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului și soldului ; - învatarea procedeelor craul și spate cu accent tehnică brațelor și a picioarelor; -dezvoltarea rezistenței aerobe prin înot în procedeul craul și spate - dezvoltarea motivației și a interesului pentru competiții și concursuri	- mobilitate articulară -picioare/alunecare craul/ spate - craul / spate tehnică Joc Vânătoarea de monede	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de picioare/alunecare pe craul și spate . -exerciții de tehnică în procedeul craul și spate - sarituri si jocuri acvatice - joc individual - -câștigă cel care acumulează cea mai mare sumă din monedele strânse de pe fundul bazinului	10’ 400m 600m 10' 20’
2.	13.07.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului și soldului ; - învățarea procedeelor craul și spate cu accent pe ridicarea umerilor ; - dezvoltarea rezistenței aerobe prin înot în procedeul craul și spate -dezvoltarea motivației pentru înot	- mobilitate articulară - alunecarea pe piept și pe spate cu respirație -coordonarea brațelor - picioarelor-respirației în procedeul craul și spate - jocuri în apă ; - Jocuri distractive în apă și pe uscat la alegerea copiilor	- exerciții de mobilitate -individuală pe uscat . -exerciții de alunecare pe piept și spate cu respirație - exerciții de coordonare brațelor-picioarelor- respirației în procedeul craul și spate. - sărituri și jocuri acvatice -jocuri la alegerea copiilor -propuneri de activități -evaluare program de activități implementate-feedback	10’ 300m 2x300m 20’ 15'

3.	19.07.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţi ei umărului și soldului ; - învatarea procedeelor craul și spate cu accent tehnică brațelor și a picioarelor; - dezvoltarea rezistenței aerobe prin înot în procedeul craul și spate -dezvoltarea motivației pentru înot și performanță	- mobilitate articulară - picioare/alunecare craul/ spate - craul / spate tehnică; - jocuri în apă ; -Demonstrație de înot copii din lotul de avansați care au participat la concursuri naționale	- exerciții de mobilitate individuală pe uscat . -exerciții de picioare/alunecare pe craul și spate . -exerciții de tehnică în procedeul craul și spate -sărituri și jocuri acvatice -participare la demonstrația de înot -sesiuni de întrebări și răspunsuri	10’ 400m 600m 20’
4.	25.07.2023	- dezvoltarea mobilităţii articulaţiei umărului si soldului ; - învatarea procedeelor craul si spate cu accent tehnica bratelor si a picioarelor; - dezvoltarea rezistentei aerobe prin înot în procedeul craul si spate ; - dezvoltarea motivației pentru înot.	- mobilitate articulara - picioare/alunecare craul/ spate - craul / spate tehnica; - jocuri in apa ; - Stabilirea de obiective realiste - evaluare	- - exerciții de mobilitate individuală pe uscat . - exerciții de picioare/alunecare pe craul și spate . - exerciții de tehnică în procedeul craul și spate - sărituri și jocuri acvatice -prezentarea obiectivelor propuse la începutul programului -stadiul în care s-a ajuns -stabilire de noi obiective pentru etapa imediat următoare -întrebări de conținut-nivelul motivației pentru înot	10’ 400m 600m 15’

Acte de implementare

PALATUL COPIILOR
TARGOVISTE

Str. Campulung nr. 9
Tel. / Fax 0245 - 613244
E-mail: petargoviste@gmail.com
CUI: 4449488

Nr. 55 / 20.01.2025

ACT DE IMPLEMENTARE A REZULTATELOR ŞTIINŢIFICE ÎN PRACTICĂ

Prin prezenta adeverim că, domnul Petre Dan Ionuț, doctorand la Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport din Chişinău, Republica Moldova, a efectuat în anul şcolar 2022-2023 un studiu experimental asupra elevilor înscrişi la Palatul Copiilor Târgovişte – Clubul Copiilor Titu – cercul de Natație, având ca temă: „Aspecte privind motivaţia practicării înotului la copii de 9-10 ani si obţinerea performantei sportive".

În perioada menţionată, domnul Petre Dan Ionuț a aplicat *Programul privind motivaţia copiilor de vârsta 9-10,în cadrul antrenamentelor de înot,* care a facilitat dezvoltarea abilităţilor sociale, dezvoltarea relaţiilor interpersonale, dobândirea abilităţilor de comunicare şi relaţionare şi nu în ultimul rând pregătirea fizică, tactică şi tehnică a înotătorilor.

Rezultatele cercetării au fost implementate în plan metodic cu rezultate deosebite în pregătirea elevilor cuprinşi în orele cercului de Natație, organizate în cadrul unităţii noastre.

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susţinerea tezei de doctorat.

Director,

Prof. dr. Cornelia STAN

Liceul Teoretic "IANCU C. VISSARION" Titu

C.F. 4584166
Str. I.C.Visarion nr.49, jud.Dambovita, c.p.1355600
Telefon : 0245-661321
e-mail : liceulvissarion.titu@scolidb.ro site : https://liceulvissariontitu.ro

Nr. 448/ 14.02.2025

ACT DE IMPLEMENTARE A REZULTATELOR ŞTIINŢIFICE ÎN PRACTICĂ

Prin prezenta adeverim că, domnul Petre Dan Ionuţ, doctorand la Universitatea de Stat de Educaţie Fizică şi Sport din Chişinău, Republica Moldova, a efectuat în anul şcolar 2020-2022 un studi experimental asupra elevilor din clasele gimnaziale, având ca temă: „ Programul privind motivaţia practicării înotului la copiii de vârstă 9-10 ani şi obţinerea performanţei sportive".

În perioada menţionată, domnul Petre Dan Ionuţ a aplicat Programul privind motivaţia practicării înotului la copiii de vârstă 9-10 ani în cadrul antrenamentelor de înot, care a facilitat dezvoltarea abilităţilor sociale, dezvoltarea relaţiilor interpersonale, dobândirea abilităţilor de comunicare şi relaţionare şi nu în ultimul rând pregătirea fizică, tactică şi tehnică a înotătorilor. Rezultatele cercetării au fost implementate în plan metodic cu rezultate deosebite în pregătirea elevilor cuprinşi în orele de pregatire sportiva practică organizate în unitatea noastră.

Prezentul act i s-a eliberat spre a-i servi la susţinerea tezei de doctorat.

Director,

Prof. Mateescu Lucreţia

ASOCIAȚIA CLUB SPORTIV DOLPHINS TÂRGOVIȘTE

- C.I.F: 40422608
- Str.Lăzărică Petrescu , Nr:2 , Bl:51B , Sc:B , Ap:33 Târgovişte , Dâmbovița
- Telefon: 0761592256
- Email: dolphinsteam95@yahoo.com Site: https://inot-targoviste.ro/

Nr. 05/12.03.2025

ACT DE IMPLEMENTARE A REZULTATELOR ȘTIINȚIFICE ÎN PRACTICĂ

Prin prezenta, confirmăm că domnul Petre Dan Ionuț, doctorand la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport din Chișinău, Republica Moldova, a desfășurat în anul școlar 2022-2023 un studiu experimental asupra elevilor aflați în perioada pubertății, înscriși în cadrul Clubului Sportiv Dolphins Târgoviște. Tema cercetării a fost: „Aspecte privind motivația practicării înotului la copii de 9-10 ani și obținerea performanței sportive".

Pe parcursul studiului, domnul Petre Dan Ionuț a implementat un program de motivare destinat copiilor de 9-10 ani, aplicat în cadrul antrenamentelor de înot. Acest program a contribuit la dezvoltarea abilităților sociale, îmbunătățirea relațiilor interpersonale, formarea competențelor de comunicare și relaționare, precum și la pregătirea fizică, tactică și tehnică a sportivilor.

Rezultatele cercetării au fost integrate în planul metodic, având un impact semnificativ asupra pregătirii elevilor participanți la cercul de natație organizat în cadrul unității noastre.

Prezenta adeverință a fost eliberată pentru a fi utilizată în susținerea tezei de doctorat.

Director,
Prof. Bogdan Mihai CROITORU

DECLARAŢIE PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII

Subsemnatul Petre Dan-Ionuț declar pe proprie răspundere că materialele prezentate în teza de doctorat se referă la propriile activităţi şi realizări, în caz contrar urmând să suport consecinţele, în conformitate cu legile în vigoare.

Data:

Semnătura:

Petre Dan-Ionuț

CV-ul AUTORULUI

Informaţii personale	
Nume / Prenume	**Petre Dan Ionuț**
Adresă	Str. Stelea, Nr.27, Localitatea Târgoviște, Județul Dâmbovița
Telefon	Mobil: 0765435400
E-mail(uri)	petredanionut@yahoo.com
Naţionalitate	Română
Data naşterii	11.10.1984
Sex	Masculin
Experienţa profesională	
Perioada	01.06.2022-prezent
Funcția	Director
Numele angajatorului	Palatul Copiilor Târgoviște
Activități și responsabilități principale	Coordonarea și managementul instituției și a persoanalului Monitorizarea proiectelor
Perioada	15.09.2021-prezent
Funcția	Profesor-antrenor
Numele angajatorului	Liceul Teoretic Visarion Titu
Activități și responsabilități principale	Predare, învățare, consolidare și perfecționare în domeniul natației Clase cu program de înot Pregătirea elevilor pentru obţinerea baremurilor de participare in competiţiile internaţionale precum si deschiderea drumului spre marea performanță
Perioada	15.09.2015-prezent
Funcția	Coordonator catedră natație
Numele angajatorului	Clubul copiilor Titu
Activități și responsabilități principale	Activități de management educațional
Perioada	01.09.2015-prezent

Funcţia sau postul ocupat	Profesor natație
Numele angajatorului	Palatul copiilor Târgoviște
Actvități și responsabilități principale	Pregătirea copiilor pentru obţinerea baremurilor de participare in competiţiile naționale precum si deschiderea drumului spre marea performanță
Perioada	01.09.2012-prezent
Funcţia sau postul ocupat	Antrenor natație
Numele angajatorului	Bazinul de înot CSM Târgoviște și Complexul de natație Târgoviște
Activităţi şi responsabilităţi principale	Pregătirea copiilor si promovarea acestora spre marea performanta
Perioada	01.09.2008-31.08.2015
Funcția	Profesor educație fizică și sport
Numele angajatorului	Școala Gimnazială Aninoasa
Activități și responsabilități	

Educaţie şi formare

Perioada	19.06.2025-15.07.2025
Numele și tipul instituției de învățământ/furnizorului de formare	Asociația EDU APPS
Diploma sau certificatul obţinute	Adeverință formare programul -SMART LAB
Perioada	2022-2024
Numele și tipul instituției de învățământ/furnizorului de formare	Universitatea ,,Valahia” din Târgoviște Facultatea de drept și științe administrative
Diploma sau certificatul obţinute	Adeverință -program de studii masterale Administrație publică europeană
Perioada	01.09.2024
Numele și tipul instituției de învățământ/furnizorului de formare	Universitatea din Craiova
Diploma sau certificatul obţinute	Certificat de obținere grad didactic I
Perioada	03.06.2022-20.07.2022
Numele și tipul instituției de învățământ/furnizorului de	Sc. START 2 PERFORMER SRL
	Certificat de absolvire -FORMATOR

formare Diploma sau certificatul obţinute	
Perioada	17.01.2022-20.03.2022
Numele și tipul instituției de învățământ/furnizorului de formare	Casa Corpului Didactic Teleorman Atestat de formare continuă a personalului didactic- CRED Curriculum relevant, educație deschisă pentru toți, formare nivel II-învățământ gimnazial
Diploma sau certificatul obţinute	
Perioada	17.07.2022-30.07-2022
Numele și tipul instituției de învățământ/furnizorului de formare	Asociația generală a cadrelor didactice din România ,,Dăscălimea Română” Atestat de formare continuă a personalului didactic- Competențe-cheie prin activitățile formale și extracurriculare
Diploma sau certificatul obţinute	
Perioada	14.10.2021-01.09.2021
Numele și tipul instituției de învățământ/furnizorului de formare	Universitatea din Craiova Certificat de acordare a gradului didactic II
Diploma sau certificatul obţinute	
Perioada	01.10-2017-30.06.2018
Numele și tipul instituției de învățământ/furnizorului de formare	Universitatea ,,Valahia” din Târgoviște Facultatea de Științe Umaniste Certificat de absolvire-Nivel psihopedagogic II
Diploma sau certificatul obţinute	
Perioada	17.10.2016-16.06.2017
Numele și tipul instituției de învățământ/furnizorului de formare	Centrul național de formare și perfecționare a antrenorilor București Certificat de calificare profesională-ANTRENOR
Diploma sau certificatul obţinute	
Perioada	01.10-2016-29.11.2016
Numele și tipul instituției de învățământ/furnizorului de formare	Universitatea ,,Valahia” din Târgoviște Departamentul Litere
Diploma sau certificatul obţinute	Certificat de competențe lingvistică-Limba engleză-Nivel A2

Perioada	2010
Numele și tipul instituției de învățământ/furnizorului de formare	Universitatea din Craiova
Diploma sau certificatul obţinute	Certificat de obținere grad didactic- Definitivat
Perioada	2008-2010
Numele și tipul instituției de învățământ/furnizorului de formare	Uiversitatea din Pitești Facultatea de educație fizică și sport
Diploma sau certificatul obţinute	Diplomă de master-Domeniul de studiu Activități motrice curriculare și extracurriculare-Natație
Perioada	01.10.2005-01.07.2008
Numele și tipul instituției de învățământ/furnizorului de formare	Universitatea „Valahia” din Târgoviște Facultatea de Științe Umaniste
Diploma sau certificatul obţinute	Diplomă de licență-Educație fizică și sport Certificat de absolvire -Nivel Psihopedagogic

Aptitudini şi competenţe personale

Limba maternă: Română

Limbi străine cunoscute

	Înţelegere		**Vorbire**		**Scriere**
	Ascultare	Citire	Participare la conversaţie	Discurs oral	Exprimare scrisă
Limba engleză	A2	A2	A2	A2	A2

Niveluri: A1/2: Utilizator elementar - B1/2: Utilizator independent - C1/2: Utilizator experimentat Cadrul european comun de referinţă pentru limbi străine

Competenţe de comunicare Comunicarea în echipă, ascultarea activă, gestionarea conflictelor, oferirea și acceptarea feedback-ului, motivație.

Competenţe şi aptitudini organizatorice	Capacitate de sinteza si analiză, capacitati decizionale, spirit organizatoric, aptitudini de coordonare, punctualitate, capacitatea de a lua decizii în condiții de stres și de a respecta termene limita, lucru în echipă, capacitate de autoperfecționare- autodidact.
Aptitudini şi competenţe sociale	Abilități de comunicare în cadrul grupului de lucru, lucrul în echipă, empatie, asertivitate, eficiență și loialitate față de echipa de lucru.
Competenţe şi aptitudini de utilizare a calculatorului	Abilități de operare PC: Microsoft Office-Word, Power Point, Windows, Ms Excel, Internet, E-mail.
Permis de conducere	Categoria B
Informații suplimentare	Persoane de contact: Veseliu Alis Georgeta-Director Adj. Şcoala Gimnazială Gura-Şuții Tel. 0726901419