

**UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT
A REPUBLICII MOLDOVA**

**Cu titlu de manuscris
C.Z.U.: 796.015.8:796.322**

FERENȚ Raul

**FACTORII MOTIVAȚIONALI ÎN OBTINEREA
PERFORMANȚELOR ÎN JOCUL DE HANDBAL**

Specialitatea 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

Chișinău 2022

**Teza a fost elaborată la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
din Chișinău**

Conducător științific:

Păcuraru Alexandru, doctor în științe pedagogice, profesor universitar

Componenta Conliului Științific Specializat:

1. **Dorgan Viorel**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar – președinte
2. **Braniște Gheorghe**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar – secretar
3. **Mihăilă Ion**, doctor în educație fizică și sport, profesor universitar, Universitatea din Pitești, România – membru
4. **Mocrousov Elena**, doctor habilitat în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS – membru
5. **Tăbîrța Vasile**, doctor în științe pedagogice, conferențiar universitar, USEFS – membru.
6. **Rusnac Svetlana**, doctor în științe psihologice, conferențiar universitar, ULIM – membru.

Referenți oficiali:

1. **Ciorbă Constantin**, doctor habilitat în științe pedagogice, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat "I. Creangă", Chișinău
2. **Triboi Vasile**, doctor în științe pedagogice, profesor universitar, USEFS.

Susținerea tezei va avea loc la data 13.12.2022, ora 14:00, în ședința Consiliului Științific Specializat D 533.04-22-16, din cadrul Universității de Stat de Educație Fizică și Sport din Republica Moldova (str. A. Doga 22, Chișinău, MD-2024, sala mica a Senatului, bir. 105).

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Universității de Stat de Educație Fizică și Sport și pe pagina web a ANACEC.

Rezumatul a fost expediat la 13.11.2022.

**Secretar științific al
Consiliului Științific Specializat,
doctor în științe pedagogice,
conferențiar universitar**

Braniște Gheorghe

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

Păcuraru Alexandru

Autor:

Ferenț Raul

© *Ferenț Raul*, 2022

CUPRINS

Introducere.....	4
1. Repere teoretico-metodologice ale motivației în pregătirea tinerilor handbaliști.....	7
2. Evaluarea nivelului pregătirii sportive a tinerilor handbaliști în funcție de factorii motivaționali.....	9
3. Argumentarea experimentală a influenței factorilor motivaționali asupra performanței sportive a handbaliștilor juniori.....	14
4. Concluzii generale și recomandări.....	26
5. Bibliografie.....	29
6. Adnotări (în limba română, rusă și engleză).....	31

INTRODUCERE

Actualitatea temei și importanța temei abordate. Handbalul reprezintă unul dintre sporturile cele mai populare din țară, iar ca disciplină, studiază acest joc sub aspecte istorice și evolutive, interconexiune cu alte discipline, aspecte ale procesului instructiv-educativ, iar cercetările întreprinse în ultimii ani, au dus la îmbogățirea teoretică a acestei discipline.

În prezent, handbalul se caracterizează printr-o deosebită concurență în cadrul competițiilor de anvergură și este perceptibilă tendința unei continue dezvoltări. Baza acestei tendințe o constituie cercetările cu caracter creativ efectuate de către specialiștii din diferite țări în direcția perfecționării tuturor componentelor sistemului de pregătire specializată: a bazelor organizatorice, tehnico-materiale și în mod deosebit, științifico-metodice [1, 14, 16, 18].

Deși trăim într-o țară a performerilor sportive, cercetările științifice destinate studierii mecanismelor psihopedagogice implicate în declanșarea și susținerea succesului în activitatea sportivă nu sunt deloc numeroase.

Pentru a-și atinge obiectivele competiționale și pentru a se adapta eficient la cerințele specifice acestora, cluburile sportive trebuie să-și motiveze sportivii pentru a depune toate eforturile în scopul atingerii înaltei performanțe. Înainte de a trece la implementarea unor mecanisme de motivare a potențialului sportiv de performanță este esențială identificarea factorilor care influențează sursele motivaționale individuale și folosirea acestora ca atare pentru obținerea unor efecte pozitive și eficiente în sistemul atitudinal și în comportamentele indivizilor [4, 21, 23, 26].

Cea mai importantă etapă din viața sportivului, care își pune profund amprenta asupra structurii personalității, a modului de percepere a propriei identități în raport cu ceilalți, sau a sistemului axiologic, este perioada în care acesta este implicat în activitatea sportivă propriu-zisă, de la debutul activității competiționale, până la retragerea din competiții sau concursuri [24, 26, 27, 28].

Considerăm că înțelegerea structurii motivaționale, cât și a influențelor primite din partea sistemului de valori și a consistenței Sinelui, reprezintă cheia pentru determinarea condițiilor prin care se poate facilita eficiența și obținerea înaltei performanțe a sportivului în cadrul competițional.

Dinamica tipului de personalitate, a structurilor axiologice, a consistenței sinelui și a stimei de sine determină sursa motivațională preferată de atlet, care, odată cunoscută poate fi exploatată în vederea creșterii aderenței la specificul competițional, a atitudinii pozitive față de obținerea performanței sportive, atât sub aspect cantitativ, dar mai ales calitativ [24, 29, 30].

Problema motivației în sport este o temă de mare actualitate. Se consideră că stimularea materială este potrivită și suficientă pentru a angrena sportivul pe un drum extrem de greu și de riscant.

Sportul permite să simți nevoia societății în activitățile sale, să te simți parte a echipei, să primești posibilitatea de a demonstra că nu ești ultimul în ea.

Motivația unui sportiv într-o mare măsură, determină nivelul de pregătire psihopedagogică, care este una dintre principalele componente ale succesului său sportiv. Faptul că forța și stabilitatea motivației este determinată în mare măsură de posibilitățile subiectului de a se interpreta într-o anumită formă de activitate sportivă, iar nivelul apartenței de cunoaștere și abilitățile determină oportunitățile unui sportiv. Prin urmare, este clar că motivația joacă un rol deosebit în realizările sportive, ea dictează gradul de manifestare a caracteristicilor unui sportiv. De aceea, devine clar faptul că între motivație și succes în activitatea sportivă se manifestă principiul autoreglării.

Având în vedere discrepanțele mari apărute între nivelul de recompensă în plan material dintre diferitele discipline sportive, sau politicile de motivare a sportivilor, ce nu țin seama de sursele individuale de motivare, este necesar a aborda acest domeniu la nivelul elementelor esențiale ale personalității acestuia: surse motivaționale preferate de sportiv, consistența sinelui și apreciere de sine [2, 15, 17, 22].

Știind că valorile interiorizate devin motive fundamentale ale activității individului, susținându-l energetic și conferindu-i un anumit sens, este necesară și identificarea valorilor caracteristice sportivilor, pentru a determina reperele comportamentelor și conduitelor specifice acestei categorii [3, 6, 20, 22].

Persoana umană se adaptează la realitatea în schimbare, călăuzindu-se după anumite principii evaluative, care îi ghidează întreaga sa activitate, precum și modul de relaționare cu ceilalți și cu dezirabilul socio-moral. Astfel, adaptarea socială a sportivilor oferă informații importante în ceea ce privește funcționarea lor în cadrul sistemului interrelațional și modul în care aceasta influențează acțiunea unor surse motivaționale sau a altora [3, 5, 7, 17, 22].

Considerăm această cercetare de un real folos în domeniul psihopedagogiei sportului, având în vedere că oferă posibilitatea de a aprofunda sursele motivaționale ale individului.

Înțelegând felul în care aceste aspecte funcționează, putem cunoaște la un nivel superior comportamentul sportivului handbalist în plan competițional, oferind o direcție de abordare a problemelor motivației acestuia în vederea atingerii înaltei performanțe.

Scopul cercetării. Cercetarea eficienței identificării și aplicării factorilor motivaționali în procesul pregătirii sportive în vederea obținerii performanței în jocul de handbal.

Obiectivele lucrării:

1. Analiza literaturii de specialitate cu privire la factorii motivaționali care influențează obținerea performanțelor sportive în jocul de handbal.
2. Investigarea percepției antrenorilor cu privire la aspectele care motivează/demotivează sportivii handbaliști în obținerea performanțelor sportive.
3. Cercetarea nivelului pregătirii sportive a handbaliștilor juniori pe plan național.
4. Argumentarea experimentală a eficienței aplicării programului bazat pe factorii motivaționali în obținerea performanței sportive în jocul de handbal.

Ipoteza cercetării. S-a presupus că elaborarea și implementarea în procesul de instruire a unui program experimental axat pe componentele motivaționale, va spori interesul handbaliștilor juniori pentru atingerea performanțelor sportive în jocul de handbal, care se exprimă prin:

- Motivarea sportivilor pentru atingerea performanței sportive.
- Sporirea nivelului pregătirii motrice.
- Sporirea nivelului pregătirii tehnice.
- Sporirea nivelului calitativ de joc.

Sinteza metodologiei de cercetare și justificarea metodelor de cercetare alese. În lucrare au fost aplicate mai multe metode de cercetare, o bună parte dintre acestea fiind deja folosite în mai multe cercetări din domeniul respectiv.

Cercetarea s-a axat pe rezultatele investigațiilor din antrenamentul sportiv pe plan național și internațional, aici fiind analizate lucrările mai multor specialiști cum ar fi: Amorose A.J., Horn T.S., Budevici Puiu A., Ciobanu A., Dorgan V., Todea S. F., Triboi V., Курамшин Ю. Ф., Кузнецов, В. С., Платонов В. Н., Чермит, К. Д. și alții.

Desigur, aspectul de bază al cercetărilor s-a axat pe rezultatele mai multor specialiști din domeniul jocului de handbal, pe care de fapt a fost subiectul de bază al cercetărilor noastre, aici folosind rezultatele specialiștilor cu renume, cum ar fi: Acsinte A., Baștiurea E., Bădău, D., Hantău C., Martinet J.P., Pages J.L., Macovei, B., Dragnea, A., Căliman, C., Cristea N., Mihăilă I., Popescu C. D., Rizescu, Cercel P., Ghervan P., Zamfir, GH., Florean, M., Tonița, T., și alții.

Un alt aspect al cercetărilor întreprinse a fost motivația în pregătirea sportivă, acest aspect fiind destul de mult abordat în literatura de specialitate din ultimii ani, iar cercetările întreprinse s-au axat pe rezultatele mai multor specialiști, iar printre aceștia fiind: Epuran M., Ciucurel, M., Constantin, T., Cosmovici A., Crăciun M., Grosu E.F., Nae I., C., Tohănean, D. I., Trip S., Ильин Е.П., Porat, Y., Lufi, D., Tenenbaum, G., Ragli, J.S., Morgan, W.P., Luchsinger, A.E., Roberts, G.C., Vallerand, R.J., Deci, E.L., Ryan, R.M. și alții.

Noutatea și originalitatea științifică a studiului experimental este reprezentată de elaborarea a trei instrumente de investigare a relațiilor de asociere existente între anumiți factori motivaționali și nivelul de performanță perceput de către sportivii handbaliști, respectiv de către antrenorii acestora. Aceste instrumente de lucru pot fi pe viitor validate și adaptate pentru sportivii handbaliști de performanță. După o astfel de adaptare, instrumentele pot fi aplicate pe scară largă în cluburile sportive de handbal pentru a evalua motivația sportivilor în scopul unor intervenții specifice din partea psihologilor sau a antrenorilor.

Problema științifică importantă soluționată în domeniul cercetat constă în cercetarea factorilor motivaționali în procesul de instruire a handbaliștilor juniori la diferite etape de pregătire, precum și elaborarea unui model pedagogic de pregătire sportivă bazat pe factorii motivaționali în obținerea performanței în jocul de handbal.

Semnificația teoretică a lucrării constă în analiza critică a paradigmelor de studiu în domeniul legăturii între motivație și performanța sportivă, mai exact, aspectele psihopedagogice de ordin motivațional, care afectează sau influențează performanța sportivă a handbaliștilor.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în elaborarea și valorificarea unui program de pregătire psihopedagogică pentru sportivii handbaliști, cu accent pe componenta motivațională. Rezultatele cercetărilor pot servi drept ghid metodologic de pregătire sportivă pentru antrenorii de handbal, precum și în cadrul pregătirii profesionale a studenților din instituțiile de învățământ superior de educație fizică și sport cu specializarea ”handbal”.

Implementarea rezultatelor științifice. Datele obținute în urma cercetării științifice au fost prezentate într-un șir de materiale editate în culegerile conferințelor naționale și internaționale, cu tematică de specialitate, din România și Republica Moldova. Rezultatele prezentei investigații pot fi utilizate și valorificate optim ca material științifico – metodic în procesul de pregătire a sportivilor handbaliști de performanță din loturile naționale, internaționale, cluburi și școli sportive, de către antrenori sau specialiști în domeniu.

1. REPERE TEORETICO-METODOLOGICE ALE MOTIVAȚIEI ÎN PREGĂTIREA TINERILOR HANDBALIȘTI

Odată cu dezvoltarea jocului de handbalul, s-a demonstrat că acesta este în același timp un mijloc de bază în educația fizică la toate nivelele, practicarea acestuia având o contribuie hotărâtoare privind întărirea sănătății, creșterea rezistenței sistemului imunitar al organismului, la dezvoltarea calităților motrice și psihice de bază, care în ultimă instanță duc la dezvoltarea armonioasă a individului [1, 14, 16, 19]. Acesta este un joc destul de accesibil pentru toate vârstele, fiind unul atractiv și spectaculos, având un regulament relativ simplu și o necesitate redusă de materiale și inventar sportiv, motiv pentru care a fost inclus în toate actele normative din învățământul preuniversitar începând cu treapta gimnazială, adică cu clasa a cincea.

În cea mai mare parte jocul de handbal este cercetat din mai multe puncte de vedere, aici cel mai des fiind pus accentul pe compartimentele de bază în pregătirea sportivilor în orice probă sportivă, fiind vorba despre cei patru factori ai antrenamentului sportiv, pregătirea tehnică, pregătirea tactică, motrică și psihologică. De nivelul pregătiri jucătorilor la cei patru factori depinde în cea mai mare măsură succesul echipelor de handbal fie într-un joc, fie într-un turneu sau campionat. Jocul dat are o strânsă conexiune cu mai multe jocuri sportive, folosind pe larg metode și mijloace comune de pregătire, care în ultimă instanță vor duce la rezultatul scontat.

După conținutul său jocul de handbal se află într-o strânsă legătură cu alte mai multe discipline ce țin de domeniul igienei, fiziologiei, anatomiei, biochimiei, biomecanicii, pedagogiei și psihologiei sportive. Prin urmare, un specialist în domeniul jocului de handbal e necesar să aibă o pregătire multilaterală reieșind

din specificul acestui joc și din cerințele acestuia față de jucători la diferite perioade de pregătire sportivă.

În ultimii 20-30 de ani jocul de handbal a avut o evoluție colosală din mai multe puncte de vedere, fapt ca a dus la creșterea bruscă a popularității acestui joc în mai multe țări europene și nu numai. Acesta a suferit numeroase schimbări atât ca aspect exterior, cât și în ceea ce privește construcția sistemului de pregătire a jucătorilor. În acest sens se observă o creștere bruscă a numărului de elemente și procedee tehnice noi, care vin să se adapteze la condițiile noi de desfășurare a jocurilor oficiale.

Datorită faptului că competițiile de handbal, în special la nivelul cel mai înalt, au devenit destul de strânse și echilibrate ca nivel de pregătire a echipelor, mereu se intervine cu depistarea și folosirea diferitor metode și procedee noi de pregătire și de perfecționare a jocului și a procesului de antrenament la toate etapele [1, 14, 16].

După cum menționează mai mulți specialiști din domeniu [4, 5, 21, 23, 26, 29, 30], în procesul de antrenamentul sportiv primordial este atingerea unui nivel înalt de pregătire motrice specială, care a devenit o condiție de bază în obținerea performanței sportive la toate nivelele și la toate etapele de pregătire sportivă.

În procesul de instruire al handbaliștilor la toate nivelele, în afară de antrenorii de specialitate, sunt implicați specialiști din diferite domenii, care, prin acțiunile lor, vin să ajute într-o mare măsură la sporirea nivelului performanței sportive, iar printre aceștia fiind medici, psihologi sportivi, persoane din domeniul digital ș.a. Participarea acestora la procesul de instruire a sportivilor vine să sporească nivelul atât pregătirii sportive, cât și sporirii nivelului pregătirii competiționale, unde fiecare echipă își demonstrează măiestria sa sportivă. În procesul de instruire antrenorii echipelor trebuie să pregătească jucătorii nu numai la nivelul motric sau tehnico-tactic, dar să-i pregătească pentru a fi capabili să confrunte diferite obstacole psihologice, fie precompetiționale, fie în timpul competițiilor sportive.

Tot mai multe cercetări demonstrează faptul că numărul persoanelor care doresc să practice un sport de performanță, inclusiv și jocul de handbal, este în continuă descreștere., iar una dintre cauzele de bază ar fi motivația scăzută a acestora începând cu vârsta junioratului.

Motivația joacă un rol major în domeniul sportului. Dorința constantă umană de a răspunde necesităților prin mișcarea și dezvoltarea calităților sale fizice a contribuit la faptul că exercițiile fizice au fost transformate treptat în sport modern. Acest lucru explică natura competitivă a acțiunilor și reglementarea unor norme.

Există cinci recomandări pentru formarea motivației:

1. Motivația se produce din cauza unor factori situaționali, precum și datorită caracteristicilor persoanei.
2. Prin urmare se ia în considerare setul existent de motive: îmbunătățirea abilității, succesul, emoția.
3. Este necesar să se schimbe mediul înconjurător pentru a crește motivația.
4. Influența persoanei răspunzătoare de motivație.

5. Schimbarea comportamentului nedorit prin motivație.

Motivația realizării constituie dorința persoanei de a pune în aplicare cu succes a sarcinii, perseverența în fața eșecului și sentimentul de mândrie în cazul îndeplinirii ei. În lumea sportului, motivația de a realiza este numită competitivitate. Martens a identificat competitivitatea ca realizarea comportamentului competitiv în contextul concursului, unde evaluarea concurențială este cheia componentă.

În sport un rol important îl joacă motivarea sportivului de a atinge un anumit rezultat, în cadrul procesului de antrenament și competiții. Creșterea performanței depinde în mare măsură de dispoziția interioară a sportivului, din atitudinea lui vizavi de scopul propus.

Toate acțiunile umane își au originea în anumite motive, care urmăresc atingerea unor obiective specifice. Prin urmare, aceste motive ar trebui să fie înțelese ca un impuls intern uman la acțiune, iar motivația ca o colecție de motive umane individuale într-o structură inter-dependentă, puternică și focalizată.

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

Astfel, prin prisma publicațiilor specialiștilor autohtoni și celor străini s-a demonstrat faptul că motivația de realizare este probabil factorul cel mai important în obținerea performanței sportive, inclusiv în jocul de handbal. Această motivație, însoțită de elementele de emulație socială, ridică pe o treaptă foarte înaltă victoria în ochii celui care a obținut-o.

Motivația intrinsecă, însoțită de elemente premiale, de recompensă (avantaje sociale, bani etc.) poate stimula victoria. Însă, performanța nu trebuie căutată cu orice preț, deși presiunea socială este uneori mare. Societatea modernă are vina de a fi dezvoltat, uneori exagerat, motivele performanțiale ale indivizilor.

Sportul de performanță, așa cum este și jocul de handbal, este o activitate de limită a capacităților fizice și psihice ale omului. În unele sporturi, elementele „limitative” ale sportului pot fi măsurate (de ex. spațiul, timpul, gravitația), în altele performanța înseamnă învingerea unui adversar, a unui individ sau a unei echipe.

Așadar, jocul de handbal reclamă și el anumite tipuri de performanțe, dependente de funcțiile motrice, psihologice, energetice, atenționale, decizionale, creatoare.

De reținut este faptul că performanța, victoria nu este strict apanajul sportivului (tânăr sau adult) sau a echipei. Succesul aparține în egală măsură și antrenorului, administratorului, organizatorilor, specialiștilor în domeniul activității corporale. Toți au o contribuție importantă la succesul obținut, iar succesul în jocul de handbal este o operă colectivă.

2. EVALUAREA NIVELULUI PREGĂTIRII SPORTIVE A TINERILOR HANDBALIȘTI ÎN FUNCȚIE DE FACTORII MOTIVAȚIONALI

Etapele cercetării au fost eșalonate astfel:

- **etapa I –cercetarea preliminară** (2012 - 2013) în care a fost elaborat proiectul planului de cercetare, însoțit de documentarea aferentă fundamentării teoretice;

- **etapa a II-a – experimental - formativă** (2013 - 2014) în care au fost elaborate chestionarele pentru cele trei grupuri experimentale (handbaliști juniori 10 – 12 ani, handbaliști tineret 17 – 19 ani, respectiv antrenori);

- **etapa a III-a – de finisare** (2013 - 2014) în care au fost sistematizate și prelucrate datele obținute în urma aplicării chestionarelor;

- **etapa a IV-a – experimentală – pre-testare** (2015-2016) în care a fost aplicată scala Motivației Sportive la 50 de sportivi handbaliști tineret din loturile experimental și de control. Totodată, au fost evaluați/măsurați o serie de indicatori fizici, detaliați în la procedura de cercetare.

- **etapa a V-a – de aplicare/implementare** (2016-17) la grupul experimental a Programului Psihopedagogic de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „**DA! Poți să reușești! Dezvoltare personală armonioasă și performanță sportivă dincolo de limite!**”.

- **etapa a VI-a – experimentală – post-testare** (2017-2018) în care a fost aplicată Scala Motivației Sportive (SMS – 28) la 50 de sportivi handbaliști tineret din loturile experimental și de control. Aceeași indicatori fizici au fost măsurați după implementarea programului de optimizare motivațională. Măsurătorile acestor indicatori au fost realizate la sportivii din cele două loturi investigative.

Succesul pregătirii sportivului de performanță foarte mult depinde de nivelul pregătirii profesionale și atitudinea antrenorului într-o probă sportivă sau alte. Pe de altă parte, foarte mult depinde și de atitudinea și motivația sportivilor angrenați în procesul de instruire. În acest sens a fost desfășurată o anchetare a handbaliștilor juniori, care practică jocul de handbal pentru a scoate în evidență mai multe aspecte ale motivației practicării probei sportive date.

Așadar, jocul de handbal reclamă și el anumite tipuri de performanțe, dependente de funcțiile motrice, psihologice, energetice, atenționale, decizionale, creatoare.

De reținut este faptul că performanța, victoria nu este strict apanajul sportivului (tânăr sau adult) sau a echipei. Succesul aparține în egală măsură și antrenorului, administratorului, organizatorilor, specialiștilor în domeniul activității corporale. Toți au o contribuție importantă la succesul obținut, iar succesul în jocul de handbal este o operă colectivă.

Așa dar, întrebați, care sunt aspectele considerate atractive în practicarea handbalului, 40% din sportivii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani menționează popularitatea, 38% din aceștia fac referire la spiritul de competiție, în vreme ce 22% din subiecții chestionați menționează munca în echipă ca aspect decisiv în practicarea sportului menționat (Fig. 1.). De altfel, datele obținute susțin rezultatele cercetărilor care menționează beneficiile sociale ale practicării unui sport: formarea și dezvoltarea spiritului competitiv, a spiritului de fair-play,

dezvoltarea fizică și psihică armonioasă, crearea coeziunii de echipă, gestionarea mai eficientă a succeselor și a eșecurilor de către tinerii sportivi.

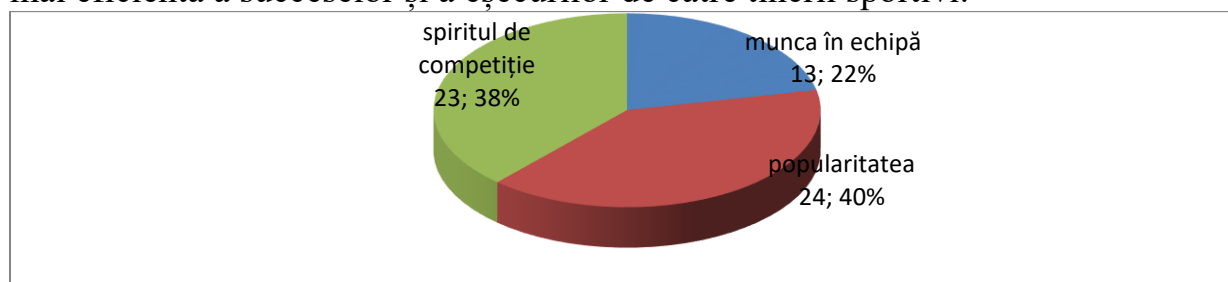


Fig. 1. Motivile atracției către practicarea probei de sport

Ambele categorii motivează fie că doresc să fie cei mai buni, își doresc aprecierea celor din jur, doresc să aibă o carieră de succes, au convingerea că sportul și performanțele sportive le pot schimba viața. un număr de 9 respondenți din mediul urban apreciază calitățile antrenorului ca factor motivațional în obținerea performanțelor sportive (fig.2.).

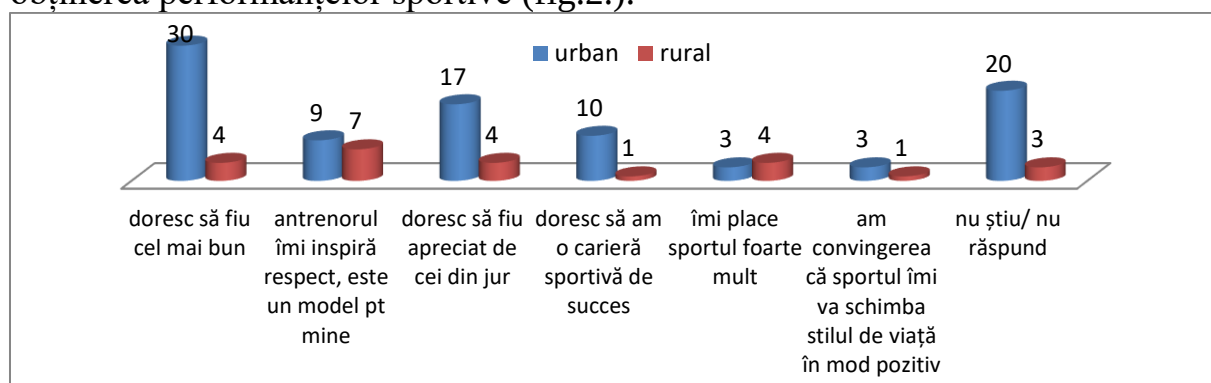


Fig. 2. Motivele pentru obținerea performanței sportive (mediul de rezistență)

Astfel, rezultatele sondajului efectuat ne-a direcționat spre elaborarea și implementarea unui program experimental, cu indicarea mai multor factori motivaționali, atât pentru cei ce practică jocul de handbal, cât și pentru părinții acestora, care își doresc ca copiii lor să devină sportivi de înaltă performanță.

În acest sens, au fost analizate și opiniile specialiștilor privind motivarea copiilor pentru a atinge performanța sportivă. Aceștia aplică un șir de măsuri motivaționale pentru ai încuraja pe sportivi să ajungă la performanța sportivă cum ar fi stabilirea clară a obiectivelor, recompensa cu laude și aprecieri.

Unul dintre obiectivele de bază în cadrul experimentului constatativ a fost scoaterea în evidență a nivelului pregătirii motrice și tehnice a handbaliștilor juniori la nivel național. Pentru aceasta în cadrul acestui experiment am implicat zece echipe de juniori participante în Campionatul Național pentru vârsta respectivă, unde tot eșantionul a fost testat pe o baterie de teste, marea majoritate fiind preluate din cerințele înaintate de Federația de Handbal pentru vârsta dată. Toate rezultatele au fost prelucrate statistic și comparate cu standardele naționale pentru vârsta dată, acestea fiind prezentate în Tabelul 1.

Tabelul 1. Nivelul pregătirii motrice al handbaliștilor juniori pe plan

Nr. crt.	Norme de control	Media esantionului	Standardele naționale	Diferența	Diferența în %
1.	Naveta 30 m, s	5,14	4,5	0,64	0,23
2.	Deplasare în triunghi, s	19,72	19	0,72	3,65
3.	Forța mâinii puternice, kg	42,14	44	1,86	4,23
4.	Testul Coouper, m	2828, 13	2900	71,87	2,48
5.	Abdomen în 30 secunde, nr. rep.	22, 36	25	2,64	11,56
6.	Spate în 30 secunde. nr. rep.	33, 52	35	1,48	4,23
7.	Genuflexiuni, nr. rep.	27, 76	30	2,24	7,47
8.	Tracțiuni, nr. rep.	4, 33	8	3,67	45,88
9.	Flotări, nr. rep.	16, 85	18	1,15	6,39

național

Dacă e să analizăm probele prezentate în tabelul de mai sus observăm că acestea reprezintă toate calitățile motrice de bază, precum și calitățile motrice specifice jocului de handbal.

Prin urmare, situația în mediu pe țară și la acest indicator este una nefavorabilă, și necesită ca specialiștii să intervină cu mijloace și metode eficiente pentru aducerea sportivilor handbaliști la nivelul cerințelor federației de profil.

Totalizând situația, privind nivelul pregătirii motrice a handbaliștilor juniori la nivel național, observăm clar că la vârsta dată sportivii înregistrează rezultate destul de modeste la majoritatea probelor testate. Cele mai slabe rezultate au fost înregistrate în cazul probelor de forță specifică a brațelor și a rezistenței generale, unde sportivii au fost cu mult sub baremurile Federației Române de Handbal. Cu toate acestea, pregătirea motrică ca factor de bază în pregătirea handbaliștilor de performanță și nu numai, poate fi relativ mai ușor recuperat comparativ cu alți factori ai antrenamentului sportiv, aici bazându-se pe măiestria profesională a antrenorului, care poate și trebuie să aplice metodologiile actuale și performante în procesul de instruire.

În continuare ne vom axa pe un alt compartiment de pregătire sportivă a handbaliștilor cum ar fi pregătirea tehnică a acestora (tabelul 2.).

E de menționat faptul că la vârsta de juniorat nivelul pregătirii tehnice este destul de important pentru viitoarea ascendență în performanță a sportivilor, fapt pentru care am supus cercetărilor noastre în cadrul experimentului constatativ o parte dintre indicii măiestriei tehnice al acestora. Au fost supuse cercetărilor câteva elemente tehnice ce reprezintă elementele de bază din jocul de handbal cum ar fi: deplasările, pasarea mingii, driblingul și aruncările.

Nr. crt.	Norme de control	Media esantionului	Standardele naționale	Diferența	Diferența în %
1.	Deplasarea în triunghi, s	20,42	19	1,48	6,05
2.	Pasarea mingii la perete în 20 s, nr. pase	22,51	24	1,49	3,40
3.	Aruncarea mingii la distanță, m	37,86	42	4,14	9,17
4.	Aruncarea mingii la precizie, nr. reușite	7,53	9	1,47	19,52
5.	Dribling 30 m., s	5,88	5,5	0,38	6,47
6.	Dribling printre jaloane, 30 m, s	7,36	7	0,36	4,99

Tabelul 2. Nivelul pregătirii tehnice al handbaliștilor juniori pe plan național

Analizând rezultatele pregătirii tehnice a handbaliștilor juniori pe plan național se observă clar, că mediile eșantionului supus cercetărilor a fost sub standardele Federației Române de Handbal la majoritatea probelor supuse testării.

Astfel, analizând nivelul pregătirii motrice și tehnice a handbaliștilor juniori pe plan național, se observă o tendință omogenă la ambele compartimente unde sportivii la marea majoritate a probelor testate sunt sub baremurile naționale recomandate de către Federația Română de Handbal. De aici rezultă, că nivelul performanțe acestor sportivi nu poate progresa prea mult și e necesar să se intervină cu noi metodologii experimentale contemporane și eficiente pentru sporirea calității pregătirii handbaliștilor de performanță. În acest sens, tot mai des se pune accentul de factorul motivațional în pregătirea sportivilor în diferite probe, inclusiv și în jocul de handbal. Motivarea sportivilor prin intermediul diferitor căi poate și vine să lămurească sportivilor care sunt prioritățile și necesitățile practicării probei date de sport, care sunt perspectivele pe plan asanativ și pe plan profesional, unde aceștia își pot crea o carieră profesională destul de profitabilă.

Reieșind din cele menționate mai sus în cadrul cercetărilor noastre ne-am propus să selectăm un șir de factori motivaționali pentru ai aplica în procesul de instruire a handbaliștilor juniori având drept scop sporirea performanței sportive a acestora, rezultate ce sunt prezentate în capitolul trei al lucrării date.

3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A INFLUENȚEI FACTORILOR MOTIVAȚIONALI ASUPRA PERFORMANȚEI SPORTIVE A HANDBALIȘTILOR JUNIORI

Practicarea sportului este apanajul sportivilor, care cunoscând cerințele și efectele pozitive ale performanței sportive, devin de la început motivați pentru practicarea unei discipline sportive. Motivația reprezintă ansamblul dinamic, structurat ierarhic, al trebuințelor, dorințelor, intereselor, înclinațiilor, tendințelor, aspirațiilor, așteptărilor, năzuințelor, intențiilor, care toate împreună reprezintă moto-ul primar al conduitei, viitorului sportiv de performanță. Pe lângă aceste componente, antrenorul mai trebuie să ia în calcul convingerile și atitudinile morale ale sportivului, deoarece acestea joacă un rol important în orientarea conduitei sale pe timpul pregătirii. De asemenea, conduita sportivilor este influențată și de obișnuințe devenite trebuințe funcționale, nevoia de a citi, de a se informa, cât și alte trebuințe care pot crea stări afective plăcute sau neplăcute în procesul de antrenament.

Motivația de reușită constă în educarea la sportivi a: dorinței pentru ameliorarea și menținerea propriilor capacități la un nivel tehnic, tactic, fizic, moral - volitiv cât mai înalt posibil, în așa fel ca performanța sportivă să poată fi condusă spre un succes sau spre o performanță valorică superioară. Dezvoltarea motivației pentru performanță depinde de măiestria antrenorului, de a aprecia cât mai aproape de adevăr rezultatul sportiv. Procesele de moment ale motivației sportive pentru performanță sunt, deci, asimilate proceselor cognitive și emotionale și se bazează pe experiența individuală a antrenorului și a sportivilor din alte situații, în care au fost obținute alte succese de valoare.

Pregătirea psihopedagogică cuprinde un ansamblu de măsuri generale și speciale care urmăresc să dezvolte acele trăsături ale psihicului sportivului care sunt solicitate de activitatea sportivă și-l fac pe acesta capabil să realizeze cele mai însemnate progrese în antrenament și cele mai bune performanțe în concurs.

Pregătirea psihopedagogică este necesară din următoarele considerente:

- pentru că în activitatea de antrenament și concurs este angrenată întreaga personalitate a sportivului și fără participarea lui conștientă, fără ași antrena, gândirea, pasiunile, interesele, fără a face eforturi de voință nu sunt posibile performanțe scontate;
- formează sportivilor capacitatea de a se regla singuri, de a se conduce, de a se autoforma;
- dezvoltă capacitatea sportivilor de a învinge greutățile specifice activității lor, de a-și mobiliza resursele fizice și psihice la momentul oportun;
- contribuie la o adaptare largă și variată a întregii comportări a sportivului la situațiile schimbătoare și neobișnuite din antrenament și concurs. Această adaptare se realizează:

- în legătură cu posibilitatea (care se cultivă la sportivi) de a folosi procedeele tehnico-teoretice în modul cel mai eficace;
- relativ la posibilitatea de a-și stăpâni emoțiile negative sau unele reacții explozive care influențează negativ comportamentul;
- contribuie la creșterea performanțelor, la formarea corectă a deprinderilor motrice, tehnice și tactice și asigură tonusul necesar obținerii rezultatelor proiectate;
- îl pune pe sportiv de a-și planifica și conduce acțiunile în raport cu cele ale adversarului și cu condițiile întrecerii, prin flexibilizarea comportamentului.

Treptele pregătirii psihologice, în conformitate cu concepția lui M. Epuran, sunt:

- pregătirea psihologică de bază;
- pregătirea psihologică specială de ramură;
- pregătirea psihologică pentru concurs.

Pregătirea psihologică de bază cuprinde măsurile de ordin educativ, orientate spre dezvoltarea multilaterală a personalității sportivului, asigurarea unui nivel cultural ridicat, trăsături morale superioare. Educația intelectuală, morală, estetică, formarea aptitudinilor, a trăsăturilor de caracter, precum și dezvoltarea intereselor superioare alcătuiesc principalul conținut al acestui aspect al pregătirii psihologice.

Pregătirea psihologică specială de ramură cuprinde dezvoltarea, cu precădere, a calităților și însușirilor psihice solicitate de activitatea sportivă specifică, de ramură sau de probă. Fiecare ramură de sport pretinde anumite însușiri care, deși prezente, trebuie dezvoltate până la perfecțiune. Spre exemplu, handbalistul trebuie să manifeste simț al orientării, al mișcării corpului în spațiu, calm, stăpânire desine, spirit de observație, spirit de inițiativă, rapiditate în gândire și acțiune.

Pregătirea psihologică pentru concurs se face, în mod special, în vederea unei anumite întreceri și cuprinde măsurile care au dreptscop să-l pună pe sportiv în cea mai favorabilă stare necesară obținerii succeselor în fața adversarului.

Laturile pregătirii psihologice sunt: intelectuală, afectivă, volitivă, particularități psiho-individuale (aptitudini, interese, atitudini, temperament, caracter) vizează și sunt implicate pe toate treptele (menționate) ale pregătirii psihologice.

Conținutul pregătirii psihopedagogice constă în dezvoltarea și educarea calităților din domeniul intelectual, afectiv, volitiv și a trăsăturilor personalității. Sub aspect intelectual sunt vizate următoarele capacități: spirit de observație, concentrarea atenției, stabilitatea și mobilitatea ei, profunzimea, suplețea, rapiditatea gândirii, imaginația reproductivă și creatoare, memoria mișcării și cea topografică. Sub aspect afectiv sunt vizate: rezistența la emoții negative, sentimente superioare (morale, intelectuale și estetice). În plan volitiv: orientarea spre scop, spiritul de independență, de inițiativă, hotărârea, spiritul de disciplină, stăpânirea de sine, curajul, bărbăția, dârzenia, perseverența.

Procesul de pregătire psihopedagogică este organizat și planificat în raport cu particularitățile sportivului, întrucât performanța este asigurată în primul rând de omul-sportiv, supus unui anumit tip de efort, cu solicitările biologice și psihologice, uneori la limită, pe care el le suportă de o manieră particulară. Cunoașterea sportivului se impune să se facă pe mai multe planuri simultan, multidisciplinar, de către echipe complexe în care conlucrează antrenorul, metodistul, medicul, fiziologul, biochimistul, psihologul.

Abordarea științifică a antrenamentului și evitarea risipei inutile de efort fizic și psihic impune obiectivizarea procesului de antrenament, raționalizarea mijloacelor de pregătire, standardizarea lor și algoritmizarea pregătirii. De aceea, este nevoie de muncă în echipa multidisciplinară. Principiul care călăuzește o astfel de abordare prevede că trebuie cheltuită întreaga porție de energie necesară și numai porția necesară și nimic mai mult, pentru o eficiență și un randament optim al sportivului.

Acest principiu impune ca cerințe:

1. În pregătire, sportivul trebuie să consume întreaga energie necesară cerută de eficacitate, iar economicitatea și randamentul său, constau în a nu consuma mai mult decât este nevoie. Aceasta este abordarea științifică a antrenamentului și competiției.

2. Proiectarea, programarea și planificarea efortului în etapele de pregătire este necesar să țină cont de legea efortului minim care presupune dispariția efortului inutil, economie de mijloace, timp, energie în procesul de antrenament. Legea efortului minim amintește că ponderea logicii cantității este în raport cu logica calității. Nu orice pregătire atrage după sine dezvoltarea sportivului, ci numai aceea care, prin intermediul antrenamentelor, este concepută și proiectată să se desfășoare ca un proces acțional integral impus de competiție.

Astfel, abordarea pregătirii juniorilor în termenii modelului acțional integral ne permite să depistăm suportul pe care se va sprijini viitoarea performanță a sportivilor seniori. Dacă îndeplinim exigențele acestor orientări se evită încă de la început unele greșeli în pregătirea sportivilor, conștientizate într-o măsură mai mare sau mai mică.

Indiferent dacă vizează pregătirea fizică, tehnică tactică sau refacerea, antrenamentele sportive duc nemijlocit și la intensități ce vizează capacitatea de adaptare a sportivilor, ceea ce impune să acționăm și asupra dezvoltării lor din punct de vedere psihic: când se acționează pentru dezvoltarea îndemânării, vitezei, rezistenței sau forței în regim de volum și intensitate, cu siguranță se dezvoltă și capacități psihice: voință, stabilitate emoțională, rezistență psihică, tenacitate. În acest context, antrenorul nu mai este doar un factor ce acționează între sportiv și învățarea tehnicii, tacticii etc, ci trebuie săse preocupe de a cultiva, la fiecare sportiv, o stare psihică optimă, concordantă cu situații din antrenamente și competiții, în interiorul fiecărui sportiv descoperindu-se triada reușitei în performanță, reprezentată de motivații, aptitudini și atitudini.

Sunt identificate astfel trei categorii de factori care condiționează, determină și influențează performanța sportivă. Apariția mării performanțe

impune, cu necesitate, existența și dezvoltarea tuturor factorilor enumerați în cele trei categorii. În prima categorie se află factorii infrastructurali (general):

- factorul material - existența condițiilor materiale necesare practicării sportului: săli de pregătire, terenuri cu anexele lor, echipament, concursuri, transport, motivații materiale, premieri etc.

- factorul uman - presupune sportivi talentați, antrenori talentați și capabili, sponsori binevoitori;

- factorul conducere - impune management de bună calitate, organizare, planificare privind pregătirea sportivilor și obiectivelor de performanță, efectuarea planificării, feed-back-uri, prospectare - prognoze, valorificarea experienței acumulate, dezvoltare etc.;

- factorul cercetare - presupune identificarea problemelor, ipoteze, culegere și prelucrare de date, rezolvarea problemelor, aplicarea în practică a concluziilor; presupune eficiența, optimizarea pregătirii; cercetarea își propune să rezolve obiectivizarea, raționalizarea, standardizarea, algoritmizarea pregătirii și mijloacelor de pregătire;

- factorul social și psihosocial se referă la crearea unui climat optim de lucru, sănătos și motivant la nivelul sportivilor, în scopul apariției marilor performanțe.

Categoria a doua și a treia de factori, constituie factori ai antrenamentului modern.

Antrenamentul modern sau antrenamentul total [5, 6] așa cum s-a impus el în ultimele decenii, cuprinde două părți distincte și anume:

1. Antrenamentul propriu-zis (clasic): pregătirea fizică; pregătirea tehnică; pregătirea tactică; pregătirea teoretică; refacere - recuperare.

2. Antrenamentul psihologic compus din: antrenamentul de psihoreglare; tehnici de relaxare; tehnici de reglare a respirației; tehnici de concentrare pe acțiune.

3. Antrenamentul mintal.

4. Antrenamentul invizibil.

Antrenamentul psihologic presupune formarea deprinderilor de bază, la nivelul fiecărui sportiv, în vederea efectuării antrenamentului psihoreglator, precum: relaxarea de tip Jacobson, care implică relaxarea musculară și relaxarea de tip Schultz, care presupune: relaxarea globală - sintetică a întregului corp; concentrarea atenției pe acțiune tehnică și tactică; tehnici de reglare a respirației: liniștitoare (4-4-2) sau activatoare (4-2-4).

Antrenamentul motivațional își propune definirea, respectiv formarea scopurilor și a obiectivelor, fie apropiate, intermediare, îndepărtate sau finale; programarea mentală a scopurilor în funcție de priorități; interogarea sportivului despre obstacolele lui, despre limitele sale. Antrenamentul invizibil are în vedere stimularea următoarelor tipuri de energie:

- ❖ fizică - hrană, aer, căldura și lumina soarelui, calitatea acestora și aspectul ecologic;

- ❖ neuropsihică: somnul natural;

- ❖ cosmică: preluarea radiațiilor benefice din mediul ambiant.

Antrenamentul invizibil mai presupune: obiceiuri igienico-sanitare: orele de masă, comportamentele alimentare (în relație cu efortul din antrenament), obiceiuri sexuale, obiceiuri de odihnă, condiții ambientale benefice odihnei, timpul dedicat odihnei, obiceiurile de refacere – frecvența ședințelor de refacere și conținutul acestor ședințe: oxigenarea, hidromasajul, electromasajul, stretching-ul, medicamentația licită (care urgentează refacerea), folosirea de săruri minerale de sodiu, potasiu.

Antrenamentul mental este parte a antrenamentului total care continuă și poate înlocui, chiar, antrenament practic. Antrenamentul mental sau ideomotor este procesul de menținere și consolidare a reprezentărilor ideomotrice a mișcărilor și acțiunilor, având ca efect activarea formațiilor neuromusculare și, implicit, creșterea eficienței lucrului practic.

În detalii programul pregătirii sportivilor juniori în cadrul experimentului pedagogic este prezentat în anexele lucrării.

În urma desfășurării experimentului pedagogic în mod special ne-a interesat care a fost impactul aplicării acestuia asupra nivelului pregătirii motrice și tehnico-tactice, aceștia de fapt fiind și factorii de bază a antrenamentului sportiv în orice probă de sport, inclusiv și în jocul de handbal.

În continuare vom analiza dinamica indicilor pregătirii motrice a handbaliștilor participanți la experimentul formativ, comparând datele grupei experimentale cu cele ale grupei martor (Tabelul 3.).

Astfel, după cum s-a menționat anterior, unul dintre factorii hotărâtori în sistemul de pregătire a handbaliștilor la orice nivel este cel motric, adică nivelul dezvoltării capacităților motrice a handbaliștilor. De fapt, optimizarea nivelului pregătirii motrice specifice și generale a fost și unul dintre obiectivele de bază în cercetările noastre. În acest scop au fost selectate un șir de teste motrice care vin să demonstreze nivelul performanței în acest sens. Pentru aceasta la începutul și sfârșitul experimentului formativ au fost testate la toți indicatorii cele două grupe participante la experiment, acestea fiind grupa experimentală, cea care a aplicat preponderent factorul motivațional în atingerea performanței sportive și grupa de control, care și-a desfășurat activitatea conform planului tradițional de pregătire a handbaliștilor de 16-17 ani. Probele de control care au fost propuse sportivilor implicați în experimentul pedagogic au fost selectate pentru anumite calități motrice cum ar fi: teste pentru viteză - Naveta 30 metri, teste pentru coordonarea mișcărilor - Deplasare în triunghi, teste pentru forța generală și forța explozivă - Forța mâinii puternice, Abdomen în 30 secunde, Spate în 30 secunde, Genuflexiuni, Tracțiuni și Flotări, teste pentru rezistență – Testul Couperr.

Astfel, analizând rezultatele experimentului formativ la compartimentul pregătire motrice observăm că handbaliștii din grupa experimentală și-au îmbunătățit semnificativ toți indicatorii la care au fost testați. Cele mai mari creșteri s-au înregistrat în probele de forță și rezistență, aceste calități fiind de fapt caracteristice pentru vârsta junioratului și fiind mai ușor de dezvoltat prin aplicarea mijloacelor specifice în acest sens.

Tabelul 3. Indicii pregătirii motrice a handbaliștilor juniori participanți la experimentul pedagogic

Nr. crt.	Norme de control	Esan- tion	Testarea inițială	Testarea finală	t	P
1.	Naveta 30 m, s	GC	4,91±0,04	4,83±0,07	0,99	>0,05
		GE	4,88±0,07	4,62±0,06	2,83	<0,05
		t; P	t=0,38; P>0,05	t=2,1; P>0,05		
2.	Deplasare în triunghi, s	GC	19,82±0,41	18,93±0,35	1,65	>0,05
		GE	19,57±0,37	17,72±0,36	3,63	<0,01
		t; P	t=0,45; P>0,05	t=1,28; P>0,05		
3.	Forța mâinei puternice, kg	GC	42,18±0,76	44,93±0,81	2,48	<0,05
		GE	42,27±0,68	46,84±0,79	4,39	<0,01
		t; P	t=0,09; P>0,05	t=1,68; P>0,05		
4.	Testul Coouper, m	GC	2835,37±2,43	2840,36±2,14	1,54	>0,05
		GE	2833,52±2,51	2855,44±2,63	6,08	<0,01
		t; P	t=0,53; P>0,05	t=4,44; P<0,01		
5.	Abdomen în 30 secunde, nr. rep.	GC	23,13±0,62	24,88±0,74	1,86	>0,05
		GE	22,87±0,57	25,32±0,68	2,78	<0,05
		t; P	t=0,31; P>0,05	t=0,44; P>0,05		
6.	Spate în 30 secunde, nr. rep.	GC	33,56±0,47	34,98±0,43	2,22	<0,05
		GE	34,28±0,44	36,23±0,47	3,05	<0,01
		t; P	t=1,13; P>0,05	t=1,98 P>0,05		
7.	Genuflexiuni, nr. rep.	GC	27,36±0,46	28,57±0,44	1,89	>0,05
		GE	28,01±0,50	30,59±0,48	3,74	<0,01
		t; P	t=0,96; P>0,05	t=5,15; P<0,01		
8.	Tracțiuni, nr. rep.	GC	4,14±0,17	5,47±0,18	5,3	<0,01
		GE	3,96±0,14	6,79±0,16	13,5	<0,001
		t; P	t=0,82; P>0,05	t=5,50; P<0,01		
9.	Flotări, nr. rep.	GC	16,67±0,23	17,21±0,22	1,69	>0,05
		GE	16,28±0,27	18,37±0,26	5,97	<0,001
		t; P	t=1,11; P>0,05	t=3,41; P<0,01		

Creșteri semnificative sau înregistrat la marea majoritate a probelor de control, fapt ce indică la un transfer pozitiv al calităților motrice la sportivii incluși în grupa experimentală.

Rezultatele în cauză au demonstrat clar faptul că programul aplicat a fost unul eficient, în mod special la compartimentul pregătire motrice, care reprezintă o parte semnificativă nivelului pregătirii sportivilor de performanță, în cazul nostru al handbaliștilor juniori.

Conform ipotezei cercetărilor s-a stabilit, că aplicarea factorului motivațional în procesul de instruire al handbaliștilor juniori, va influența esențial sporirea nivelului pregătirii tehnice al acestora. De fapt, nivelul pregătirii tehnice reprezintă în mare măsură nivelul măiestriei sportive, în cazul dat al handbaliștilor juniori. Așa cum s-a menționat anterior grupa experimentală s-a axat în mare măsură pe factorul motivațional în procesul de pregătire sportivă, iar grupa de

control și-a desfășurat activitatea conform planului tradițional acceptat în mai multe cluburi din România.

În acest sens, la începutul și sfârșitul experimentului formativ ambele grupe participante la experiment (grupa experimentală și grupa de control) au fost testate la un șir de indicatori care reprezintă nivelul general de pregătire tehnică al handbaliștilor. Au fost preluate șase teste din cele propuse de Federația de profil a României și aplicate în cadrul experimentului formativ. Aici s-a pus accentul pe principalele elemente ale jocului de handbal cum ar fi, deplasările, pasările, driblingul și aruncările, iar rezultatele înregistrate au fost prelucrate statistic și prezentate în Tabelul 4.

Nr. crt.	Norme de control	Grupa	Testarea inițială $\bar{X} \pm m$	Testarea finală $\bar{X} \pm m$	t	P
1.	Deplasarea în triunghi, s	GC	19,37 $\pm$ 0,58	18,52 $\pm$ 0,57	1,04	>0,05
		GE	18,24 $\pm$ 0,51	16,54 $\pm$ 0,52	2,32	<0,05
			t=1,47; >0,05	t=2,57; P<0,05		
2.	Pasarea mingii la perete în 20 s, nr. pase	GC	21,87 $\pm$ 0,42	22,23 $\pm$ 0,47	0,57	>0,05
		GE	21,48 $\pm$ 0,39	23,36 $\pm$ 0,43	3,24	<0,01
			t=0,68; P>0,05	t=1,76; P>0,05		
3.	Aruncarea mingii la distanță, m	GC	38,24 $\pm$ 0,56	39,15 $\pm$ 0,56	1,15	>0,05
		GE	37,88 $\pm$ 0,58	40,62 $\pm$ 0,51	3,55	<0,01
			t=0,45; P>0,05	t=1,93; P>0,05		
4.	Aruncarea mingii la precizie, nr. reușite	GC	7,48 $\pm$ 0,16	8,04 $\pm$ 0,13	2,67	<0,05
		GE	7,35 $\pm$ 0,15	9,32 $\pm$ 0,14	9,38	<0,01
			t=0,59; P>0,05	t=6,74; P<0,001		
5.	Dribling 30 m., s	GC	5,36 $\pm$ 0,14	5,26 $\pm$ 0,17	0,45	>0,05
		GE	5,37 $\pm$ 0,16	5,02 $\pm$ 0,16	1,59	>0,05
			t=1,88; P>0,05	t=1,48; P>0,05		
6.	Dribling printre jaloane, 30 m, s	GC	7,68 $\pm$ 0,12	7,41 $\pm$ 0,16	1,35	>0,05
		GE	7,57 $\pm$ 0,14	6,03 $\pm$ 0,17	7,00	<0,01
			t=0,61; P>0,05	t=6,00; P<0,001		

Tabelul 4. Evoluția indicilor pregătirii tehnice al handbaliștilor juniori

Analizând evoluția indicilor pregătirii tehnice a handbaliștilor juniori încadrați în experimentul pedagogic, este evident faptul că implementarea programului experimental în practica de instruire a handbaliștilor juniori a avut

un efect benefic în acest sens. Practic toți indicatorii tehnici supuși analizei au avut o ascendență clară în cadrul grupei experimentale, unde sau înregistrat creșteri semnificativ statistice, atât în comparație cu rezultatele inițiale ale grupei, cât și în comparație cu rezultatele finale ale jucătorilor din grupa de control ($P < 0,05$).

În cele din urmă, totalizând rezultatele înregistrate de către participanții la experimentul formativ, unde s-a pus accentul pe factorul motivațional în pregătirea handbaliștilor juniori, s-au înregistrat rezultate concludente la capitolul pregătire tehnică, acesta fiind unul dintre factorii de bază al antrenamentului sportiv la orice etapă de pregătire și la orice vârstă. Dintre parametrii testați cele mai bune rezultate au fost înregistrate în cazul învățării și perfecționării aruncărilor la precizie, unde ambele echipe și-au îmbunătățit esențial rezultatele. Mai puțin eficientă a fost învățarea și perfecționarea probelor de dribling la viteză, unde creșterile au fost neesențiale la ambele grupe. Acest lucru poate fi lămurit prin conservatismul dezvoltării calității motrice viteza, precum și timpul relativ scurt de desfășurare a experimentului formativ.

Toate aceste rezultate demonstrează faptul că programul implementat bazat pe folosirea pe scară largă a factorilor motivaționali, a fost unul destul de eficient privind sporirea nivelului pregătirii tehnice a jucătorilor juniori participanți la experiment.

În cele din urmă, eficiența jocului este apreciată prin rezultatele executării corecte sau greșite a elementelor și procedeele tehnice de joc în cadrul unui sau câtorva meciuri, acest lucru fiind numit calitatea jocului.

În literatura de specialitate există mai multe modalități de apreciere a calității jocului unei sau altei echipe, însă cea mai obiectivă se consideră analiza tuturor acțiunilor tehnico-tactice de joc în cadrul unui sau mai multor meciuri jucate între două sau mai multe echipe. Este clar, că cu cât numărul de meciuri jucate este mai mare, cu atât rezultatele analizei calitative de joc va fi mai obiectivă.

În cazul nostru a fost efectuată analiza calitativă de execuție a mai multor elemente tehnice de joc din cadrul Campionatului național de handbal pentru juniori din România, unde au fost luate în calcul câte zece întâlniri ale echipei experimentale și tot atâtea jocuri ale echipei martor, jocuri jucate cu diferite echipe din campionatul național. Datele au fost culese de către experți în jocul de handbal, aceștia fiind antrenori cu bună vechime de muncă în antrenorat, iar rezultatele înregistrate au fost prelucrate statistic și sunt prezentate în Tabelul 5. Conform tabelului dat elementele tehnice de joc au fost clasificate în trei grupuri, acestea fiind elemente din atac (aruncările la poartă din joc și aruncările la poartă de la 7 metri), elemente în apărare (blocajele și interceptările) și elemente caracteristice atât pentru jocul în atac, cât și pentru cel în apărare, acestea fiind greșelile comise de către jucători, fie la dribling, fie la prinderea mingii și altele. Pe noi ne-a interesat în mod special numărul de execuții al elementelor tehnice de către ambele echipe într-un joc, cât și calitatea îndeplinirii acestora.

Tabelul 5. Indicii calitativi de joc al handbaliștilor juniori în cadrul

Nr. crt.	Elemente tehnice		Grupa	Indicatori statistici			
1.	Aruncări la poartă	total		T.I $\chi 1 \pm m_1$	T.F. $\chi 2 \pm m_2$	t;	P
			GM	52,26 $\pm$ 1,83	54,89 $\pm$ 1,72	t=1,05;	P>0,05
			GE	51,03 $\pm$ 1,71	56,43 $\pm$ 1,69	t=2,45;	P<0,05
			t= 1,12; P>0,05	t=0,64; P<0,05			
		reușite	GM	17,54 $\pm$ 0,41	16,28 $\pm$ 0,38	t=2,81;	P<0,05
			GE	18,96 $\pm$ 0,37	15,33 $\pm$ 0,43	t=4,78;	P<0,001
			t= 0,87; P>0,05	t=1,67; P>0,05			
2.	Aruncări la 7 m, nr.	total	GM	13,13 $\pm$ 0,34	13,28 $\pm$ 0,36	t=0,30;	P>0,05
			GE	13,06 $\pm$ 0,33	14,37 $\pm$ 0,35	t=2,73;	P<0,05
				t= 0,15; P>0,05	t= 2,13; P>0,05		
		reușite	GM	4,12 $\pm$ 0,27	3,87 $\pm$ 0,25	t=0,68;	P>0,05
			GE	4,15 $\pm$ 0,25	3,11 $\pm$ 0,26	t=2,60;	P<0,05
				t= 0,08; P>0,05	t= 2,05; P>0,05		
3.	Blocaje	GM	8,98 $\pm$ 0,67	10,56 $\pm$ 0,65	t=1,70;	P>0,05	
		GE	9,14 $\pm$ 0,64	11,67 $\pm$ 0,66	t=2,75;	P<0,01	
			t= 0,11; P>0,05	t= 1,21; P>0,05			
4.	Interceptări	GM	7,83 $\pm$ 0,46	8,35 $\pm$ 0,44	t=1,09;	P>0,05	
		GE	7,65 $\pm$ 0,45	9,64 $\pm$ 0,43	t=3,21;	P<0,01	
			t= 0,30; P>0,05	t= 2,08; P>0,05			
5.	Greșeli tehnice cu mingea	GM	12,24 $\pm$ 0,72	10,42 $\pm$ 0,66	t=1,86;	P>0,05	
		GE	12,63 $\pm$ 0,68	9,28 $\pm$ 0,71	t=3,38;	P<0,01	
			t= 0,39; P>0,05	t= 1,20; P>0,05			

experimentului formativ

Pentru început sau analizat elementele îndeplinite de către jucătorii ambelor echipe în atac, acestea fiind aruncările la poartă, atât din joc, cât și aruncările de la 7 metri. În acest sens s-au înregistrat numărul total de aruncări la poartă, precum și numărul aruncărilor nereușite, iar diferența dintre acestea constituie numărul aruncărilor reușite. Apoi au fost supuse analizei elementele tehnice cum sunt blocajele și interceptările, iar în cele din urmă sau analizat și numărul greșelilor tehnice cu mingea.

Conform datelor prezentate în tabelul de mai sus este evidentă calitatea superioară de joc a handbaliștilor din grupa experimentală la toți parametrii supuși analizei. Acest lucru se referă atât la calitatea executării elementelor și procedeele tehnice de joc în atac, cât și a celor din apărare. Evident mai mic este și numărul de greșeli cu mingea în cadrul grupei experimentale, acesta la fel fiind un indicator informativ ce ține de calitatea jocului, în cazul dat al jocului cu mingea.

Astfel, analizând calitatea executării elementelor și procedeele de joc de către handbaliștii juniori în cadrul experimentului formativ se observă că implementarea programului experimental axat pe motivarea handbaliștilor juniori

pentru atingerea performanței sportive, a avut consecințe clare privind sporirea calității jocului echipei experimentale, atât la executarea elementelor tehnice în atac, cât a celor din apărare, fapt demonstrat prin rezultatele experimentale prezentate mai sus.

Unul dintre obiectivele particulare ale cercetărilor noastre a fost studierea corelației dintre factorii motivaționali în pregătirea handbaliștilor juniori pentru atingerea performanței sportive. Rezultatele ce țin de corelația factorilor motivaționali ne-a permis să selectăm cei mai importanți dintre aceștia care au fost aplicați în cadrul experimentului formativ cu handbaliștii juniori.

Analiza rezultatelor obținute în urma aplicării programului psihopedagogic de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali a reliefat câteva aspecte importante, prezentate în cele ce urmează.

***Ipoteza 1:** Nivelul factorilor motivaționali intrinseci va crește semnificativ în cazul subiecților din lotul experimental, cărora li s-a aplicat în comparație cu cei din grupul de control cărora nu li s-a aplicat acest program (Evaluarea semnificației diferenței între medii pre-posttest și a mărimii efectului, la grupul experimental și de control, referitoare la nivelul factorilor motivaționali intrinseci).*

Rezultatele obținute în etapele de pre-test și post-test la cele două loturi investigative au direcția așteptată și anume, în cazul factorilor motivaționali intrinseci are loc o creștere a nivelului motivațional în faza de post-test la grupul experimental, în vreme ce la grupul de control are loc o scădere a nivelului motivațional în faza de post-test.

Diferențele între mediile rezultatelor obținute la pre-test și post-test sunt semnificative statistic în grupul experimental, la nivelul tuturor factorilor motivaționali intrinseci: $t = -2,86$, $P < 0,004$, în cazul motivației cognitive, $t = -3,92$, $P < 0,02$, în cazul nevoii de performanță, respectiv $t = -2,95$ $P < 0,004$, în cazul nevoii de stimulare (Tabelul 6.). Totodată, conform indicilor Cohen prezentați în tabel, mărimea efectului este mare în cazul tuturor factorilor motivaționali intrinseci.

Tabelul 6. Rezultatele obținute la pre-test și post-test

VARIABLE	GRUPUL EXPERIMENTAL (N=25)				indice Cohen d	GRUPUL DE CONTROL (N=25)			
	Pre-test	Post-test	t	p		Pre-test	Post-test	t	p
Factori motivaționali intrinseci									
motivația cognitivă	M=27,85 AS=12,77	M=25,75 AS=12,27	-2,86	0,004	0,22	M=26,96 AS=12,61	M=27,0 AS=12,17	-0,13	NS
nevoia de performanță	M=19,88 AS=4,95	M=20,37 AS=3,72	-3,92	0,02	0,3	M=19,27 AS=4,67	M=19,34 AS=4,6	-0,86	NS
nevoia de stimulare	M=18,78 AS=4,53	M=18,96 AS=4,88	-2,95	0,004	0,15	M=18,81 AS=5,11	M=19,04 AS=5,16	-0,73	NS

N=numărul subiecților; M=media; AS=abaterea standard a mediei; p=pragul de semnificație

($p < 0,05$ =semnificație statistică); NS=nesemnificativ statistic; d=indicele lui Cohen

***Ipoteza 2:** Nivelul factorilor motivaționali intrinseci va crește semnificativ în cazul subiecților din lotul experimental, cărora li s-a aplicat în*

comparație cu cei din grupul de control cărora nu li s-a aplicat acest program (Evaluarea semnificației diferenței între medii pre-posttest și a mărimii efectului, la grupul experimental și de control, referitoare la nivelul factorilor motivaționali extrinseci).

Rezultatele obținute în etapele de pre-test și post-test la cele două loturi investigative au direcția așteptată și anume, în cazul unora dintre factorii motivaționali extrinseci are loc o creștere a nivelului motivațional în faza de post-test la grupul experimental, în vreme ce la grupul de control are loc o scădere a nivelului motivațional în faza de post-test.

Diferențele între mediile rezultatelor obținute la pre-test și post-test sunt semnificative statistic în grupul experimental, la nivelul următorilor factorilor motivaționali extrinseci: $t = -2,29$, $P < 0,02$, în cazul întăririi Eu-lui/a construcției identitare, respectiv $t = -2,88$, $P < 0,02$, în cazul imaginii sociale (Tabelul 7.).

Tabelul 7. Rezultatele obținute în etapele de pre-test și post-test

VARIABLE	GRUPUL EXPERIMENTAL (N=25)				Indice Cohen d	GRUPUL DE CONTROL (N=25)			
	Pre-test	Post-test	t	p		Pre-test	Post-test	t	p
Factori motivaționali extrinseci									
obținerea de beneficii	M=4,11 AS=3,46	M=4,21 AS=4,19	-2,14	0,04	0,20	M=3,87 AS=3,25	M=3,82 AS=3,21	0,35	NS
întărirea Eu-lui/a construcției identitare	M=26,54 AS=4,96	M=26,88 AS=4,87	-2,29	0,02	0,27	M=25,71 AS=5,54	M=25,83 AS=5,42	-0,68	NS
imaginea socială	M=14,2 AS=3,43	M=14,31 AS=4,19	-2,88	0,02	0,22	M=3,88 AS=3,01	M=14,74 AS=2,95	-0,71	NS
demotivarea	M=14,07 AS=3,63	M=13,98 AS=3,52	1,32	NS	-	M=14,48 AS=3,46	M=14,38 AS=2,98	0,66	NS

N=numărul subiecților; M=media; AS=abaterea standard a mediei; p=pragul de semnificație ($p < 0,05$ =semnificație statistică); NS=nesemnificativ statistic; d=indicele lui Cohen

Rezultatul obținut în cazul factorului demotivare este nesemnificativ statistic, $t = 1,32$. Diferențe semnificative au fost obținute și în cazul factorului „obținerea de beneficii”, $t = -2,14$, $P < 0,05$ la grupul experimental. Deși semnificativ statistic, acest rezultat nu are o importanță practică deosebită deoarece mărimea efectului este de intensitate scăzută ($d = -0,2$).

Rezultatele obținute susțin în general cele două ipoteze ale cercetării conform cărora nivelul motivațional s-a îmbunătățit după intervenție la sportivii handbaliști din lotul experimental cărora li s-a aplicat Programul Psihopedagogic de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „DA! Poți să reușești! Dezvoltare personală armonioasă și performanță sportivă dincolo de limite!”, comparativ cu cel al sportivilor cuprinși în lotul de control cărora nu li s-a aplicat acest program.

În sportul de înalt nivel, motivația constituie un factor de mare importanță, deoarece ajută antrenorul în definirea strategiei de pregătire a viitorului sportiv de performanță.

Există 3 etape ale evoluției motivației pentru sport:

1. Etapa inițială a pregătirii sportivului se caracterizează prin: nevoia de mișcare și necesitatea îndeplinirii obligațiilor școlare, respectiv dorința de a practica un anumit sport datorită mediului în care trăiește;

2. Etapa activității sportive individuale se caracterizează prin: dezvoltarea interesului pentru ramura de sport aleasă, descoperirea unei calități specifice acestei ramuri de sport și dorința de a le dezvolta, trăirea succesului și dorința de a obține performanțe sportive progresive;

3. Etapa măiestriei sportive: dorința de a dezvolta ramura de sport practică, de a-i desăvârși tehnica și tactica, dorința de a îmbunătăți metodică antrenamentului, dorința de a împărtăși altora cunoștințele dobândite.

Numeroase studii, elaborate de cei mai de seamă specialiști, au demonstrat că mari valori ale sportului mondial, sub influența antrenorilor și-au schimbat motivația inițială, îndeosebi determinați de aura celebrității sau a unor câștiguri materiale pe care nu le anticipaseră la debutul în activitatea sportivă.

Pentru a aprecia corect motivația sportivilor în timpul pregătirii, antrenorii trebuie să analizeze comportamentul acestora sub două aspecte:

a) aspectul selectiv care cuprinde modul de învățare al tehnicii, de dezvoltare motrică și a interesului vis – a - vis de ceilalți sportivi, rezultatul în concurs.

b) aspectul cantitativ prin care se determină interesul în rezolvarea sarcinilor antrenamentului, prezența la lecții/antrenamente, rezistența de durată în efort, intensitatea cu care lucrează etc.

În activitatea de mare performanță esențial este primul aspect, deoarece el evidențiază comportarea selectivă, intensitatea, rezultatul și motivația.

Analiza factorială a motivelor ce stau la baza practicării sportului au evidențiat mai multe motive: dezvoltarea fizică, distracția, dorința de a cunoaște ceva nou, consum de energie, dorința părinților sau a prietenilor, recuperarea unor handicapuri fizice sau psihice și celebritatea.

Ierarhizarea motivărilor suferă modificări în funcție de vârstă, sex, durata sportului, deoarece este dificil de prezentat o eșalonare graduală a acestora.

Comisiile de statistică din cadrul Comitetului Internațional Olimpic au evidențiat opt factori care au stat la baza motivării de a practica sportul, aceștia sunt:

1. Dorința de succes/câștig, celebritatea, posibilitatea primirii de recompense.

2. Dezvoltarea personalității, ameliorarea capacităților fizice și morale, a ajunge la un bun nivel tehnico – tactic de joc.

3. Căutarea unei activități asociative pentru munca și spiritul de echipă.

4. Dezvoltarea unui corp armonios și atingerea unei forme fizice perfectă, a fi în formă, a practica o formă de mișcare.

5. Plăcerea de întrecere/competiție, verificarea potențialului fizic, utilizarea unui echipament sportiv.

6. Necesitatea cheltuielii excesului de energie în vederea reglării/ameliorării tensiunilor psihice interioare.

7. Ajutor „familiar” sau satisfacerea dorinței familiei.

8. A avea prieteni, pentru a face noi cunoștințe.

Practicarea sportului, intervenția antrenamentului de pregătire motivațională și rezultatul sportiv, pot modifica motivația de debut apropiind-o de cerințele performanței sportive.

Cercetarea efectuată, prin rezultatele obținute atât în procesul de antrenament (specific jocului de handbal) cât și în urma implementării programului de optimizare motivațională, contribuie la ridicarea nivelului de pregătire sportivă ce asigură un nivel ridicat al competițiilor sportive organizate de către Ministerul Tineretului și Sportului, FRH precum și în cluburile sportive școlare.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

1. În urma analizei și studierii literaturii de specialitate s-a demonstrat, că există mai multe studii experimentale privind motivarea handbaliștilor la diferite etape de pregătire pentru atingerea performanțelor sportive. În același timp, foarte puține cercetări în acest domeniu sunt dedicate studierii factorilor motivaționali, privind obținerea performanței sportive, în general și în jocul de handbal, în mod special.

2. Cercetările în cadrul diferitor probe sportive a demonstrat că utilizarea factorilor motivaționali privind obținerea performanțelor în jocul de handbal vor fi de un real folos în domeniul psihopedagogiei sportului, având în vedere că oferă posibilitatea de a aprofunda sursele motivaționale ale individului. Raportându-ne la problematica investigativă de interes, accentul în cercetarea noastră a fost focalizat pe identificarea și analiza relațiilor existente între anumite aspecte ale motivației sportivilor handbaliști și nivelul de performanță perceput de aceștia.

3. Conform rezultatelor sondajului sociologic desfășurat cu categoriile de respondenți: antrenori, handbaliști începători (10-12 ani) și handbaliști avansați (17-19 ani), majoritatea specialiștilor (92,4%) au confirmat necesitatea aplicării factorilor motivaționali în cadrul procesul instructiv-educativ al handbaliștilor începători (10-12 ani) și avansați (17-19 ani). În cercetarea dată au fost identificate posibilele asocieri/relații între nivele sportive de performanță percepută de sportivi și variate aspecte ale motivației.

4. Aplicarea programului de pregătire a handbaliștilor juniori, centrat pe aplicarea factorilor motivaționali, a condus la obținerea unor rezultate performante ale grupei experimentale comparativ cu grupa martor, având la bază aplicarea Scalei Motivației Sportive. Astfel, la grupa experimentală toate rezultatele obținute în faza de post – test diferă semnificativ față de faza de pre-test în sensul creșterii nivelului motivațional (în cazul factorilor motivaționali intrinseci și a unora dintre factorii motivaționali extrinseci), iar la grupa martor toate rezultatele obținute în faza de post-test diferă semnificativ față de faza de pre – test în sensul scăderii nivelului motivațional, atât în cazul factorilor motivaționali intrinseci, cât și în cazul factorilor motivaționali extrinseci.

5. Calitatea și eficiența programului de pregătire centrat pe factorii motivaționali s-a adeverit și prin faptul că sportivii cuprinși în grupa experimentală au înregistrat creșteri semnificative din punct de vedere statistic ($P < 0,01$) a rezultatelor ce țin de nivelul pregătirii motrice, față de sportivii din grupa martor. Cele mai reprezentative rezultate în acest sens au fost înregistrate în cazul dezvoltării calităților motrice de forță și forță-viteză, acestea de fapt fiind calitățile motrice de bază în jocul de handbal la orice nivel.

6. Rezultate impresionante au fost înregistrate în cazul analizei indicilor pregătirii tehnice al handbaliștilor juniori participanți la experimentul formativ. Handbaliștii din grupa experimentală au fost net superiori față de cei din grupa martor la majoritatea indicatorilor supuși analizei pedagogice în urma desfășurării experimentului formativ. Astfel, nivelul însușirii procedeeleor și elementelor tehnice de joc la sfârșitul experimentului formativ în grupa experimentală au fost vădit superioare comparativ cu aceiași indicatori ai sportivilor din grupa martor, aici referindu-ne atât la elementele tehnice cu mingea, cât și la cele fără minge.

7. În cadrul experimentului formativ a fost studiată evoluția calitativă de executare a elementelor și procedeeleor tehnice de joc, atât în atac, cât și în apărare, la nivel de echipă, care de fapt, reprezintă principalul criteriu al calității jocului la orice nivel. Analizând rezultatele înregistrate s-a demonstrat în mod convingător, că aplicarea programului experimental axat pe motivația sportivilor pentru performanță, a contribuit esențial la sporirea calității jocului la nivel de juniori. Diferența rezultatelor inițiale față de cele finale în grupa experimentală au fost semnificativ mai bune ($P < 0,01$) la toți indicatorii testați, comparativ cu aceiași indicatori la grupa martor, care a aplicat un program tradițional de instruire sportivă a handbaliștilor juniori.

8. În urma analizei rezultatelor experimentului formativ se poate concluziona că grupa experimentală a prezentat un nivel ridicat de mobilizare a factorului motivațional la sfârșitul experimentului pedagogic față de grupa de control, care și-a menținut un nivel motivațional scăzut, fără efecte evidente asupra mobilizării specifice.

Nivelul de performanță ridicată perceput de către sportivii juniori este asociat cu gradul înalt al percepției sportivilor relativ la perspectivele de viitor aduse de practicarea acestui sport (o corelație mică, dar semnificativă $r = .29$; $p < 0,01$, a fost obținută în cazul handbaliștilor juniori cuprinși în eșantion);

O corelație mică dar semnificativă ($r = .31$, $p < 0,01$) a fost obținută în cazul asocierii variabilelor referitoare la percepția antrenorilor cu privire la importanța unei cariere sportive pentru tinerii antrenați, respectiv percepția acestora cu privire la gradul în care sportul optimizează stilul de viață al unui individ.

Problema științifică importantă soluționată în domeniul cercetat o constituie optimizarea metodologiei de pregătire a sportivilor handbaliști tineri (de 10 – 12, respectiv 17 – 19 ani), bazată pe aplicarea factorilor motivaționali, ca premisă a obținerii unor performanțe sportive mai bune în concursuri și competiții.

În urma desfășurării experimentului constatativ și a celui formativ se propun următoarele recomandări practico-metodice:

1. Pentru fiecare grup de sportivi va fi elaborat un program de pregătire psihologică axat pe componenta motivațională în procesul de instruire al acestora.

2. La începutul carierei sportive fiecărui handbalist i se vor aduce la cunoștință care sunt avantajele practicării acestui joc sportiv în plan profesional și asanativ.

3. Componenta motivațională va fi parte componentă a tuturor actelor normative de planificare a procesului de antrenament la toate vârstele și etapele de pregătire sportivă.

4. Fiecare antrenament sportiv se va axa pe factorii motivaționali exprimați prin:

- crearea unei atmosfere plăcute în cadrul antrenamentelor sportive,
- laudarea și încurajarea jucătorilor pe parcursul lecției de antrenament,
- însuflarea încrederii în propriile forțe fiecărui jucător,
- corectitudinea antrenorului în luarea deciziilor,
- susținerea și sprijinul moral pentru fiecare jucător.

5. Antrenorul va urmări factorii de risc pentru retragerea din acest sport.

6. Antrenorul va identifica sportivii care are nevoie de mai multă atenție și sprijin din partea antrenorului, mai ales în momente dificile, pentru a nu renunța la practicarea sportului.

7. Unul dintre factorii necesari de studiat ar fi mecanismele de coping:

- cum face față un sportiv presiunii din competițiile sportive,
- ce mecanisme sunt eficiente și cum putem învăța sportivii să le folosească.

8. Sistematically vor fi investigate relațiile de asociere existente între anumite aspecte ale motivației și nivelul de performanță perceput de către sportivii handbaliști.

9. Studiile vor analiza mai îndeaproape mecanismele care produc schimbare în cazul unui grup de sportivi care sunt supuși unei intervenții de stimulare motivațională.

10. Un studiu mai amplu, pe un număr mai mare de subiecți, ne va permite o clară analiză a relațiilor cauzale dintre mecanismele psihologic – motivaționale și performanțele sportive.

11. Programul are potențialul de a fi utilizat, în forma actuală sau îmbunătățit în funcție de rezultatele studiilor viitoare, în orice club sportiv de handbal.

De asemenea, studiile viitoare se pot concentra și pe alte sarcini relevante. Frecvența participării la antrenament (și chiar la ședințele unui program de pregătire psihopedagogică) poate fi utilă în descifrarea relațiilor complexe dintre factorii motivaționali - psihologici și performanța sportivă.

Bibliografia

1. ACSINTE A. Handbal. Repere internaționale. Editura Alma Mater. Bacău, 2009, 192 p. ISBN 978-606-527-024-4
2. BOGDAN, C.I. *Psihologia sportului*. Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, București, 2008 p. 158-165.
3. CRĂCIUN, M. *Psihologia sportului pentru antrenori*. Ed. Risoprint, Cluj-Napoca, 2012. - 229 p.
4. DRAGNEA, A. Teoria Educației Fizice și Sportului, Cartea școlii. București, 2000, p. 230-241, ISBN: 973-98138-5-2.
5. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F. (2008). *Psihologia Sportului de Performanță*, București: Editura FEST, ediția a II-a, p. 467.
6. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F. (2001). *Psihologia Sportului de Performanță*, București: Editura FEST, ediția I.
7. EPURAN M. (1995). *Psihologia educației fizice și sportului*. București, Fundația România de Măine, p. 173-199.
8. FERENȚ R., PĂCURARU A. *Percepția antrenorilor asupra relației motivație – performanță în pregătirea handbaliștilor juniori*. În: **Cultura fizică și sportul într-o societate bazată pe cunoaștere: Conferință Științifică Internațională**. Chișinău: Editura USEFS, 2015, p. 208-2013.
9. FERENȚ R. *Performanța managerială în cadrul echipei sportive*. În: **Teoria și arta educației fizice în școală**, nr. 2, Chișinău, 2015, p. 51-53.
10. FERENȚ R. *Factori motivaționali la copii în practicarea jocului de handbal*. În: **Știința culturii fizice**, nr. 23/3, Chișinău, 2015, p. 20-26.
11. FERENȚ R. *Jocurile dinamice - factor motivațional referențial în pregătirea sportivă a tinerilor handbaliști la etapa incipientă*. În: **Știința culturii fizice**, nr. 24/4, Chișinău, 2015, p. 43-48.
12. FERENȚ R. *Percepția handbaliștilor tineri asupra relației motivație – performanță*. În: **The Annals of the “Stefan cel Mare” University. Physical Education and Sport Section. The Science and Art of Movement**. Suceava, 2015, No 1(14), p. 70-75.
13. FERENȚ R., Budevici-Puiu A., Cebotaru V. *Sporirea eficienței activităților sportive prin motivație*. În: **Sport. Olimpism. Sănătate: Materialele Congresului Științific Internațional**. Chișinău: USEFS, 2016, p. 40-46.
14. GHERVAN, P. Handbal: Repere conceptuale, Didactică și pedagogică. București, 2014, p. 25-47, 59-63, ISBN: 978-973-30-3655-5. 87. GHERVAN, P. Jocuri pregătitoare pentru handbal, Universității din Suceava. Suceava, 2006, p. 45-58, ISBN: 973-666-201-2.
15. GROȘU, E.F., ISIDORI M. (2012). *Tehnici de antrenament mental*, volumul III din colecția Acțiune motorie și acțiune psihică, Cluj-Napoca: Editura G.M.I.
16. MIHĂILĂ, I. Handbal. Teoria jocului, Universității din Pitești. Pitești, 2013, p. 34-38, 44-53, 68-71, 101-123, ISBN: 978-606-560-333-2.

17. NICULESCU, M. Psihologia sportului (culegere de lecții), Editura Ex Ponto, Constanța, 2000.- 346 p.
18. POPESCU C. D. Handbalul în școală. Editura Universității din Pitești. Pitești, 2016, 348 p. ISBN 978-606-560-469-8.
19. RIZESCU C. Handbal. Teoria jocului. Editura Ovidius University Press. Constanța. 2010, 167 p. ISBN 978-973-614-540-7
20. ТОНĂНЕАН, D. I. Psihologia sportului. Selecție și emisfericitate în jocul de handbal, Univrsitatea din Brașov. Brașov, 2015, p. 6, 15-18, ISBN: 978-606-19-0554-6.
21. TRIBOI V., Antrenament și competiție în sportul adaptat (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2019. 240 p. ISBN 978-9975-131-79-7.
22. ГАЛЬПЕРИН П.Я. Введение в психологию. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. - 330 с.
23. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. М. : Академия, 2005. – 384 с. ISBN 976/799(075.8).
24. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю. Д. Методика обучения физической культуре : учеб. для студентов учреждений высш. проф. образования, обучающихся по направлению подготовки «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина ; под ред. Ю. Д. Железняка. – М. : Академия, 2013. – 256 с. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). ISBN 978-5-4468-1287-5.
25. ИЛЬИН Е.П. Психология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1987. - 287 с.
26. КУЗНЕЦОВ, В. С. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов высш. проф. образования / В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2012. – 410 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат). – Библиогр.: с. 405. ISBN. 5-. 7695-. 0853-. 1.
27. КУРАМШИН Ю. Ф. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред.. – 4-е изд., стер. – М. : Советский спорт, 2010. – 463 с. ISBN 978-5-9718-0431-4.
28. ПЛАТОНОВ В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997, с. 300-312.
29. ХОЛОДОВ Ж.К., КУЗНЕЦОВ В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб, пособие для студ. высш. учеб, заведений. - М.: Издательский центр « Академия», 2009. - 480с. ISBN 978-5-4468-0491-7.
30. ЧЕРМИТ, К. Д. Теория и методика физической культуры: опорные схемы : учеб. пособие / К. Д. Чермит. – М. : Советский спорт, 2005. – 272 с. ISBN 5-85009-935-2.

ADNOTARE

Ferenț Raul: **Factorii motivaționali în obținerea performanțelor în jocul de handbal**: teză de doctor în științe ale educației, Chișinău, 2022.

Structura tezei: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie 193 surse, 128 pagini text de bază, 80 figuri, 23 tabele, 13 anexe.

Rezultatele sunt publicate în 9 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: performanță sportivă, competiție, handbal, motivație, percepție, program psihopedagogic, antrenament, planificare, analiză.

Scopul cercetării. Cercetarea eficienței identificării și aplicării factorilor motivaționali în procesul pregătirii sportive în vederea obținerii performanței în jocul de handbal.

Obiectivele lucrării:

1. Analiza literaturii de specialitate cu privire la factorii motivaționali care influențează obținerea performanțelor sportive în jocul de handbal.
2. Investigarea percepției antrenorilor cu privire la aspectele care motivează/demotivează sportivii handbaliști în obținerea performanțelor sportive.
3. Cercetarea nivelului pregătirii sportive a handbaliștilor juniori pe plan național.
4. Argumentarea experimentală a eficienței aplicării programului bazat pe factorii motivaționali în obținerea performanței sportive în jocul de handbal.

Noutatea și originalitatea științifică a cercetărilor efectuate este reprezentată de elaborarea a trei instrumente de investigare a relațiilor de asociere existente între anumiți factori motivaționali și nivelul de performanță perceput de către sportivii handbaliști, respectiv de către antrenorii acestora. Aceste instrumente de lucru pot fi pe viitor validate și adaptate în procesul de pregătire a handbaliștilor de performanță. După o astfel de adaptare, instrumentele pot fi aplicate pe scară largă în toate cluburile sportive de handbal pentru a evalua motivația sportivilor în scopul unor intervenții specifice din partea psihologilor sau a antrenorilor.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante constă în cercetarea factorilor motivaționali în procesul de instruire a handbaliștilor la diferite etape de pregătire, precum și elaborarea metodologiei pregătirii sportive bazat pe factorii motivaționali în obținerea performanței în jocul de handbal.

Semnificația teoretică a lucrării constă în analiza critică a paradigmatelor de studiu în domeniul legăturii între motivație și performanța sportivă, mai exact, aspectele psihopedagogice de ordin motivațional care afectează sau influențează performanța sportivă a handbaliștilor.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în elaborarea și valorificarea unui program de pregătire psihopedagogică pentru sportivii handbaliști, cu accent pe componenta motivațională. Rezultatele cercetărilor pot servi drept ghid metodologic de pregătire sportivă pentru antrenorii de handbal, precum și în cadrul pregătirii profesionale a studenților din instituțiile de învățământ superior de educație fizică și sport cu specializarea "handbal".

Implementarea rezultatelor științifice. Datele obținute în urma cercetării științifice au fost prezentate într-un șir de materiale editate în culegerile conferințelor naționale și internaționale, cu tematică de specialitate, din România și Republica Moldova. Rezultatele prezentei investigații pot fi utilizate și valorificate optim ca material științifico – metodic în procesul de pregătire a sportivilor handbaliști de performanță din loturile naționale, internaționale, cluburi și școli sportive, de către antrenori sau specialiști în domeniu.

АННОТАЦИЯ

Ференц Раул: *Мотивационные факторы для высоких достижений в игре гандбол:* диссертация на соискание степени доктора педагогических наук. Кишинэу, 2022.

Структура диссертации: введение, три главы, общие выводы и рекомендации, 193 литературных источников, 13 приложений, 128 страниц основного текста, 80 рисунков, 28 таблиц. Полученные результаты опубликованы в 9-и научных статьях.

Ключевые слова: спортивные достижения, соревнование, гандбол, мотивация, восприятие, психопедагогическая программа, тренировка, планирование, анализ.

Цель работы. Исследование эффективности идентификации и применение мотивационных факторов в процессе спортивной подготовки для достижения высоких спортивных результатов в гандболе.

Задачи исследования:

1. Анализ литературных источников по проблеме мотивационных факторов влияющих на достижения высоких спортивных результатов в гандболе.
2. Изучение восприятия тренерами аспектов, которые мотивируют / демотивируют гандболистов для достижения высоких спортивных результатов.
3. Исследование уровня спортивной подготовленности гандболистов юниоров в национальном плане.
4. Экспериментальное обоснование эффективности применения программы на основе мотивации достижения высоких спортивных результатов.

Новизна и научная оригинальность нашего исследования является разработка трех инструментов исследования отношений между мотивационными факторами и достижениями спортсменов гандболистов и их тренеров. Эти инструменты могут быть проверены и адаптированы в будущем для тренировок спортсменов высших достижений по гандболу. После такой корректировки, инструменты могут быть широко применяется, во всех спортивных гандбольных клубах с целью оценки мотивации психологами или тренерами.

Получены результаты, способствующие решению важной научной проблемы состоит в исследовании мотивационных факторов на различных этапах, а также разработка методологии спортивной подготовки основана на использовании мотивационных факторов с целью достижения высоких спортивных результатов.

Теоретическая значимость заключается в критическом анализе парадигм исследования в связи между мотивацией и спортивными результатами, а именно, психологические аспекты мотивации и их влияние на спортивные результаты в гандболе.

Практическая значимость работы состоит в разработке и внедрение психологической программы подготовки спортсменов гандболистов на основе использования мотивационных факторов. Результаты исследования могут быть использованы в качестве методических рекомендаций для тренеров по подготовке спортсменов гандболистов, а также при профессиональной подготовке студентов высших физкультурных учебных заведений по специализации «гандбол».

Внедрение научных результатов. Данные, полученные из научных исследований были представлены в ряде статей, опубликованных в материалах национальных и международных конференциях в Румынии и Республике Молдова. Результаты данного исследования могут быть использованы в качестве научно - методического материала в процессе подготовки спортсменов гандболистов в национальных сборных, международных спортивных клубов и школ, тренерами и специалистами.

ANNOTATION

Ferent Raul: **Motivational factors in achieving the performances in the game of handball:** doctoral dissertation in educational sciences, Chisinau, 2022.

Structure of dissertation: introduction, 3 chapters, general conclusions and recommendations, bibliography - 193 sources, 128 pages of basic text, 80 figures, 28 tables, 13 annexes. The results are published in 9 scientific works.

Keywords: sports performance, competition, handball, motivation, perception, psychological program, training, planning, analysis.

The aim of research Researching the efficiency of identifying and applying motivational factors in the process of sports preparation in order to obtain the performance in the handball game.

The objects of research:

1. The analysis of specialized literature regarding the motivational factors which influence the achieving performances of the young players in the game of handball;
2. Investigating coaches' perceptions of the aspects that motivate / demotivate handball athletes in obtaining sports performances.
3. Research the level of sports training of junior handball players on a national level.
4. The experimental argumentation of the efficiency of the application of the program based on the motivational factors in obtaining the sports performance in the handball game.

Scientific novelty and originality of the research is represented by the development of three tools of analyzing the association relationships between certain motivational factors and the performance level perceived by handball players or by their coaches. These working tools can be validated and adapted in the future for performance athletes / handball players. After such an adjustment, the tools can be widely applied in all handball sports clubs in order to evaluate the athletes' motivation towards some specific interventions by psychologists or coaches.

The results obtained that contribute to the solution of the important scientific problem field consists of researching the motivational factors in the training of handball players at different stages of training, as well as developing the methodology of sports training based on the motivational factors in obtaining the performance in the handball game.

The theoretical significance of research is the critical analysis of the study paradigms in the field of connection between motivation and sports performance, more precisely, the psychological aspects of motivational type that affect or influence the sports performance of handball players.

The applicative value of the paper consists in the elaboration and capitalization of a program of psycho-pedagogical training for handball athletes, with an emphasis on the motivational component. The results of the research can serve as a methodological guide for sports training for handball coaches, as well as within the professional training of students from higher education institutions of physical education and sports with the specialization "handball".

Implementation of scientific results. The data resulted from the scientific investigation were presented in the collections of national and international scientific conferences from Romania and the Republic of Moldova. The results of this research can be used and best valued as scientific-methodic material in the training process of the performance handball players from national and international teams, sports clubs and schools, by coaches or experts in the field.

FERENȚ Raul

**FACTORII MOTIVAȚIONALI ÎN OBTINEREA
PERFORMANȚELOR ÎN JOCUL DE HANDBAL**

Specialitatea 533.04. Educație fizică, sport, kinetoterapie și recreație

Rezumatul tezei de doctor în științe ale educației

Aprobat spre tipar:
Hârtie ofset. Tipar ofset
Coli de tipar 2,0

Formular hârtie 60x84 1/16
Tiraj 50 ex.
Comanda 26

**Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport
a Republicii Moldova**

