

**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

Teză de doctor în științe ale educației

Conducător științific:

**PĂCURARU Alexandru,
doctor în științe pedagogice,
profesor universitar**

Autor:

CHIȘINĂU, 2022

© Ferent Raul, 2022

CUPRINS

ADNOTARE (în limba română, rusă, engleză)	5
LISTA TABELELOR	8
LISTA FIGURILOR	9
LISTA ABREVIERILOR	12
INTRODUCERE	13
1. REPERE TEORETICO-METODOLOGICE ALE MOTIVAȚIEI ÎN PREGĂTIREA TINERILOR HANDBALIȘTI	19
1.1. Aspecte metodologice privind organizarea procesului de antrenament al tinerilor handbaliști	19
1.2. Factorii motivaționali și obținerea performanței în jocul de handbal	28
1.3. Particularitățile biologice și psihomotrice ale tinerilor handbaliști	49
1.4. Concluzii la capitolul 1	52
2. EVALUAREA NIVELULUI PREGĂTIRII SPORTIVE A TINERILOR HANDBALIȘTI ÎN FUNCȚIE DE FACTORII MOTIVAȚIONALI	53
2.1. Metodologia și organizarea cercetării	53
2.2. Analiza opiniilor specialiștilor privind influența factorilor motivaționali asupra performanței sportive în jocul de handbal	61
2.3. Argumentarea conținutului programului experimental de pregătire a handbaliștilor prin aplicarea factorilor motivaționali	72
2.4. Aprecierea nivelului pregătirii motrice și tehnice a handbaliștilor juniori	78
2.5. Concluzii la capitolul 2	88
3. ARGUMENTAREA EXPERIMENTALĂ A INFLUENȚEI FACTORILOR MOTIVAȚIONALI ASUPRA PRFORMANȚEI SPORTIVE A HANDBALIȘTILOR JUNIORI	91
3.1. Analiza corelativă a indicatorilor statistici obținuți în diferite etape ale cercetării	91
3.2. Optimizarea pregătirii sportive a handbaliștilor prin elaborarea unui program de pregătire psihopedagogică prin implementarea factorilor motivaționali în antrenament	97
3.3. Dinamica indicilor pregătirii motrice a handbaliștilor participanți la experimentul formativ	104
3.4. Analiza indicilor pregătirii tehnice a handbaliștilor juniori participanți la experimentul formativ	109

3.5.	Analiza indicilor calitativi de joc al handbaliștilor juniori participanți la experimentul formativ	115
3.6.	Concluzii la capitolul 3	125
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI		126
BIBLIOGRAFIE		129
ANEXE		
Anexa 1. Chestionar sportivi handbaliști (10 – 12 ani) – motivație și performanță		144
Anexa 2. Chestionar sportivi handbaliști (17 – 19 ani) – motivație și performanță		146
Anexa 3. Chestionar antrenori – motivație și performanță		148
Anexa 4. Plan de măsuri – introducerea programelor de antrenament motivațional		150
Anexa 5. Scala Motivației Sportive (SMS -28)		151
Anexa 6. Grupa experimentală – testare inițială probe de control		154
Anexa 7. Grupa experimentală – testare finală probe de control		155
Anexa 8. Grupa de control – testare inițială probe de control		156
Anexa 9. Grupa de control – testare finală probe de control		157
Anexa 10. Ciclu săptămânal/lunar de antrenament		158
Anexa 11. Goluri înscrise în faza de atac și în perioada de pregătire		162
Anexa 12. Program de pregătire psihopedagogică		163
Anexa 13. Acte de implementare		168
DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII		170
CV-ul AUTORULUI		171

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, 28 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 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.

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 исследование 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.

LISTA TABELELOR

Tabelul 1.1. Diversitatea motivelor pentru care tinerii practică sportul (după M. Bouet citat de Nae I., 2010)	33
Tabelul 2.1. Distribuția loturilor cuprinse în cercetare în funcție de variabila gen	58
Tabelul 2.2. Nivelul pregătirii motrice al handbaliștilor juniori pe plan național	80
Tabelul 2.3. Nivelul pregătirii tehnice al handbaliștilor juniori pe plan național	84
Tabelul 3.1. Indicii pregătirii motrice a handbaliștilor juniori participanți la experimentul pedagogic	97
Tabelul 3.2. Evoluția indicilor pregătirii tehnice al handbaliștilor juniori	105
Tabelul 3.3. Indicii calitativi de joc al handbaliștilor juniori în cadrul experimentului formativ	110
Tabelul 3.4. Percepția antrenorilor cu privire la importanța unei cariere sportive	115
Tabelul 3.5. Percepția sportivilor de 17 – 19 ani cu privire la gradul în care practicarea unui sport aduce beneficii în plan personal	116
Tabelul 3.6. Percepția sportivilor de 10 – 12 ani cu privire la gradul în care practicarea unui sport aduce beneficii în plan personal	117
Tabelul 3.7. Percepția sportivilor de 17 – 19 ani cu privire la gradul în care practicarea unui sport aduce avantaje personale	117
Tabelul 3.8. Percepția sportivilor de 10 – 12 ani cu privire la schimbările aduse de practicarea handbalului în stilul de viață	118
Tabelul 3.9. Percepția sportivilor de 17 – 19 ani cu privire la schimbările aduse de practicarea handbalului în stilul de viață	118
Tabelul 3.10. Percepția sportivilor de 10 – 12 ani cu privire la factorii (interni sau externi) care pot conduce la succes	119
Tabelul 3.11. Percepția sportivilor de 17 – 19 ani cu privire la factorii (interni sau externi) care pot conduce la succes	120
Tabelul 3.12. Percepția sportivilor de 10 – 12 ani cu privire la perspectivele de viitor aduse de practicarea acestui sport	120
Tabelul 3.13. Rezultatele obținute la pre-test și post-test (17 – 19 ani)	121
Tabelul 3.14. Rezultatele obținute în etapele de pre-test și post-test (17 – 19 ani)	122

LISTA FIGURILOR

Fig.1.1. Stadiile motivației	33
Fig.1.2. Factori psihici ai performanței sportive	37
Fig.1.3. Aptitudinilor care determină performanța în sport	38
Fig.1.4. Obiectivele antrenamentului	42
Fig. 1.5. Mediul social cuprinde la rândul său următoarele elemente	44
Fig. 1.6. Componente ale motivației	45
Fig.1.7. Variabile externe asociate cu practicarea handbalului	48
Fig. 2.1. Distribuția categoriilor de populație	58
Fig. 2.2. Distribuția populației investigate pe categorii de populație în funcție de variabila de gen	58
Fig. 2.3. Distribuția populației investigate pe categorii de populație în funcție de variabila mediul de rezidență	59
Fig. 2.4. Motivul alegerii probei de sport	61
Fig. 2.5. Avantajele practicării probei de sport	62
Fig. 2.6. Măsura satisfacției practicării probei de sport	62
Fig. 2.7. Aspectele ce constituie avantajul practicării probei sportive	62
Fig. 2.8. Aspectele ce constituie avantajul în practicarea probei de sport	63
Fig. 2.9. Motivele atracției către practicarea probei de sport	63
Fig. 2.10. Schimbările din viață odată cu practicarea probei date de sport	64
Fig. 2.11. Schimbările din viață de când practici proba dată de sport	64
Fig. 2.12. Aspectele ce duc la obținerea performanței	64
Fig. 2.13. Aspectele ce conduc la obținerea performanței	65
Fig. 2.14. Măsura în care practicarea probei date de sport de va ajuta în viitor	65
Fig. 2.15. Influența practicării acestei probe pentru viitor	66
Fig. 2.16. Influența practicării acestei probe pentru viitor în diferite aspecte	66
Fig. 2.17. Beneficiile practicării unei probe de sport	67
Fig. 2.18. Măsura aducerii de beneficiile practicării unei probe de sport	67
Fig. 2.19. Măsura aducerii de beneficiile practicării unei probe de sport (mediul de rezistență)	68
Fig. 2.20. Beneficiile practicării unui sport	68
Fig. 2.21. Măsura sprijinului de către părinți	69
Fig. 2.22. Motivele pentru obținerea performanței sportive	69
Fig. 2.23. Motivele pentru obținerea performanței sportive (gen)	69

Fig. 2.24. Motivele pentru obținerea performanței sportive (mediul de rezistență)	70
Fig. 2.25. Punctele forte ale sportului practicat	70
Fig. 2.26. Schimbările în stil de viață la practicarea sportului	71
Fig. 2.27. Stimulente în obținerea performanței sportive	71
Fig. 2.28. Stimulente în obținerea performanței sportive (gen)	71
Fig. 2.29. Metode de întărire a motivației folosite de antrenor (după mediul de rezistență)	72
Fig. 2.30. Optimizarea stilului de viață prin sport	73
Fig. 2.31. Motivarea pentru performanță (după gen)	73
Fig. 2.32. Motivarea pentru performanță (după mediul de rezistență)	74
Fig. 2.33. Demotivarea elevilor (după gen)	74
Fig. 2.34. Demotivarea elevilor (după mediul de rezistență)	75
Fig. 2.35. Întărirea motivației (după gen)	75
Fig. 2.36. Întărirea motivației (după mediul de rezistență)	76
Fig. 2.37. Recompense potrivite în activitățile sportive	76
Fig. 2.38. Recompense pentru elevi (după gen)	76
Fig. 2.39. Recompense pentru elevi (după mediul de rezistență)	76
Fig. 2.40. Condițiile pentru succes (după gen)	77
Fig. 2.41. Condițiile pentru succes (mediul de rezistență)	77
Fig. 2.42. Nivelul dezvoltării capacităților de forță și viteză la handbaliștii juniori	80
Fig. 2.43. Nivelul dezvoltării forței abdominale și a spatelui la handbaliștii juniori	82
Fig. 2.44. Nivelul dezvoltării forței membrelor inferioare la handbaliștii juniori	82
Fig. 2.45. Nivelul dezvoltării forței brațelor la handbaliștii juniori	83
Fig. 2.46. Nivelul însușirii deplasărilor de către handbaliștii juniori	85
Fig. 2.47. Nivelul însușirii paselor de către handbaliștii juniori	85
Fig. 2.48. Nivelul însușirii aruncărilor la distanță de către handbaliștii juniori	86
Fig. 2.49. Nivelul însușirii aruncărilor la precizie de către handbaliștii juniori	86
Fig. 2.50. Nivelul însușirii driblingului de către handbaliștii juniori	87
Fig. 2.51. Nivelul însușirii driblingului printre jaloane de către handbaliștii juniori	87
Fig. 3.1. Rezultatele probei Naveta 30 metri	98
Fig. 3.2. Rezultatele probei "Deplasarea în triunghi"	99
Fig. 3.3. Rezultatele probei "Forța mâinii puternice"	100
Fig. 3.4. Rezultatele "Testului Cooper"	100
Fig. 3.5. Rezultatele testului "Abdomen în 30 secunde"	101
Fig. 3.6. Rezultatele testului "Spate în 30 secunde"	102

Fig. 3.7. Rezultatele testului "Genuflexiuni"	102
Fig. 3.8. Rezultatele testului "Tracțiuni la bara fixă"	103
Fig. 3.9. Rezultatele testului "Flotări"	104
Fig. 3.10. Nivelul însușirii deplasărilor în triunghi de către handbaliștii juniori	106
Fig. 3.11. Nivelul însușirii paselor de către handbaliștii juniori	106
Fig. 3.12. Nivelul însușirii aruncărilor la distanță de către handbaliștii juniori	107
Fig. 3.13. Nivelul însușirii aruncărilor la precizie de către handbaliștii juniori	108
Fig. 3.14. Nivelul însușirii driblingului la 30m de către handbaliștii juniori	108
Fig. 3.15. Nivelul însușirii driblingului printre jaloane de către handbaliștii juniori	109
Fig. 3.16. Numărul total de aruncări la poartă	111
Fig. 3.17. Numărul de erori a aruncărilor la poartă	111
Fig. 3.18. Numărul de aruncări de la 7 metri	112
Fig. 3.19. Numărul de erori la aruncările de la 7 metri	112
Fig. 3.20. Numărul de blocaje îndeplinite de către handbaliștii juniori	113
Fig. 3.21. Numărul de interceptări îndeplinite de către handbaliștii juniori	114
Fig. 3.22. Numărul de greșeli comise de către handbaliștii juniori	114

LISTA ABREVIERILOR

VI – variabile independente

VD – variabile dependente

SMS – scala motivației sportive

$\bar{X}$ - media aritmetică,

m - abaterea standard

t - t-criteriul Student

P - pragul de semnificație.

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, 4, 15, 43, 44, 54, 55, 72, 73, 161].

Deși trăim într-o țară a performențelor 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 atleții 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 [22, 23, 29, 30, 70, 112].

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 [35, 56, 135, 139, 141, 148].

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 [19, 66, 67, 138, 151, 157, 158, 169].

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.

Mai mulți specialiști [8, 18, 30, 31, 49, 56, 112, 134] consideră că 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 aparte 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 (ex. fotbal vs. judo) 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 [94, 120, 162, 174, 184].

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 [59, 70, 80, 83, 171, 175, 140].

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 [31, 49, 52, 53, 144, 183, 188].

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. [5], Budevici Puiu A. [10], Ciobanu A. [16], Dorgan V. [24], Todea S. F. [83], Triboi V., [85, 86], Курамшин Ю. Ф. [100], Кузнецов, В. С. [99], Платонов В. Н. [107], Чермит, К. Д. [109] 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. [1, 2], Baștiurea E. [4], Bădău, D. [5, 6], Hantău C. [55], Martinet J.P., Pages J.L. [161], Macovei, B., Dragnea, A., Căliman, C., Cristea N. [59], Mihăilă I. [60, 61, 64], Prediu R. [70], Rizescu [74, 75], Cercel P. [15], Ghervan P. [45, 47, 48], Zamfir, GH., Florean, M., Tonița, T. [89], 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. [33, 34], Ciucurel, M. [17], Constantin, T.[18], Cosmovici A. [19], Crăciun M. [20], Grosu E.F. [51], Nae I.,C.[65], Tohănean, D. I. [84], Trip S. [88], Ильин Е.П. [97], Porat, Y., LufI, D., Tenenbaum, G. [172], Ragli, J.S., Morgan, W.P., Luchsinger, A.E. [173], Roberts, G.C. [175], Vallerand, R.J., Deci, E.L., Ryan, R.M. [181] și alții.

Noutatea și originalitatea științifică a studiului nostru 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/handbaliștii 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 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.

Sumarul compartimentelor tezei

Introducerea în mare parte reprezintă actualitatea temei abordate, făcând o trecere în revistă a celor mai importante cercetări în domeniul jocului de handbal. S-a demonstrat clar necesitatea intervenției specialiștilor pentru sporirea nivelului calitativ în pregătirea handbaliștilor la diferite nivele și în mod special la nivel de juniori, iar ulterior să se ajungă la performanță. S-au adus argumente concrete unde sportivii dintr-o ăpricină sau alta abandonează frecventarea orelor de antrenament, sau în genere practicarea probei date de sport. În acest sens a fost scos în evidență faptul că un rol important în pregătirea handbaliștilor la diferit nivel îl joacă factorul motivațional al acestora, unde au fost aduse diferite argumente la acest capitol. Tot aici s-a ajuns la concluzia ce ține de necesitatea elaborării unui model conceptual axat pe motivarea sportivilor în practicarea jocului de handbal până la performanță.

S-a descris în detalii aparatul științific ce ține de formularea scopului și elaborarea obiectivelor cercetării, s-a identificat direcțiile de soluționare a problemei științifice, importanța teoretică și valoarea aplicativă a cercetărilor efectuate, referințe asupra prezentării rezultatelor cercetărilor, precum și sumarul compartimentelor tezei.

Capitolul 1 al tezei: *"Aspecte teoretico-metodologice ale motivației în pregătirea tinerilor handbaliști"* include trei subcapitole, unde sunt descrise în detalii, cu o analiză profundă a diferitor situației în domeniul cercetat, acestea fiind bazate pe sursele bibliografice ale specialiștilor din domeniul handbalului din România și din alte țări cu tradiții handbalistice. Unul dintre subcapitolele prezentate reprezintă descrierea aspectelor metodologice privind organizarea procesului de antrenament al tinerilor handbaliști, unde au fost prezentate un șir de metodologii de optimizare a procesului de pregătire sportivă a handbaliștilor la diferite etape. Tot în vapițolul respectiv au fost descrise aspectele teoretico-metodice privind legătura între factorii motivaționali și obținerea performanței în jocul de handbal, aspect care a fost pus la baza cercetărilor efectuate. În ultima instanță au fost analizate prin prisma publicațiilor cercetătorilor autohtoni și străini a particularităților biologice și psihomotrice ale tinerilor handbaliști, de care s-a ținut cont în cercetările efectuate.

Capitolul întâi se finalizează cu concluzii particulare ce reies din analiza materialelor prezentate în capitolul respectiv, iar acestea au stat la baza realizării unui plan de cercetare conform scopului și obiectivelor trasate la începutul cercetărilor.

În **Capitolul 2** *„Evaluarea nivelului pregătirii sportive a tinerilor handbaliști în funcție de factorii motivaționali”* este descris conținutul metodologiei de cercetare, unde au fost aplicate un șir de metodici experimentale deja cunoscute în mediul de specialitate, precum și un șir de

metodologii cu conținut psihologic, care de fapt a fost caracteristic cercetărilor întreprinse, unde accentul a fost pus pe aspectele motivaționale în atingerea performanței în jocul de handbal.

Capitolul dat conține și rezultatul experimentului constatativ, care a scos în evidență nivelul pregătirii sportive a handbaliștilor din România, cu referință la factorii tehnici și motrici, care au demonstrat clar că valorile acestora sunt în marea majoritate sub baremurile federației de profil din România, fapt ce indică la necesitatea intervenției specialiștilor cu unele metodologii eficiente pentru a motiva sportivii să facă performanță și în primul rând în jocul de handbal.

Rezultatele experimentului constatativ vin să completeze programul experimental, adică experimentul pedagogic de bază, care urma să scoată în evidență principalii factori motivaționali care vor stimula sportivii să facă performanță în jocul de handbal. Programul despre care amintit este prezentat în detalii în capitolul dat al lucrării, care la fel ca și capitolul precedent se încheie cu concluzii particulare, care reflectă rezultatele experimentului constatativ.

Capitolul 3 „Argumentarea experimentală a influenței factorilor motivaționali asupra performanței sportivilor handbaliști” este dedicat cercetărilor de bază, adică experimentului pedagogic formative unde a fost implementată metodologia experimentală propusă pentru aplicare în procesul de instruire al handbaliștilor.

Analiza rezultatelor finale au demonstrat eficiența aplicării factorului motivational în pregătirea sportivă a handbaliștilor în perspectiva atingerii performanței în acest gen de sport. Dintre factorii cei mai evidenți, în contextual pregătirii sportive, au fost cei motrici și tehnici unde s-au înregistrat rezultate impunătoare la toți parametrii testați.

Capitolul respectiv se încheie cu concluzii ce redau pe deplin rezultatele experimentului formative, fapt ce a demonstrat clar eficiența aplicării factorului motivational în procesul de instruire a handbaliștilor la nivel de performanță.

Concluziile și recomandările redau pe deplin rezultatele cercetărilor efectuate, punând foarte clar eficiența implementării factorului motivational în pregătirea handbaliștilor de performanță.

Teza conține și un număr suficient de surse bibliografice, iar o bună parte dintre acestea constituie lucrări editate în ultimii 10-15 ani, fiind reprezentată prin specialiști autohtoni și străini. Anexele sunt completate cu materialele implementate în experimentul pedagogic, iar actele de implementare ale rezultatelor obținute confirmă eficiența aplicării metodologiei experimentale în practica de instruire a handbaliștilor la nivel de performanță.

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

1.1. Aspecte metodologice privind organizarea procesului de antrenament al tinerilor handbaliști

Handbalul, în comparație cu alte jocuri sportive, este unul relativ tânăr, iar apariția acestuia în Europa ține de sfârșitul secolului al XIX-lea, acesta fiind rezultatul unor transformări ale mai multor jocuri cu caracter popular, cum ar fi jocul de fotbal, căruia de fapt și-i aparține ideea fundamentală a jocului de handbal.

Odată cu dezvoltarea jocului de handbal, s-a demonstrat că acesta este în același timp un mijloc de bază în educația fizică la toate nivelele, practicarea acestuia având o contribuție 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 [10, 16, 124, 131, 134, 137]. 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 comparimentele 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 pregătirii 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 care 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 [7, 125, 128, 130].

Majoritatea specialiștilor din domeniu [1, 48, 57, 62, 63, 71, 89] sunt de parere că pregătirea sportivilor pentru jocul de handbal reprezintă un proces de perfecționare a deprinderilor motrice, de dezvoltare a posibilităților de funcționare și educare a calităților motrice. Una dintre componentele indispensabile și de bază ale antrenamentului sportiv este pregătirea fizică, care presupune:

- perfecționarea calităților motrice;
- stăpânirea unei mari varietăți de priceperi și deprinderi;
- dezvoltarea indicilor morfologici și funcționali ai organismului, corespunzător ramurii de sport.

După cum menționează mai mulți specialiști din domeniu [9, 42, 65, 87, 120, 125, 153], în procesul de antrenament sportiv primordial este atingerea unui nivel înalt de pregătire motrice specială, care a devenit o condiție de bază a obținerii 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 aceștea 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.

Pregătirea fizică este compartimentul de bază în orice probă sportivă și la orice nivel și etape de pregătire și ca urmare este diferențiată în două componente:

- pregătire fizică multilaterală;
- pregătire fizică specifică.

Un lucru important menționat de către specialiștii din domeniul handbalului este mențină unui echilibru strict și optim între posibilitățile și resursele fizice ale copilului și cerințele de performanță în jocul dat.

Demersul teoretic este motivat și prin faptul că un antrenor de calitate va porni în activitatea de selecție prin descoperirea talentelor, potențialul performer de viitor, acesta fiind capabil să descopere copii cu capacități deosebite la capitolul motricitate, inspirație, personalitate și altele.

Nu întâmplător specialiștii deseori își pun mai multe întrebări de genul:

- am pregătirea teoretică și îmi permite experiența să mă orientez în performanțe mondiale?
- am baza materială și logistică pentru acest obiectiv?
- știu care sunt etapele și cât durează acest drum?
- voi fi puternic și entuziast și peste câțiva ani când solicitările sportivului la marea performanță vor fi deosebite? [58, p. 200]).

Personalitatea puternică a antrenorului va fi unul dintre factorii decisivi în obținerea rezultatelor. Antrenorul va încerca să ia în considerare și alte aspecte:

- am selecționat un real talent?
- cunosc bine tehnicile de motivare pentru performanță?
- am înțeles bazele antrenamentului sportive și legile fiziologice pentru a le adapta condițiilor care apar?
- am cunoștințe pedagogice, stil de predare și doresc să mă specializez în continuare?
- mă recomandă personalitatea și echilibrul în relația cu colegii și cu sportivul? [50, 127].

Unul dintre marii specialiști din România, Voinea M. [184, p.65], consideră că argumentele de bază în atingerea performanței sportive sunt atunci când polivalența sportivă poate fi privită din mai multe puncte de vedere, fără să se pună accentul doar pe metodologia pregătirii sportive, în mod special în fazele incipiente ale performanței sportive. Acesta susține că toți factorii existenți pot și vor crea un cadru favorabil pentru sportivul talentat, încât acesta să devină sportiv de performanță.

Pentru antrenamentul sportiv rămân în vigoare principiile pedagogiei generale, precum și principiile educației fizice și sportului, unde se numără principiile participării conștiente și active, principiul intuiției, principiul accesibilității, caracterul sistemic și creșterea gradată a cerințelor specifice.

În același timp, specialiștii din domeniul sportului menționează faptul că antrenamentul sportiv își are propriile legități, ceea ce impun o structură specifică, care vine să concretizeze

principiile generale în concordanță cu particularitățile specifice ale procesului de instruire, iar drept urmare antrenamentul sportiv va respecta următoarele legități [184, p.76]:

- orientarea către performanțe superioare - specializare accentuată;
- unitatea dintre pregătirea generală și cea specială a sportivului;
- continuitatea;
- unitatea dintre gradarea treptată și tendința către eforturi maxime;
- caracterul ondulatoriu al dinamicii efortului;
- caracterul ciclic al pregătirii.

Mai mulți specialiști din domeniul sportului de performanță ca: Cogan K.D., Petrie T.A., [132]; Dorgan V. [24]; Amorose A.J., Weiss M.R. [113]; Crăciun M. [22]; Schunk D.H. [176]; Reynolds R.A., Allen W. [174]; Epuran M. [30, 31]; Grosu E.F. [50] concretizează o serie de reguli, care sunt în plină concordanță cu cerințele antrenamentului sportiv modern și anume:

1. Principiul modelării ține neapărat de respectarea anumitor cerințe cum ar fi:

- după formarea unei baze tehnice și tactice corecte, în procesul de instruire se vor introduce elemente și se vor programa condiții apropiate cu cele competiționale;
- efort fizic va fi adecvat solicitărilor probei sportive supuse antrenamentului sportiv;
- condițiile antrenamentului sportiv vor fi foarte apropiate de cele competiționale.

2. Principiul specializării instruirii sportivilor va fi în plină concordanță cu conținutul probei sportive.

3. Principiul individualizării reprezintă o strictă orientare a sportivului spre asigurarea sporirii nivelului pregătirii sportive a acestuia. Principiul individualizării nu trebuie confundat cu forma individuală de organizare a activității sportivului în cadrul antrenamentului sportiv, adică folosirea sarcinilor individuale pentru fiecare sportiv.

De principiul individualizării se va ține cont pe toată perioada pregătirii sportivilor indiferent de stadiul și nivelul de pregătire al acestora. Acest principiu este unul caracteristic pentru jocurile sportive, unde componența echipelor, în mod special la seniori, este destul de neomogenă din punct de vedere al nivelului pregătirii sportive al acestora.

4. Principiul dezvoltării multilaterale al nivelului pregătirii motrice, morfologice și funcționale ale sportivilor.

5. Principiul eforturilor intense și maxime.

În practica sportivă există mai multe caracteristici ale procesului de antrenament sportiv, iar una dintre acestea este *antrenamentului colectiv*. Analizând această formă vedem clar că există unele divergențe între principiul individualizării și individualizarea ca procedeu sau metodă de antrenament. În acest caz este strict necesar ca în fiecare antrenament colectiv fiecare

jucător în parte trebuie tratați reieșind din particularitățile individuale ale fiecăruia (este un principiu ce rămâne valabil pentru fiecare lecție de antrenament), aplicându-se diferite forme de organizare și executare a execuțiilor fizice (aceasta fiind în rolul de metoda).

Majoritatea specialiștilor [14, 32, 73, 89, 104, 133] sunt de acord că în cadrul antrenamentului colectiv distingem mai multe variante de lucru individual cum ar fi:

- jucătorii vor primi diferite sarcini individuale sau pe grupe de sportivi, unde vor fi folosite exerciții asemănătoare sau diferite față de anumite sarcini ale jocului, spre exemplu execuția tehnică unii a procedeului „dribling” va fi executat de către jucători doar cu mana stângă, ori pasările mingii se vor efectua doar după fente, aruncările la poartă se vor executa doar după săritură, etc;

- sportivii vor executa unele exerciții suplimentare între pauzele după exercițiile de bază, vor efectua exerciții de ordin motric cum ar fi flotări, genoflexiuni, aruncări, etc.;

- sportivii vor fi selectați în grupe sau ateliere și vor executa exerciții diferite, unde o parte vor executa aruncări la poartă, alții vor antrena driblingul, alții vor lucra asupra dezvoltării forței musculare specifice jocului;

- se vor îndeplini diferite exerciții specifice anumitor posturi de joc, cum ar fi exerciții speciale pentru jucătorii de pe postul de inter, pentru extreme, pentru pivoți etc.;

- vor fi efectuate exerciții cu sarcini speciale pentru diferiți jucători, care au funcții și sarcini concrete ca macajul strâns, apărarea om la om și altele;

- se vor folosi exerciții speciale compartimente și pe posturi concrete de joc. Astfel de formă mai este numită „individualizarea colectivă”. Forma dată de individualizare se practică în cazurile când jucătorii echipei se implică în acțiuni de grup concrete de doi, trei sau mai mulți jucători, acestea sincronizându-se foarte bine acțiunile într-o fază sau alta de joc.

O altă variantă de antrenament este *antrenamentul individual*, acesta fiind unul destul de eficient și este condus personal de antrenor. Conform datelor literaturii de specialitate [16, 21, 28, 96], antrenamentului individual dispune de mai multe variante de lucru :

- antrenament individual are loc de regulă la sfârșitul sau până la începutul antrenamentului de bază, adică cu întreaga echipă, unde o parte din jucători antrenează suplimentar cu exerciții speciale necesare pentru sporirea nivelului pregătirii sportive;
- eliminarea sau corectarea unor greșeli sau restanțe în pregătirea sportivă;
- însușirea și perfecționarea a noi elemente și procedee tehnice sau acțiuni tactice individuale;
- menținerea sau dezvoltarea nivelului pregătirii motrice generale și specifice.

Un tip de antrenament foarte apropiat celui anterior este *antrenamentul individual pe grupe de jucători sau pe compartimente*. În literatura de specialitate acest tip de antrenament este numit și „individualizare colectivă”, acesta de fapt se practică în cadrul antrenamentelor colective, însă având și forma de antrenament individual, unde fiecare sportiv își are propriile sarcini. Varianta dată de pregătire este aplicată cel mai frecvent în cazurile de necesitate de spori nivelul măiestriei tehnico-tactice, precum și menținerea sau sporirea nivelului pregătirii motrice generale și specifice [8, 116, 160].

Un alt tip de antrenament este cel *individual independent*, care are un scop bine determinat și prevede perfecționarea diferitor elemente și procedee tehnice sau diferite acțiuni tactice deja cunoscute de către jucători. Nu este exclusă și dezvoltarea anumitor calități motrice cu respectarea recomandărilor stricte ale antrenorului privind mărimea efortului fizic și pauzele de odihnă între repetări.

În afară de formele individuale ale antrenamentelor sportive amintite mai sus, în procesul de instruire se mai folosesc multiple variante de antrenament, având drept scop optimizarea nivelului pregătirii psihologice, motrice și teoretice a sportivilor. Când vorbim despre aceste forme și efectele lor asupra sportivilor vorbim efectele benefice asupra intuiției, gândirii tactice operative, creativității, ca și conștientizării acțiunilor de joc. Există mai multe exemple despre pregătirea individuală după cum urmează:

- Urmărirea sau supravegherea mai multor jocuri de un rang mai superior, a unor jucători ce îndeplinesc diferite acțiuni tactice complexe și aplicarea acestora în programul propriu de instruire.
- Vizionarea unor filme sau secvențe de filme pe o perioadă scurtă de timp și redarea acestora în procesul de instruire, fie că este vorba de acțiunile echipei, fie că este vorba de unele acțiuni individuale.
- Discuții cu jucătorii în mod individual sau cu întreaga echipă cu referință la comportamentul lor în timpul jocurilor, relațiile între parteneri, diferite probleme din viața sportivă, discutarea problemelor personale în afara jocului, discutarea perspectivelor practicării jocului de handbal până la performanță, ceea ce ține de concepția de joc a echipei etc. În cea mai mare parte, aceste lucruri sunt destul de eficiente, mai ales în cazul achizitiei de seniori.
- Organizarea și dirijarea antrenamentului impune antrenorului să cunoască foarte bine totul despre jucătorii cu care lucrează. Acest lucru se realizează prin intermediul mai multor criterii de apreciere al sportivilor, care să pună la dispoziție date obiective și reale despre aceștia [24].

Pregătirea fizică, în contextul pregătirii sportive generale, este factorul de bază la toate etapele de pregătire, atât la copii și juniori, cât și la echipele de seniori, adică echipele de

performanță. Progresul multor echipe este etichetat anume prin prisma nivelului de pregătire la compartimentul dat. Indicatorul motric a devenit unul dintre cei mai importanți în pregătirea sportivă în jocul de handbal, dat fiind faptul că acest joc a devenit unul foarte rapid, pe spații reduse de teren și aici bine înțeles se cere un nivel sporit de dezvoltare a tuturor calităților motrice, în mod special a celor necesare jocului de handbal, cum ar fi viteza, îndemânarea, rezistența și altele.

Indicatorii pregătirii fizice generale și specifice pot fi dezvoltați pe două căi, acesta fiind destul de bine descrise în literatură de specialitate: prin folosirea pe scară largă a exercițiilor din atletism și prin folosirea exercițiilor specifice jocului din jocul de handbal. Complexele de exerciții folosite pentru îmbunătățirea calitativă a jocului, în cele din urmă au și o influență hotărâtoare asupra sporirii nivelului pregătirii motrice a sportivilor, acestea fiind strict necesare în jocul de handbal.

În procesul de instruire a handbaliștilor juniori, cel mai frecvent se pune accentul pe dezvoltarea a două calități motrice de bază cum ar fi viteza și îndemânarea (capacitățile coordinative), dar totuși nu în ultimul rând vor fi tratate și încă două calități motrice absolut necesare jocului de handbal, cum ar fi forța și viteză, sau prin combinarea celor două calități – forța în regim de viteză. Vârsta junioratului este vârsta cea mai importantă pentru dezvoltarea calităților motrice, dat fiind faptul că aici se înscriu în mare parte perioadele senzitive de dezvoltare practică a tuturor calităților motrice, inclusiv și a celor necesare jocului de handbal. De toate aceste lucruri se va ține cont în momentul programării conținutului materialului destinat pregătirii fizice al handbaliștilor vârstei date.

Specialiștii din jocurile sportive [15, 16, 21, 22, 44] consideră că destul de mult contează succesul acțiunilor tactice de joc atunci când există o inter-relație într-un anumit timp. În același timp, în acțiunile tehnico-tactice cu un grad sporit de complexitate inter – relațiile dintre calitățile motrice sunt și mai complexe și mai diferite. De acest lucru se va ține cont în timpul planificării și instruirii handbaliștilor juniori, accentul fiind pus pe diversificarea conținutului exercițiilor fizice prevăzute dezvoltarea direcționată a calităților motrice specifice jocului de handbal.

Având drept scop optimizarea pregătirii motrice se vor selecta acele exerciții care sunt atractive, foarte diverse, desfășurate sub diferite forme, în cele mai dese cazuri, sub formă de joc. Reieșind din multiplele cercetări în jocul de handbal [16, 21, 22, 44], în mod special la nivel de juniorat, specialiștii consideră ca ponderea diferitor mijloace de antrenament trebuie să fie diferită în acest proces. Astfel, pentru dezvoltarea calității motrice „viteză”, se vor aplica mijloace preponderent sub formă de competiție, sub formă de ștafete, sau concursuri, unde se

cere o viteză rapidă de execuție și deplasare. În acest caz metoda cea mai indicată pentru dezvoltarea vitezei, în mod special la începători, va fi metoda jocului și metoda repetării.

Pentru dezvoltarea coordonării mișcărilor, în procesul de instruire a handbaliștilor juniori vor fi indicate exercițiile cu obiecte, exerciții cu un grad sporit de dificultate, fapt ce-l va impune pe jucător să-și demonstreze abilitățile, fie cu mingea, fie fără minge.

O pondere relativ mai mare vor avea în cadrul antrenamentului sportiv al handbaliștilor juniori exercițiile destinate dezvoltării forței specifice jocului. Vârsta junioratului este una foarte indicată pentru dezvoltarea forței generale și specifice handbalului, dat fiind faptul că această perioadă perfect se înscrie în perioada senzitivă de dezvoltare a acesteia.

Pentru vârsta respectivă mai este caracteristică perioada eficientă pentru dezvoltarea rezistenței, unde vor predomina exerciții într-un tempou relativ lent, cu o durată mai lungă de execuție a acestora, în anumite condiții specifice. Cea mai indicată metodă în cazul dat este metoda competițională de lungă durată, alergări la distanțe mari într-un tempou variat, metoda maratonului, ca fiind de fapt cea mai indicată metodă în acest caz. Majoritatea acestor exerciții, în cel mai des caz, se vor aplica folosind și mingea de handbal, astfel, dezvoltând rezistența specifică a handbaliștilor.

I. Cunst Ghermănescu [9, 43, 54] vine cu un șir de clarități la capitolul pregătire *fizică specifică*, unde orice probă sportivă, inclusiv și în jocul de handbal, reprezintă nivelul dezvoltării calităților motrice specifice probei sportive concrete. Astfel, rezistența specifică reprezintă capacitatea organismului de a efectua multiple mișcări caracteristice probei sportive date pe o perioadă lungă de timp. Adică, pentru handbaliști este caracteristic multiplele deplasări cu viteză pe distanțe mici de 5-10 metri, multiple sărituri, driblinguri, alergări scurte cu schimb de viteză și direcție etc. Pentru îndemânarea specifică este caracteristică capacitatea jucătorului de a mânui mingea în diferite condiții de joc, de a găsi diferite soluții tactuice în perioade scurte de timp și altele.

Prin urmare *pregătirea fizică specifică* are drept scop dezvoltarea calităților motrice necesare jucătorului de handbal, care-i va da posibilitatea să rezolve diferite sarcini puse în fața fiecărui jucător, precum și a întregii echipe.

Numeroase cercetări au demonstrat faptul că pregătirea motrică specifică nu poate înlocui pregătirea fizică generală, acesta vine drept o completare la compartimentul general „pregătirea fizică”. Acesta două tipuri de pregătire fizică sunt în plină reciprocă și se completează una pe alta

În cadrul antrenamentelor sportive ale handbaliștilor juniori se va ține cont de cerințele jocului față de anumite calități motrice, precum și caracteristicile fiecărui jucător în parte, în cale

mai dese cazuri, cerințele pentru fiecare post de joc, acestea după structură și conținut, fiind destul de diferite [32, 147].

Având drept scop sporirea varietății și numărului de deprinderi și priceperi motrice, precum și dezvoltarea multilaterală a calităților motrice necesare jocului de handbal și asigurarea transferului pozitiv acestora, va spori esențial eficiența fiecărui jucător în parte, cât și a întregii echipe. În acest sens specialiștii vin cu recomandarea ca handbaliștii, în paralel, să practice și alte probe sportive, în mod special, jocuri sportive [43].

În sens, se consideră o abordare greșită a celor ce stau pe pozițiile practicării stricte doar a unei probe, în cazul dat, doar handbalul, lipsindu-i pe jucători de posibilitatea de a-și spori esențial bagajul motric cu diferite deprinderi motrice preluate din alte probe sportive decât din jocul de handbal.

De fapt, cercetând problema pregătirii fizice în jocul de handbal, acesta indispenabil se va caracteriza și prin prisma efortului fizic, de care în mare măsură și nivelul dezvoltării calităților motrice necesare jocului. Conținutul unui antrenament sportiv poate fi foarte bogat privind numărul și varietatea exercițiilor folosite, însă în cazul când mărimea efortului fizic este mică, efectele acestui antrenament nu vor fi cele mai benefice. În literatură de specialitate sunt specificați patru parametri ceredau efortul fizic, acestea fiind volumul, intensitatea, metabolismul și complexitatea efortului.

După cum menționează specialistul în handbal Cercel I. [15, p. 14] jocului de handbal îi este caracteristic efortul submaximal fiind alterat cu efortul maximal. Ce ține de intensitatea efortului fizic, acesta este una variabilă, fiind însoțită de mai multe întreruperi reieșind din conținutul jocului de handbal. Atunci când este vorba de metabolismul substanțelor în organismul handbaliștilor, acesta are preponderent un caracter mixt, iar vorbind despre complexitatea efortului în jocul de handbal, acesta este unul complex, variat și diversificat, dat fiind faptul de regimurile diferite în timpul jocului, care este unul destul de dinamic și complex.

Una dintrte problemele cele mai des întâlnite de către specialiști ar fi integra într-un programul săptămânal antrenamentul ce ține de de pregătirea motrice, fără ca acesta să ocupe un antrenament întreg de o oră sau o oră și jumătate. Mai mult decât atât, dacă se dorește ca efortul depus să fie suficient e necesar ca jucătorii să se implice la forma utilizată de către antrenor. Drept răspuns la dificultățile enumerate, mai mulți specialiști [16, 20, 21, 22, 44, 89, 122] vin cu unele propuneri în acest sens:

- consolidarea activităților motrice în cadrul antrenamentelor sportive, diminuind numărul de acțiuni tehnico-tactice de joc;

- sporire numărului de exerciții fizice, acestea fiind cât mai apropiate după structură și conținut cu situațiile de joc.

1.2. Factorii motivaționali și obținerea performanței în jocul de handbal

Problema motivației, a motivelor de comportament și de activitate este una dintre cele mai importante în psihologie. Anume din această cauză, problemei în cauză îi este dedicată unui număr mare de monografii scrise de autori ca: Epuran M. [34], Ciucurel, M. [17], Constantin, T.[18], Cosmovici A. [19], Crăciun M. [20], Grosu E.F. [51], Nae I.,C.[65], Tohănean, D. I. [84], Trip S. [88], Ильин Е.П. [97], Porat, Y., Lufi, D., Tenenbaum, G. [172], Ragli, J.S., Morgan, W.P., Luchsinger, A.E. [173], Roberts, G.C. [175], Vallerand, R.J., Deci, E.L., Ryan, R.M. [181] și alții.

Analiza studiilor enumerate anterior ne permite să afirmăm că în determinarea esenței și structurii motivației, există mai multe puncte de vedere și în ciuda numărului mare de abordări a acestui aspect, problema motivației încă nu a fost rezolvată. Un neajuns comun al teoriilor și punctelor de vedere existente este lipsa unei abordări sistematice a procesului de motivare, astfel încât orice factor care influențează apariția motivației și de luare a deciziilor, este declarat ca motiv.

În lumea sporturilor antrenorii sunt fascinați de motivație, ei creează sloganuri înflăcărante, care să-i inspire pe atleți, le țin predici energizante jucătorilor lor și adesea devin ei înșiși oratori motivaționali.

Motivația poate fi definită ca direcția și intensitatea efortului uman. Direcția de forță înseamnă când o persoană caută situații speciale sau le crează, sau anumite situații îl atrag. Intensitatea efortului - caracterizează gradul de efort a unei persoane atașată de o anumită situație.

Există diferite tipuri de motivație: intrinsecă și extrinsecă, motivația realizată în formă de stres competitiv.

Orientarea, bazată pe trăsăturile caracteristice este motivația fixată pe caracteristicile personale, și anume, motivația determinată în principal de persoana în cauză și caracteristicile sale.

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

În acest context, motivația constituie o stare activă, ce determină ca o persoană să efectueze orice act conceput pentru a răspunde necesităților sale. Aceste acțiuni pot fi orientate genetic (instincte), sau formate în urma experienței (reflexe condiționate).

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.

Astfel, exercițiul fizic a devenit important în activitatea umană - în cadrul activităților sportive, care are o serie de caracteristici specifice.

Activitatea sportivă este în general asociată cu:

1. Manifestarea activității musculare în diferite forme, în executarea exercițiilor fizice specifice;

2. Stăpânirea unei înalte tehnologii a exercițiilor fizice în sporturile favorite, unde este nevoie de o pregătire sistematică și specială de lungă durată a atletului, timp în care el învață să-și îmbunătățească anumite abilități motorii și să-și dezvolte formarea necesară a calităților fizice pentru a practica sportul în cauză (forță, rezistență, viteză, mișcările de agilitate) și voința de caracter (curaj, determinare, inițiativă, dorința de a castiga etc.);

3. Dorința de a îmbunătăți sportul favorit - cu scopul de a obține cele mai bune rezultate într-o anumită formă de exercițiu;

4. Lupta sportivă, care devine deosebit de acută în timpul evenimentelor sportive, ce este o formare sistematică, o parte obligatorie a activităților sportive care contribuie la dezvoltarea capacităților sportivului la stres maxim a rezistenței fizice, la o mare rezistență și profunzime a experiențelor emoționale, ale activității acute a tuturor proceselor mentale;

5. O alocare maximă a forțelor fizice și spirituale, aptitudinilor speciale și capacitatea de a dezvolta abilitățile motorii, menținându-le constant la un nivel ridicat. În acest sens, activitatea sportivă a dobândit o structură complexă, iar acum include nu numai participarea la competiții, dar, de asemenea, sesiuni sistematice de formare;

6. Pronunțarea caracterului accentuat, ce explică sentimentul de mare responsabilitate și dorința de a realiza rezultate eficiente și de a înregistra recorduri în acțiunile respective. Activitatea sportivă prezintă mari cerințe în procesele de informare și de prelucrare a acesteia, memoria și atenția atletului la voința sa puternică și starea emoțională. În scopul de a executa activitatea sportivă, atletul trebuie să se adreseze la eforturile voinței sale, și pentru a depăși dificultățile psihopedagogice și fizice în procesul de pregătire sportivă, are nevoie de o motivație

puternică. În consecință, scopul important în sport este dezvoltarea domeniului motivațional și volitiv, fiind una din cerințele de bază pentru a obține anumite rezultate sportive.

Condițiile în orice fel de sport, unde are loc competiția, diferă din cauza condițiilor de antrenament. Este bine cunoscut faptul că pentru diferite tipuri de sport sunt caracteristice diferite sarcini psihopedagogice.

Prin urmare, în acest studiu am descoperit aspecte generale ale psihologiei sportive și a sferei motivaționale-volitve ale sportivilor.

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.

Rivalitatea este un proces care implică o serie de evenimente și etape. Situația competițională obiectivă include în sine un standard pentru a compara cu cel puțin o altă persoană. Rezultatul sportivului este comparat cu standardul în prezența a cel puțin unei persoane care cunoaște criteriul de comparație. Situația concurențială este subiectivă. Indiferent dacă oamenii se află într-o situație concurențială obiectivă sau o caută, ei trebuie s-o aprecieze într-un fel. În același timp, o importanță majoră o constituie atribuțiile personale ale sportivului.

Orientarea spre victorie este compararea interpersonală și dorința de a câștiga în competiție, a depăși rivalii.

În cazul în care un sportiv decide să participe la concurs, atunci acesta este influențat de o serie de factori: externi (vremea, timpul, capacitatea inamicului) și motivația (încrederea în sine, nivelul de capacitate).

La această etapă sunt comparate standardele comune și rezultatele sportivului.

Indiferent de tipul motivației pe care o are sportivul, aceasta îndeplinește mai multe **funcții**:

- funcția energetică, de propulsor, activator și dinamizator (deși nu poate declanșa direct reacția motivația are rol de activare generală sau specifică, generând tensiuni și energii sau reducându-le);

- funcția de direcționare, o condiție a selectivității în relație cu ambianța. Motivul este un factor intern, care alege din deprinderile care le are o persoană pe cea care va fi actualizată;

- funcția de mediere și reglare a activității umane, condiția internă de filtru între stimul și reacție [119, 123, 142].

Specialiștii susțin că motivul reprezintă unul dintre factorii interni, care menține și orientează diferite activități umane, având la bază două funcții: una fiind legată de mobilizare aenergetică, iar alta de direcționare și controlul conduitei.

Factorul intern, sau Motivația, este depinde totalmente de obiectul ei; iar factorul extern declanșator în raport cu anumite necesități, doleanțe, aspirații.

Multitudinea motivațiilor de conduită umană poate fi prezentată prin intermediul mai multor noțiuni, cum ar fi: necesitatea, impuls, dorință, valență, intenție, tendință, expectanță, scop, aspirația, idealul și altele

Trebuința spre exemplu, reprezintă anumite stări interne și în cele mai dese cazuri reprezintă o anumită lipsă sau deficit de ceva. Vorbind despre tendințe, acesta pot fi primare, sau secundare. Cele primare, în mare parte, pot fi de origine biologice, înnăscute și responsabile de menținerea în stare bună a organismului, care reprezintă: necesitatea de hrană, odihnă, igienă, sau de ordin psihopedagogic: necesitatea de securitate, de afecțiune, de afiliere, de stimă. Trebuințele secundare sunt obținute sub influența diferitor factori socio-culturali: trebuința de comunicare, de performanță, de realizare, de auto-realizare, de aprobare socială etc. [112, 117, 120, 121, 154].

Impulsul, de fapt reprezintă un proces medico-psihologic și constă în excitabilitatea exagerată a centrilor nervoși corespunzători, precum și starea de tensiune psihopedagogică. De altfel, Impulsul reprezintă aspectul dinamic și procesual al necesității.

Dorința reprezintă o necesitate conștientizată, aceasta fiind o stare de activare emoțională orientată spre atingerea unui scop, cum ar fi dorința de a câștiga un concurs sau un meci de diferit nivel.

Scopul reprezintă trasarea mentală în atingerea rezultatului, sau a efectului dorit. În cazul când scopul n-a fost atins, sau a fost atins parțial, tensiunea psihică se păstrează sub forma de impuls, sau impulsuri pentru mai mult timp.

Tendința reprezintă factorul motivațional, care în cele mai dese cazuri orientează și direcționează activitatea unui individ, fie în sport, fie în alte activități, spre un anumit sens.

Valența reprezintă proprietatea unui obiect sau a unui eveniment, la care persoana răspunde unei necesități, de a satisface o cerință oarecare. Conform interpretărilor specialiștilor din domeniul respectiv al psihologului Albert Bandura [116, p. 61], Valențele sunt instalate la intersecția dintre subiect și obiect, iar proveniența lor poate fi pozitiv sau negativ.

Expectanța reprezintă rezultatul pe care persoana tinde, sau speră că îl va obține, având la bază la o apreciere realistă a lucrurilor și un calcul real al șanselor.

Aspirația nu este altceva decât rezultatul final așteptat de un individ, adică aceasta reprezintă o speranță de rezolvare a unor probleme de viață; standardul pe care individul îl planifică și pe care speră să-l atingă într-o activitate sau alta.

Idealul își are proveniența sa în sistemul de valori al unei persoane, sau a unui grup; aceasta presupune o opțiune de valoare pentru viitor, care devine foarte evidentă în conținutul vieții fiecărui individ.

Pentru a face o claritate în ceea ce ține de motivați, este absolut necesar să studiem și interesele, care deseori sunt de o mare importanță în viața sportivă a oricărui individ, în mod special a celor ce practică sportul la nivel de performanță. Mai mulți specialiști consideră că Interesul nu este altceva decât intenția de a atrage atenție anumitor lucruri și de a direcționa spre anumite activități. Specialiștii din domeniu susțin că Interesul reprezintă o atitudine relativ obiectivă și cognitivă față de diferite obiecte și diferite activități, reprezintă o componentă motivațională a personalității, care reprezintă o atitudine pozitivă, activă și concretă față de diferite activități și diferite fenomene, față de diferite persoane, în același timp reunind necesități, motive, tendințe și scopuri.

Cercetările actuale din domeniul respectiv au demonstrat că reacția la succes este în primul rând sporirea nivelului de aspirație și expectanță, atunci când la insucces rezultatul reprezintă diminuarea acestuia. Odată cu diminuarea interesului scade nivelul de aspirație, ca și efortul de învingere al obstacolelor întâlnite în cale [8, 110, 122].

Cu referință la probele sportive la nivel de performanță, motivația este într-o strânsă legătură cu funcțiile activatoare, reieșind din specificul probei sportive

În urma multiplelor cercetări ale motivației la sportivi, au fost destinse patru stadii specifice acestora (Porat Y., Lufi D., Tennenbaum G. [172, p. 279]):

- Stadiul generalizării, copilul, adolescentul este motivat de trebuința de mișcare și de reușită;
- Stadiul de diferențiere în care are loc alegerea ramurii de sport;
- Stadiul preferințelor specializate, sportivul a obținut performanțe în ramura aleasă, străbătând diverse trasee motivaționale;

- Stadiul involuției motivaționale, în care sportivul recade sub influența motivațiilor primare sau secundare (avantaje materiale, insucces, accidentări, lipsa de coeziune în grup etc.):
Figura 1.1.



Fig.1.1. Stadiile motivației [după Porat Y., Lufi D., Tennenbaum G. [172, p. 279]

Sportul de performanță cere de la sportiv capacitatea de a suporta eforturi exagerate, pe care persoanele ce nu practică activități sportive nici odată nu le-ar putea suporta, în primul rând la nivel de pregătire motrică. În acest sens apare întrebarea: care sunt beneficiile practicării sportului de performanță pentru a suporta eforturi fizice enorme?

Concluziile respective se regăsesc în Tabelul 1.1.

Tabelul 1.1. Diversitatea motivelor pentru care tinerii practică sportul
(după M. Bouet citat de Nae I., 2010)

A. Nevoi motorii	Nevoia de a cheltui energie Nevoia de mișcare
B. Afirmarea de sine	Aspecte ale afirmării de sine Condiții favorabile afirmării de sine
C. Căutarea compensației	Complementară și de echilibrare Pentru surmontare Pentru substituiți
D. Tendințe sociale	Nevoia de afiliere Dorința de integrare
E. Interesul pentru competiție	Nevoia de succes Nevoia de a se compara cu alții Nevoia de a se opune altuia Dorința de neprevăzut Plăcerea trăirii tensiunii concursului
F. Dorința de a câștiga	Dorința de posesiune Dorința afirmării de sine Patriotism
G. aspirația de a deveni campion	Exigență Autoafirmare Interese materiale Influența altora

H. Agresivitate și combativitate	Adversitate Combativitate
I. Dragostea de natură	Lupta contra naturii Contemplarea naturii
J. Gustul riscului	Jocul cu viața Nevoia de a simți situații periculoase Dorința de a-și arăta curajul
K. Atracția către aventură	Dorința de neprevăzut Dorința de rezolvare a unor situații limită

Analizând mai multe materiale se evidențiază clar că motivele practicării unor probe sportive la nivel de performanță sunt foarte diferite în funcție de scopul și obiectivele puse în fața sa de către fiecare sportiv în parte, având o motivație individuală pentru fiecare sportiv. În practica sportivă la nivel de performanță există un ansamblu de structuri motivaționale.

Putem clasifica motivele practicării activității sportive de performanță astfel [31, p. 134]:

- Motivație intrinsecă – se referă la plăcerea produsă de activitatea respectivă, nevoia de afirmare, auto - realizare etc.;
- Motivația extrinsecă – cauzată de recunoaștere, recompense, satisfacții de altă natură, curiozitate etc.).

Evidențiem rolul esențial al motivației intrinseci pentru practicarea sportului de performanță, dar și asimilarea unor factori motivaționali extrinseci și transformarea lor în repere ale motivației intrinseci (conștientizarea propriei capacități de a genera acțiuni valoroase).

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

Principiile de întărire:

- în cazul executării a ceva duce la consecințe bune, oamenii încearcă să repete acest comportament pentru a obține un rezultat pozitiv.
- în cazul executării a ceva duce la consecințe neplăcute, oamenii încearcă să nu repete acest comportament, în scopul de a evita consecințele negative.

Tipuri de întăriri: sociale, materiale

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

Speciale (vizitarea unui concurs, invitarea unui sportiv celebru, petrecere).

Alegerea comportamentului pentru promovare: încurajarea procesului gradual; încurajarea implimentării adecvate (nu numai rezultatul); eforturile de promovare; promovarea jocului cinstit.

Caracteristica principală a motivației psihopedagogice a omului în sport, este sentimentul de satisfacție cauzat de ocupațiile sportive și inseparabil de cea a activității sportive. În același

timp, aceste motive sunt complexe, respectiv, complexitatea și varietatea activității sportive pot fi împărțite în următorul mod.

Motive directe ale activității sportive:

- experiența sportivului a unui sentiment ciudat de satisfacție de afișare a activității musculare;
- bucuria estetică a frumuseții, de precizie, agilitatea mișcărilor lor;
- dorința de ași dovedi că este curajos și hotărât în executarea exercițiului dificil și periculos;
- satisfacția cauzată de participarea la concurs este o parte importantă și indispensabilă pentru sport;
- dorința de a obține rezultate record, de a demonstra abilitățile sportive, pentru a obține victoria, oricât de dificil ar fi, etc.

Motive indirecte ale activității sportive:

- dorința de a deveni un puternic, robust, sănătos ("fac sport, pentru că acesta îmbunătățește sănătatea și face omul vesel și plin de energie");
- aspirația prin sport este de a se pregăti pentru activitatea practică ("fac sport, pentru că vreau să fiu mai puternic punct de vedere fizic");
- realizarea importanței sociale a activităților sportive ("Vreau să câștig recorduri mondiale, pentru a-mi apăra steagul țării").

Motivele activității sportive sunt, nu numai diverse, acestea diferă prin caracterul dinamic, înlocuind-se în mod regulat în procesul de exercitare pe termen lung. Puni A.C., pe baza unui studiu special de activități sportive, a stabilit următoarea dinamică motivațională ce încurajează persoana de a practica sportul:

Etapa inițială a sportului. Pe parcursul acestei perioade, au loc primele încercări de implicare în activitatea sportivă. Motivarea acestora se caracterizează prin:

- abundență interesului față de exercițiile fizice (de obicei adolescenții se implică în mai multe tipuri de sporturi, de multe ori nu în cele în care își pot arăta mai târziu abilitățile lor atletice);
- spontaneitate ("mă ocup pentru că îmi place gimnastica");
- asocierea cu condiția unui mediu propice pentru lecțiile de sport ("Eu locuiesc în Feodossii, cum aș putea să nu înot?" "de la o vârstă fragedă schiez, deoarece locuiam la marginea orașului");
- de multe ori sunt incluse elementele de obligație ("A trebuit să participe la lecțiile de cultură fizică").

Etapă de specializare în sportul ales. În această etapă, motivele activităților sportive sunt:

- trezirea și dezvoltarea interesului special într-un anumit tip de sport;
- capacitatea manifestării sportului și urmărirea dezvoltării sale;
- experiență bogată emoțională de succes sportiv și urmărirea consolidării acesteia;
- extinderea cunoștințelor de specialitate, îmbunătățirea gradului de echipamente sportive ce ridică nivelul antrenamentelor.

În acest stadiu de dezvoltare a motivelor, capătă noi caracteristici calitative în comparație cu interesul direct al sportului, în general, în prima etapă. Sportivul este atras de bogăția conținutului tehnic și tactic al sportului (exercitarea de excelență de înaltă tehnologie, pregătirea atentă pentru concurență, dezvoltarea de combinații tactice, etc). Activitățile sportive în această perioadă devine o nevoie organică, care necesită satisfacerea acestora; mai multe activități fizice în practicarea sportului devin un fel de necesitate ("motivele practicării handbalului este obiceiul dezvoltat, nevoia de activitate fizică").

Etapă excelenței sportive. În această etapă, motivul activităților sportive sunt:

- un angajament de ași sprijini abilitățile atletice la un nivel ridicat și pentru a atinge chiar și un succes mai mare la lupte, care devine din ce mai acut și mai dificil;
- dorința de ași servi realizările sportive ca model pentru tinerilor sportivi;
- dorința de a contribui la dezvoltarea sportului, îmbogățirea și îmbunătățirea tehnicii și tacticii sale, nevoia de ași împărtăși experiența tinerilor sportivi.

Motivele activității sportive în această etapă se caracterizează printr-o orientare socială pronunțată.

În studierea motivației pentru sportul de performanță remarcăm contribuția lui R.N. Singer [177, p.28] în elaborarea conceptului de optim motivațional. Există un nivel optim de motivație pentru fiecare individ și pentru fiecare sarcină motrică. În analiza motivației pentru sport este necesară identificarea a trei factori [29, p. 36]:

- specificul și caracteristicile ramurii de sport;
- sportivul cu aptitudinile și atitudinile sale (pentru cei cu un nivel de energie și anxietate ridicat se recomandă tehnici motivaționale moderate, iar pentru cei cu nivel scăzut de energie și anxietate se vor aplica acțiuni stimulatoare);
- programul de pregătire sportivă/antrenament.

În cele ce urmează vom încerca să definim conceptul de performanță, cu referire la domeniul activităților sportive. Termenul performanță este folosit adeseori cu sensul de rezultat măsurat valoros și de excepție, realizat în urma unei prestații, activități etc. performanța sportivă desemnează un rezultat remarcabil obținut de un individ într-un concurs, o probă, o încercare sau

o întrecere [29]. Este important de menționat că performanța (inclusiv cea obținută în domeniul sportului) are în general o valoare socială (este apreciată de societate). Performanța devine astfel nu numai un produs al individului, ci și un produs social și chiar cultural, pentru că dobânziște rapid adeziunea publicului. Publicul este cel care emite întotdeauna așteptări față de sportivi și apreciază performanțele obținute de aceștia.

Omul a căutat dintotdeauna să obțină rezultate foarte bune în activitățile desfășurate. Există o tendință de perfecțiune a individului și chiar dacă acesta nu reușește să-i depășească pe alții, va reuși cu siguranță să se depășească pe sine. Nevoia de realizare este unul din motivele intrinseci de mare însemnătate în viața unui sportiv.

Performanța este deteminată de un ansamblu de factori. La obținerea ei își dau concursul mai multe discipline care structurează știința activităților corporale: antropologia, fiziologia, psihologia, sociologia, pedagogia, biomecanica etc. [29]. În al doilea rând, performanța are la bază factori biologici, psihopedagogici, sociali, culturali, economici și materiali.

Numeroși teoreticieni [17, 154, 173, 179] în domeniul sportului au încercat de-a lungul timpului să definească și să analizeze toți factorii care contribuie la obținerea de performanțe sportive.

Toate modelele teoretice elaborate până acum relativ la modalitățile și condițiile în care se poate obține performanță sportivă, pun accent pe următoarele patru elemente ca factori psihici ai performanței sportive. Epuran M. și colaboratorii săi [29, p.78] denumesc acești factori cei „4 A” ai performanței (Figura 1.2):

1. Aptitudinile.
2. Atitudinile.
3. Antrenament.
4. Ambianța.



Fig.1.2. Factori psihici ai performanței sportive [După Epuran M.[29]

În ceea ce urmează vom descrie fiecare factor pe scurt:

1. Aptitudinile

Aptitudinile au fost definite ca sisteme de procese fizice și psihice organizate în mod original pentru a permite efectuarea cu succes și cu rezultate înalte a unei activități [51]. Ele includ componente cognitive, afective, motivaționale și volitive/executorii. Aptitudinile se bazează pe fondul genetic al individului sau ceea ce literatura psihologică numește predispoziții ale individului. Aceste predispoziții se pot transforma în aptitudini doar dacă întâlnesc condiții de mediu și educaționale adecvate valorificării lor.

Performanța sportivă depinde de mai multe tipuri de aptitudini: din sfera psihică, somatică sau fiziologică. Redăm mai jos schema de ansamblu a aptitudinilor ce determină performanța în sport [29]: Figura 1.3:

- Aptitudini somatice: înălțime, greutate, tipul somatic, tipul de fibră musculară;
- Aptitudini funcționale: tip de activitate nervoasă superioară, consum de oxigen, tip de sistem endocrin;
- Aptitudini biochimice: tip de metabolism, capacitate de refacere a organismului;
- Aptitudini psihomotrice: coordonare ochi – mână, echilibru static și dinamic, ambidextrie, tonus muscular, percepții spațiotemporale, chinetizie, ideomotricitate, viteză de reacție, viteză de anticipare, orientare spațiotemporală;
- Aptitudini motrice: rezistență, forță, mobilitate, viteză;
- Aptitudini psiho-intelectuale: vigilență, atenție, capacitate de concentrare a atenției, calitățile memoriei, rapiditatea deciziilor;
- Aptitudini psihoafective: echilibru emoțional, rezistență la stres
- Aptitudini voliționale: efort voluntar, perseverență, rezistență la durere, combativitate.

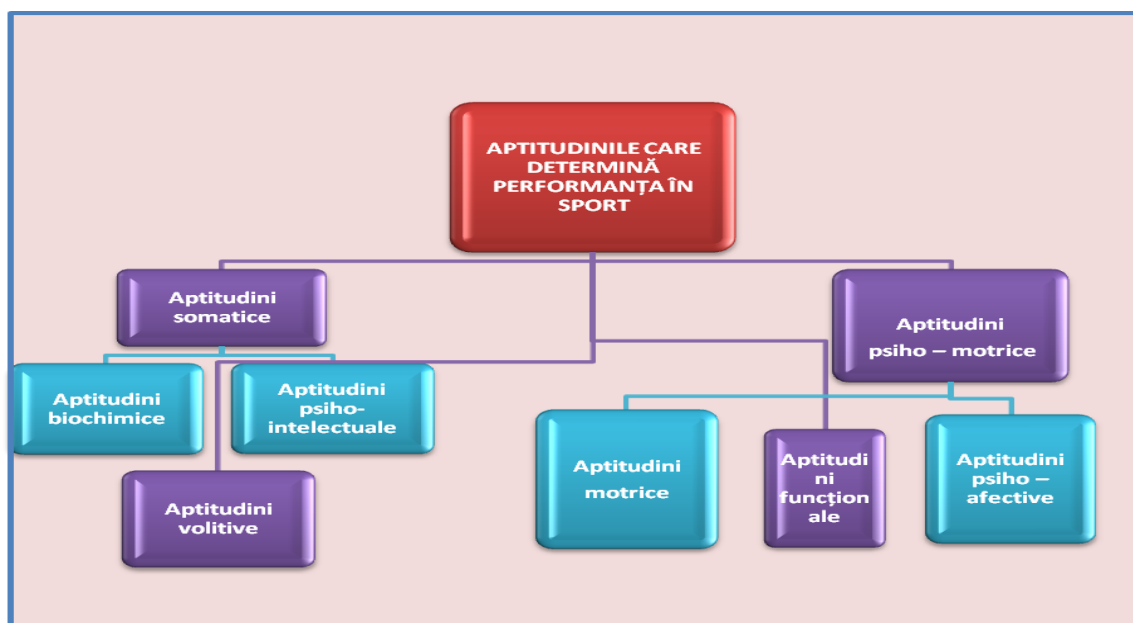


Fig.1.3. Aptitudinilor care determină performanța în sport [după Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., 2001 [30]

Aptitudinile enumerate mai sus au ponderi diferite în obținerea de performanțe sportive. De asemenea, nu toate componentele au același grad de încărcare genetică sau educabilitate. Aceasta înseamnă că asupra lor se poate interveni într-o măsură mai mare sau mai mică.

Așadar, performanța sportivă impune o selecție riguroasă a indivizilor supradotați fiziologic, energetic, somatic, motric și psihic. Antrenorii experimentați cunosc faptul că aptitudinile se dezvoltă diferit de la un individ la altul, prin urmare au o dinamică de evoluție de la copilărie la maturitate. Cunoașterea cât mai exactă și mai riguroasă a sistemului aptitudinal la un individ modelează tipul de antrenament pe care trebuie să-l parcurgă.

2. Atitudinile

Atitudinea, după Allport, este „starea mentală și neurofiziologică determinată de experiență și care exercită o influență dinamică asupra individului, pregătindu-l să acționeze într-un mod specific unui număr de obiecte și fenomene”. Se crede, în urma numeroaselor cercetări, că atitudinile pot explica comportamentul, numărându-se printre cauzele acestuia. Atitudinea este o predispoziție acțională, o cauză ascunsă sau relativ inconștientă, fiind o manifestare explicită. Cu alte cuvinte, orice situație de interacțiune trebuie analizată, fenomenul caracteristic fiind atitudinea. Ea este o construcție psihică, sintetică ce reunește elemente intelectuale, afective, volitive. Se constituie prin organizarea selectivă, relativ durabilă a unor componente psihice diferite – cognitive, motivaționale-afective și determină modul în care va răspunde și acționa o persoană într-o situație sau alta. Atitudinea apare ca verigă de legătură între starea psihologică internă dominantă a persoanei și mulțimea situațiilor la care se raportează în contextul vieții sale sociale. Atitudinea este rezultatul interacțiunii subiectului cu lumea înconjurătoare. „Atitudinile nu sunt altceva decât relații, iar relațiile interiorizate apar ca atitudini” [Measiscev, 1963, p. 430]. Tot Measiscev arată că atitudinile conțin două segmente esențiale: cel incitativ – orientativ și segmentul efector – executiv; unitatea lor asigurând unitatea și complexitatea caracterului. Traduc în limbaj științific definiția populară a caracterului: unitatea dintre vorbă și faptă. Specificul caracterului va fi determinat astfel, fie din interacțiunea atitudinilor, fie prin interacțiunea segmentelor în cadrul aceleiași atitudini.

Cele mai frecvente interacțiuni ale atitudinilor sunt cele de coordonare, de cooperare, sau cele de contradicție, de incompatibilitate, chiar de excludere reciprocă, în același timp neputându-se manifesta două atitudini diferite, ci fiind necesară selectarea numai a uneia dintre ele. Atitudinile deficitare sunt compensate prin cele pregnant dezvoltate. Când atitudinile se aliniază legilor progresului, normelor sociale, ele devin valori. Se elaborează astfel un sistem atitudini-valori specific fiecărui individ, care odată fixat, acționează aproape automat, chiar la

nivel subconștient. Atitudinile se exprimă cel mai des în comportament, prin intermediul trăsăturilor caracteriale.

De aici putem deduce și caracteristicile principale ale atitudinii: direcția sau orientarea, dată de semnul pozitiv (favorabil) sau negativ— (nefavorabil) al trăirii afective față de obiect (situație): o atitudine pozitivă imprimă persoanei tendința de a se apropia de obiect, în vreme ce o atitudine negativă creează o tendință opusă de îndepărtare; gradul de intensitate, care exprimă gradațiile celor 2 segmente ale— trăirii — pozitiv și negativ, trecând prin punctul neutru 0; Relația atitudine-comportament a fost subiectul dezbatelor în domeniul psihologiei sociale pe o perioadă lungă, mai bine de 40 de ani [136, p.231].

Atitudinile îndeplinesc trei funcții: cognitivă, energetică și reglatoare. a. Funcția cognitivă este evidențiată prin faptul că atitudinea organizează percepțiile și anume întotdeauna subiecții vor reține, vor pune accentul sau vor fi influențați în situațiile ivite de caracteristicile ce corespund valorilor individuale dominante; cu alte cuvinte subiecții se vor raporta la acestea. b. Prin funcția energetică (tonică), atitudinea va fi cea care va determina natura și intensitatea motivațiilor. Subiecții se vor lăsa influențați, vor reacționa printr-o atitudine pozitivă sau negativă mai intensă sau mai estompată, în funcție de intensitatea fenomenului sau situației în desfășurare. c. Funcția reglatoare va corespunde încununării atitudinii ca o rezultată a tuturor opiniilor și comportamentelor individului, un filtru interpretativ al realității. Ca urmare a situației în care se găsește individul, atitudinea ce-o va adapta este propria concluzie, rezultatul dintre propriul eu și fenomen, subiecți etc. În cadrul comunicării, atitudinea îndeplinește numeroase roluri și anume:

- constituie o caracteristică esențială a climatului relațional;
- influențează decisiv calitatea relației dintre cei doi interlocutori (actori),
- comuniunea de atitudini fiind concluzia că unul din cei doi împărtășește sistemul de atitudini al celuilalt;
- elementul cheie, puternic al atracției interpersonale;
- influențează în mod direct natura relației sociale, definind astfel statutul fiecărui membru în cadrul acesteia.

Reușita sportivă poate constitui modalitatea de restabilire a unei imagini de sine devalorizate în domeniul școlar, familial sau social. Sportul prin natura sa, reclamă o serie de caracteristici ce se acumulează sau se șlefuiesc prin procesul de pregătire al antrenamentelor și competițiilor, de aceea viața afectivă a sportivului va fi stimulată, impunându-i-se ca o necesitate, tendința de dominare, depășire, învingere a situațiilor cu care se confruntă. Sportivul demonstrează astfel față de cel ce nu practică vreun sport o mai mare capacitate de a-și

autoevalua posibilitățile, motivațiile, nevoile și dorințele, capacitate ce constituie pentru el un factor facilitator al reușitei.

Atitudinile sunt componente structurale ale personalității umane, rezultate din educație și influențe sociale [29]. Aceasta se traduce prin faptul că atitudinile sunt rezultatul modului în care individul uman se raportează și judecă realitatea din punct de vedere cognitiv, afectiv și comportamental.

Sistemul de atitudini are un rol important în structura de personalitate a sportivului și se poate modifica, optimiza sub influența educației și a experienței.

Antrenorii sunt responsabili cu formarea la sportivi a unor atitudini favorabile pentru sport, competiție, pregătire, performanță și comportament. Redăm mai jos lista atitudinilor specifice pentru sport [29]:

- Atitudini generale și comune: posturi, poziții de bază și derivate, stări preparatorii perceptive, interpretative și decizionale, stări preoperatorii motorii, convingeri, idealuri, aspirații.
- Atitudini în antrenament: disponibilitate pentru efort, dorință de progres, căutarea noului, cooperare pentru progres, orientare spre sarcină, orientare spre performanță, ajutorarea altora, autoevaluare obiectivă, activism, disciplină.
- Atitudini în concurs: dorință de victorie, spirit de competiție, fair-play, respect față de spectatori, disponibilitate la solicitări, rezistență îndelungată, acceptarea succesului/insuccesului, dorință de auto – afirmare, spirit critic și auto – critic, anticiparea situațiilor, teama de succes/eșec, încredere în sine.
- Atitudini față de antrenor: încredere, cooperare, comunicare.
- Atitudini față de arbitri: acceptare, încredere.
- Atitudini de respingere față de: excese alimentare, sexuale, fumat, nerespectarea regimului de antrenament, conduite imorale și incorecte, conduită agresivă.

Atitudinea față de societate este exprimată concret prin patriotism, sentiment ce acționează ca orientare, dinamizare a activității sportivilor, determinându-i să-și apere cu cinste culorile drapelului național, realizând performanțe de excepție.

După Allport, la fiecare individ se pot descoperi:

- 1-2 trăsături caracteriale, care le domină și le controlează pe celelalte;
- 10-15 trăsături ce-l caracterizează pe individ, ce pot fi recunoscute cu ușurință, caracterizându-l pe individ;
- sute și mii de trăsături secundare și de fond, care sunt foarte puțin evidențiate în conduita individului și care de altfel se manifestă foarte rar.

Atitudinile, ca însușiri caracteriale sunt bipolare, pozitive sau negative și influențează performanța, favorabil sau nefavorabil, dacă activitățile de pregătire, antrenamentul, concursurile sunt bine organizate și urmăresc atingerea unor obiective educaționale valoroase.

3. Antrenamentul

Specialiști sau nespecialiști, cu toții cunoaștem faptul că antrenamentul este modalitatea principală de pregătire a sportivilor pentru competiție și obținerea de performanțe sportive. Antrenamentul nu urmărește doar optimizarea și dezvoltarea unor aptitudini psihomotrice, viteză, forță, îndemânare sau rezistență. De asemenea, nu este un simplu proces pedagogic de învățare și consolidare a unor comportamente și tactici sportive. Antrenamentul este un proces complex cu următoarele obiective [29]: Figura 1.4:



Fig.1.4. Obiectivele antrenamentului [după Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., 2001[30]

- a) dezvoltarea maximală a capacității integrale de performanță a sportivului;
- b) pregătirea sportivului pentru reușită deplină în competiții;
- c) dezvoltarea armonioasă a personalității sportivului, ca cetățean util și după încheierea activității competiționale.

Astfel, de mai bine de două decenii se folosește termenul de antrenament total [51], înțelegând prin acesta dezvoltarea întregii personalități a sportivului. Solicitarea „sportivă” se adresează așadar sistemului global, integral al personalității, nu doar unor părți din aceasta.

Antrenamentul este o activitate de solicitare a sistemului psihocomportamental al sportivului, dublat de solicitarea relațiilor sociale în cadrul echipei de joc.

În cadrul concursurilor și a competițiilor, sportivii se întâlnesc adesea cu situații neprevăzute, imprevizibile, prin urmare este de la sine înțeles că antrenamentul îi pregătește pe sportivi pentru a avea comportamentele cele mai eficiente în aceste tipuri de situații.

O componentă importantă în antrenament este pregătirea psihologică a sportivilor. Argumentele care fac ca pregătirea psihologică să fie inclusă în strategia antrenamentului sunt următoarele:

- toate comportamentele sportivilor sunt rezultatul filtrării situațiilor din realitate prin sistemul intern de cunoștințe, valori, atitudini, trăsături etc.
- un nivel înalt de efort voluntar, motivație și aptitudini îl mențin pe sportivul (tânăr sau adult) într-un proces de pregătire și antrenament perceput ca fiind lung și uneori stresant sau epuizant;
- performanța sportivă în concurs este condiționată de o pregătire psihologică prealabilă, de capacitatea de autoreglare cognitivă și emoțională a sportivilor.

4. Ambianța

Orice individ se naște și se formează într-o nișă ambientală care îl solicită să facă față cu succes unor situații din ce în ce mai diverse și complexe.

- Mediul care-l cuprinde pe individ este foarte variat, cu efecte diferite asupra acestuia:
- Mediul natural sau fizic – totalitatea elementelor din mediul geografic: lumina, temperatura, umiditatea, presiunea atmosferică, latitudinea etc.;
- Mediul material și tehnic – produsele muncii și ale creației: folosirea pe scară largă a factorilor naturali pentru a stimula performanța sportivilor, calitatea alimentației și a stilului de viață, perfecționarea diferitelor amenajări destinate suprafețelor de joc (necesare în sporturile de echipă, așa cum este handbalul), perfecționarea continuă a materialelor și a echipamentelor de joc, introducerea mecanismelor informatice și tehnologice în procesul de evaluare și testare al performanțelor sportivilor, apariția unor noi tipuri de sporturi (de ex. cele extreme apărute în ultimii ani);
- Mediul cultural – cuprinde totalitatea cunoștințelor din sistemul semantic la individului, valorile acestuia (morale și spirituale), reprezentările colective, normele culturale, orientează activitatea individului în domeniul școlar, profesional, sportiv, social, familial.
- Mediul social – factorul cu cea mai mare influență în viața unui individ: totalitatea relațiilor sociale ale acestuia, factorii istorici, contextul cultural, normele morale și sociale, evoluția tehnologică etc.;

Mediul social cuprinde la rândul său următoarele elemente (Figura 1.5):

Familia – cea care pune bazele în formarea și dezvoltarea personalității individului, în cariera sportivă pe care acesta decide să o urmeze. Studiile din literatura psihopedagogică de specialitate au arătat faptul că tatăl are cea mai mare influență asupra deciziei copilului de a urma

un sport [29]. De asemenea, frații mai mari, profesorul de educație fizică, antrenorul, prietenii apropiați contribuie la luarea acestei decizii



Fig. 1.5. Mediul social cuprinde la rândul său următoarele elemente [după Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., 2001 [30]

- Școala – principalul mijloc de formare și dezvoltare a copilului din punct de vedere intelectual, afectiv și comportamental, atât prin mijloacele formale cât și prin mijloacele non – formale (activitățile sportive extrașcolare);
- Mediul sportiv – echipa, clubul căruia aparține adolescentul sau tânărul influențează comportamentele și prestația sportivă a acestuia. Mediul sportiv are valorile sale proprii și satisface nevoi importante ale sportivului: trebuința de afiliere, de comunicare, de auto – realizare, de stimă din partea celorlalți. Formarea de relații sociale adecvate și armonioase în cadrul colectivului de sportivi poate influența în mod pozitiv formarea independenței și a autonomiei în acțiuni. Mediul sportiv poate cuprinde: organizațiile sportive, cluburile, federațiile de specialitate alături de actorii principali, antrenorii, echipa de sportivi, echipa de tehnicieni, medicul, psihologul și jurnaliștii.
- Climatul sportiv – constituit din ansamblul de relații interpersonale creat în cadrul echipei, a clubului, a organizației sportive. Relațiile dintre jucători, relațiile acestora cu antrenorul, cu membrii echipei tehnice influențează modul în care sportivii se angajează în joc, atitudinile acestora față de competiție, nivelul aspirațiilor acestora, nivelul de efort investit în pregătirea tehnică și emoțională pentru competiții. Relațiile interpersonale – sunt rezultatul modului în care se apreciază și se percep reciproc membrii grupului. O multitudine de studii demonstrează faptul că dinamica și coeziunea grupului influențează nivelul performanțial al colectivului de jucători și relațiile dintre aceștia.

În sport, atât în cel de performanță, cât și în cel de întreținere (cel practicat de majoritatea oamenilor), motivația joacă un rol extrem de important pentru obținerea succesului/atingerea obiectivelor. Deși suntem tentați să credem că obținerea succesului sportiv se datorează doar aptitudinilor înnăscute, trebuie să fim conștienți de faptul că pe același nivel al importanței se situează și motivația. Subliniem încă o dată faptul că motivația se referă la procesul psihic care provoacă, orientează și susține anumite comportamente ale unei persoane.

O problemă care atrage permanent atenția specialiștilor din psihopedagogia sportului a fost aceea de a determina mecanismele care îi împing pe potențialii sportivi către efectuarea antrenamentelor și implicit ce îi motivează pe aceștia pentru atingerea marilor performanțe [8, 18, 58, 65, 66, 101, 129].

Scopurile cluburilor sportive, orientate prioritar către obținerea performanțelor, pot fi realizate doar prin efortul membrilor (sportivilor) lor. Una dintre condițiile pentru care unele sunt mai eficiente decât altele, este dată de calitatea și cantitatea eforturilor depuse de sportivi, eforturi care sunt legate de motivație. Pentru a lucra bine, sportivii trebuie să fie puternic implicați în munca lor și dornici să-și atingă anumite scopuri, de la cele mai simple (cum ar fi dorința de a-și învinge adversarii în sălile de antrenament), până la cele mai complexe (dorința de a obține un loc pe podium în marile competiții).

Natura și componentele motivației la sportivi

Cele mai importante componente ale motivației sunt (Figura 1.6):

Efortul – pe care individul îl depune într-un anumit comportament specific dezechilibrului creat (fiziologic sau psihologic) și care vizează ca prin acest consum energetic să realizeze consonanța internă.



Fig. 1.6. Componente ale motivației [după Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., 2001[30]

Perseverența – este tendința de menținere pe o perioadă mai mare sau mai mică a efortului.

Direcția – se referă la modul în care își dirijează individul efortul pentru reducerea dezechilibrului fiziologic sau psihologic creat.

Obiectivele – reprezintă componenta finală, punctul de referință al celorlalte elemente enumerate.

Odată lămurite aceste aspecte, de identificare a componentelor motivației, este necesar să reiterăm și aspectul corespondenței interne sau externe pe care îl poate avea motivația. În acest sens marea majoritate a autorilor deosebesc între două forme ale motivației, în ciuda faptului că există un slab consens în a le defini și de a eticheta ca fiind intrinsec sau extrinsec un anumit motivator.

Prezentăm mai jos cele două aspecte în acest sens [65]:

Motivația extrinsecă – provine din mediul de muncă extern sarcinii, în cele mai multe cazuri fiind aplicată de alții decât de persoana în sine. Amintim în acest sens, orientându-ne către sportivi, organizarea și structura antrenamentelor, metodele de învățare, perfecționare, autoperfecționare, sistemul de obiective de performanță planificat, pregătirea și personalitatea antrenorului, retribuția, diferitele adaosuri și suplimente, primele de concurs, familia, aprecierea și valoarea socială etc.

Motivația intrinsecă – provine din relația directă dintre sportiv și activitatea sportivă fiind în cele mai multe cazuri auto - aplicată. Sentimentele de realizare, împlinire, provocare și competență sunt exemple de motivatori intrinseci sau intern. De asemenea interesul pentru activitatea însăși este un important motivator.

Motivația reprezintă factorul activ în decizia unei persoane de a se implica într-o activitate și de a depune efort pentru aceasta. Ea poate fi definită ca: „direcția și intensitatea unui efort” [Weinberg R.S., Gould D., [185]; McAuley E. [162)]; „ansamblul factorilor dinamici care determină conduita unui individ” [Sillamy N., [79)]; „totalitatea mobilurilor interne ale conduitei, înnăscute sau dobândite, conștiente sau inconștiente, simple trebuințe biologice sau idealuri abstracte” [Sălăvăstru D., [78)]; „este în același timp orientare selectivă a comportamentului și factor energizator al acestui” [Epuran M., 1994 [3]].

Motivația are două dimensiuni: direcția și intensitatea [49, 159, 170]. Direcția se referă la alegerea obiectivului de către fiecare individ iar intensitatea este efortul pe care individul îl depune pentru a-și atinge obiectivul. În practică cele două dimensiuni se găsesc într-o relație de condiționare: în general alegerea unui obiectiv este urmată de dorința de a depune un efort considerabil pentru atingerea lui.

Caine D., Cochran B., Caine C., Zemper E. [129] prezintă încă două dimensiuni ale

motivației, pe lângă direcție și intensitate, și anume: persistența și motivația continuă.

Realizarea unei motivații puternice și durabile, pe tot parcursul vieții pentru practicarea unui sport reprezintă unul din obiectivele finale ale educației fizice la orice nivel, iar acest lucru se poate realiza numai prin conștientizarea tinerilor de importanța acestora într-un stil de viață sănătos, pentru dezvoltarea și fructificarea personalității, în folosul personal și social [111].

Variabilele interne asociate cu practicarea handbalului

Putem distinge trei tipuri de variabile interne care pot influența performanța în jocul de handbal: variabilele demografice, variabilele cognitive și de personalitate și comportamentele.

a) Variabilele demografice [185]. Au o strânsă legătură cu activitatea fizică. Educația, genul masculin, venitul și statutul socioeconomic au fost constant și pozitiv asociate cu activitatea fizică.

b) Variabile cognitive și de personalitate

Auto - eficacitatea și auto-motivația sunt cei mai consistenți predictorii ai aderării la un program de activități fizice.

Auto - eficacitatea [122, 185]. Bandura A. a definit auto - eficacitatea ca fiind: „crența individului în abilitatea sa de a organiza și executa o anumită acțiune, pentru a rezolva o problemă sau îndeplini o sarcină” [122]. Auto - eficacitatea este crența individuală că putem îndeplini cu succes un comportament dorit. De exemplu, începerea unui program de exerciții fizice este afectată de încrederea pe care o avem în capacitatea de a îndeplini comportamentul dorit (de ex., alergare) și de a continua acest lucru. Este foarte important, să ajutăm oamenii să aibă încredere în capacitățile și abilitățile personale, prin suport social și încurajări. Succesul poate duce la creșterea încrederii, iar creșterea încrederii poate duce la creșterea dorinței de a continua activitatea.

Auto-eficacitatea reprezintă un puternic predictor al activității fizice [122]. Studiile arată că adulții care sunt mai eficienți din punct de vedere fizic este mult mai probabil să se implice, în mod regulat, în diverse activități fizice, depun un efort mai mare, au un succes mai mare în comparație cu cei care au nivel scăzut de eficiență fizică.

Auto-eficacitatea este deosebit de importantă în cazul femeilor care vor să urmeze un program de exerciții fizice [52, 53]. Cu cât o persoană crede mai intens că poate îndeplini cu succes o anumită activitate (sport, activitate fizică, exercițiu fizic), cu atât mai mare va fi probabilitatea ca acea persoană să adopte acel comportament (aderarea la un programul de exerciții fizice).

Auto-motivația [185] este asociată constant cu aderarea la programele de exerciții fizice. Ea este importantă pentru menținerea activității fizice, prin fixarea de obiective, monitorizarea progreselor, etc.

c) Comportamentele

În programele supravegheate, în care activitatea poate fi observată direct, participarea anterioară la programele de exerciții fizice este cel mai sigur predictor al participării ulterioare [185]. O persoană care a rămas activă într-un program organizat de exerciții fizice pe o perioadă de 6 luni de zile, este foarte probabil să rămână activă și în următorii 1-2 ani de zile.

Există o relație pozitivă între participarea la activitățile fizice sportive din copilărie și cea din viața de adult. O cercetare extinsă, realizată pe 40000 de copii din zece țări europene, a evidențiat faptul că este foarte probabil ca acei copii ai căror părinți, prieteni, apropiați au participat la activități fizice sportive, să facă sport și să continue activitatea și mai târziu, în viața de adult [155]. Aceste rezultate subliniază importanța încurajării tinerilor de a se implica în diverse activități fizice sportive cât mai devreme, și rolul de model pozitiv pe care îl pot avea părinții, prietenii, etc.

Variable externe asociate cu practicarea handbalului (Figura 1.7)

- Reglarea externă: perspectiva recompenselor, a laudelor, a admirației și evitarea sancțiunilor;
- Factori culturali;
- Factori contextuali: familie, prieteni, orice relație semnificativă asociată obținerii de succese sportive;
- Elemente specifice sportului: satisfacere nevoi creative, nevoi de afiliere, nevoia de descărcare sau de compensare a sportivului;
- Elemente specifice contextului/mediului sportiv: dinamica de grup, colaborarea, competiția, personalitatea antrenorului [29].



Fig.1.7. Variabile externe asociate cu practicarea handbalului [după Epuran, M., Holdevici, I., Tonița, F., 2001[30]

În concluzii putem afirma:

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 interdependentă, puternică și focusată.

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

1.3. Particularitățile biologice și psihomotrice ale tinerilor handbaliști

Din datele literaturii de specialitate [14, 44, 92, 95], precum și din cercetările efectuate pe numeroase colective de elevi, rezultă că dezvoltarea fizică a copiilor nu se desfășoară într-un ritm uniform, ci pe parcurs apar perioade de încetinire cu durate variabile în raport cu vârsta, condițiile de viață și particularitățile individuale. Aceste perioade de dezvoltare mai lentă sunt urmate de perioade de dezvoltare rapidă, marcând unele salturi caracterizate prin creștere și dezvoltare deosebit de evidente. La sfârșitul perioadei de creștere, copilul ajunge la maturizarea somato - vegetativă, iar până atunci el nu poate fi considerat un adult în miniatură, deoarece organismul lui prezintă o labilitate sau o vulnerabilitate însemnată a reglării neurohormonale.

Disciplinele psihologice și pedagogice deosebesc următoarele vârste:

- antepreșcolară (0-3 ani);
- preșcolară (3-7 ani);
- școlară mica (7-11 ani);
- școlară medie (12-15 ani);
- școlară mare (15-18 ani).

În practica sportivă, performerii se clasifică după criteriul vârstei în următoarele categorii: copii, juniori III, juniori II, juniori I, seniori.

Din punct de vedere morfologic și funcțional, vârsta școlară poate fi împărțită în alte trei perioade inegale ca durată și anume:

- perioada antepubertară;
- perioada pubertară;
- perioada postpubertară;

a) Particularități biologice

Cele mai importante organe, aparate și sisteme care fac parte din sfera vieții de relație sunt: sistemul osteo-articular, muscular, analizatorii, sistemul nervos somatic sau cerebrospinal. Dintre organele, aparatele și sistemele vieții vegetative, un interes deosebit prezintă sistemul cardiovascular, aparatele respirator, digestiv, glandele cu secreție internă și sistemul nervos vegetativ.

După pubertate copilul se transforma în tânăr, se apropie tot mai mult de adult în ceea ce privește dezvoltarea morfo-funcțională, capacitatea de efort și caracteristicile psihice. Din studiile efectuate prin compararea datelor dezvoltării fizice a tinerilor, respectiv a adulților arată că la 16-17 ani unii indici morfologici ai dezvoltării fizice ca: înălțimea, greutatea și perimetrul cutiei toracice se apropie de valorile adulților, iar la 18-19 ani ating nivelul acestora din urmă.

b) Particularități motrice

Dezvoltarea motricității este condiționată de factori interni și externi ce acționează cu intensitatea în copilărie și în adolescență. Factorii interni pot fi asimilați în caracterele ereditare și în activitatea marilor funcțiuni. Factorii externi pot fi recunoscuți în condițiile de viață, educație, mediu, precum și în solicitările organismului. Calitățile motrice în handbal se pot clasifica după modul în care caracterele ereditare răspund la acțiunea factorilor de mediu, trăsăturile unora dintre ele putând fi greu de modificat, altele dimpotrivă, pot fi modificate substanțial și cu ușurință. Apar astfel grupele calităților stabile și a calităților perfectabile, importante în procesul de selecție, de îndrumare a copiilor spre o disciplină sportivă sau alta. Aspectul acesta trebuie completat și de indicarea vârstelor la care pot fi angrenați copiii în activitatea de pregătire pentru marile performanțe, aspect ce este în legătură cu evoluția ontogenetică a calităților motrice de bază.

Viteza - are ca substrat morfo-funcțional sistemul nervos, a cărui structură și funcție se maturizează în jurul vârstei de 14 ani. Aceasta înseamnă că selecția definitivă a celor care se vor dedica sporturilor care implică viteză sub toate formele de manifestare (handbal): de reacție, de execuție, de repetiție, poate fi făcută cu toată certitudinea în gimnaziu.

Îndemânarea – are ca substrat morfofuncțional aria motrică a scoarței cerebrale și analizorul chinestezic. La 12 ani structura ariei motrice are același aspect ca la adulți, iar analizorul chinestezic la 14 ani, este asemănător cu cel al adulților. Îndemânarea, atât cea generală, cât și cea specifică, este o calitate motrică complexă, din structura cărei fac parte calități psiho-motrice ca simțul echilibrului, simțul de orientare a corpului în spațiu, simțul de coordonare a mișcărilor membrilor, simțul de diferențiere și reproducere a direcției, vitezei și amplitudinii mișcării.

Forța - are ca substrat morfo - functional sistemul neuromuscular.

Rezistența generală – este condiționată la aceasta vârstă de stadiul de dezvoltare a aparatului cardiovascular și apreciată biologic prin consumul maxim de oxigen pe minut. Depistarea copiilor cu șanse pentru solicitări a rezistenței se poate face la fete în jurul vârstei de 14 ani și la băieți la 16 ani, vârsta la care volumul inimii și consumul maxim de oxigen ajung la 80 % din valorile pe care vor avea la vârsta adultă.

Detenta – o calitate combinată (viteză + forță), caracteristica a jocului de handbal reprezintă expresia puterii musculare maxime de dezvoltare.

Mobilitatea articulară are ca substrat morfo - funcțional sistemul osteo-articular și musculo-ligamentar. Reprezintă capacitatea de a executa mișcări cu amplitudine mare. Aceasta atinge maxime la 15-16 ani, dar poate fi prelucrată și la vârste diferite prin exerciții, randamentul mare obținându-se în copilărie.

Din punct de vedere motric, vârsta 11 - 14 ani este cea la care elevii înregistrează progrese deosebit de mari în cea ce privește motricitatea. La această vârstă este foarte indicat să se lucreze pentru deprinderile și calitățile motrice. În privința calităților motrice se impun măsuri metodice atente privind dezvoltare rezistenței și forței. În literatura de specialitate se subliniază disponibilitățile mai deosebite de dezvoltare a vitezei în formele sale simple, până la 15 ani, mai târziu bazându-se pe celelalte calități motrice care intră în formele combinate, ale vitezei.

Perioada pubertății mai este denumită vârsta îndemânării. Aceasta se datorează atât dezvoltării aparatului locomotor, dar mai ales perfecționării proceselor nervoase. La vârsta de 12 - 13 ani, îndemânarea se apropie de cea a adultului, deși se remarcă o oarecare stângăcie datorită disproporției dintre diferitele segmente ale corpului.

Deși capacitatea de rezistență este mai redusă ca urmare a posibilităților reduse, dezvoltarea acestor calități nu este contraindicată, totuși se impune acționarea sistematică cu mijloace bine dozate.

În ceea ce privește forța, aceasta se referă la două aspecte: forța în regim de viteză (detentă), și capacitatea de efort static moderat. Exercițiile de forță se recomandă a fi utilizate cu intensitate medie datorită procesului neîncheiat de consolidare a aparatului locomotor.

Referitor la mobilitate, la fetele cu vârste de 12-13 ani, respectiv la băieții cu vârstele de 13-14 ani, se constată valori scăzute ale acesteia, fapt ce impune procese speciale și sistematice.

În ceea ce privește motricitatea, aceasta nu reprezintă deosebiri esențiale/majore între fete și băieți, ci numai unele particularități ce trebuie luate în considerare pentru tratarea diferențiată. Aceste particularități se referă la gradul de maturitate al mișcărilor, economicitatea, cursivitatea, expresivitatea și tempoul acestora.

c) Particularități psihologice

Activitatea nervoasă superioară și psihică se dezvoltă rapid, atingând un nivel superior al procesului de gândire, analiză, sinteza și abstractizare, făcând posibilă rezolvarea unor situații problematice.

În această perioadă există schimbări de conduită, de comportament. Ele se caracterizează în general prin echilibru dar și printr-o înclinație spre conflicte cu cei din jur. La această vârstă copii tind să se supraaprecieze, au tendința de a părea mult mai în vârstă, mai puternici, mai dezvoltați decât în realitate.

Procesul memoriei atinge un nivel superior. Memorarea logică este acum pe primul plan. Se dezvoltă gândirea logică, sistematică. Limbajul și vocabularul preadolescenților se îmbogățește astfel încât se pot exprima mai nuanțat și mai precis în comparație cu școlarul de vârstă mai mică.

Tot la această vârstă se dezvoltă intens calități morale și volitive, cum ar fi: curajul, hotărârea, sentimentul de prietenie și cel de responsabilitate.

1.4. Concluzii la capitolul 1

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 dezvoltată, 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

2.1. Metodologia și organizarea cercetării

Acest tip de design urmărește să pună în valoare gradul de asociere între doi sau mai mulți parametri studiați fără a fi interesat de stabilirea unei relații de cauzalitate, ci doar a uneia de covarianță sau asociere [25, 32, 46, 90, 108].

În cazul studiului corelațional, variabilele dependente și cele independente, sunt măsurate în condiții care nu permit confuzii de tip cauzal. În cazul cercetării noastre, deoarece variabilele independente sunt de tip etichetă (genul, vârsta subiecților, mediul de rezidență), variabilele dependente sunt reprezentate de anumiți itemi ai chestionarelor.

Studiul are un caracter cvasi-experimental (corelațional sau observațional) deoarece variabilele independente (VI) sunt de tip clasificatoriu (etichetă) care ține de caracteristicile imanente ale subiecților (vârsta subiecților, genul masculin/feminin, mediul de rezidență urban/rural).

Design-ul cercetării noastre cuprinde:

VI (*variabile independente*) – variabilele etichetă (menționate anterior);

VD (*variabile dependente*) – operaționalizate cu ajutorul chestionarelor aplicate.

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.

Precizări de ordin metodologic:

- design cvasi-experimental de tip pre-posttest al grupelor/loturilor investigate,
- *variabila dependentă* - nivelul factorilor motivaționali investigați (intrinseci și extrinseci),
- *variabile independente* – Programul Psihopedagogic de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „DA! Poți să reușești! Dezvoltare personală armonioasă și performanță sportivă dincolo de limite!”.

• *condiții:*

a. aplicarea Programului Psihopedagogic de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „DA! Poți să reușești! Dezvoltare personală armonioasă și performanță sportivă dincolo de limite!” – *grupul experimental*

b. neaplicarea Programului Psihopedagogic – *grupul de control*

Pentru cunoașterea semnificației diferențelor pre – post – test la cele două loturi investigative referitoare la nivelul motivațional s-a calculat testul de comparație „t” între esantioane perechi la nivelul lot (grupul experimental și cel de control). Intervalul de încredere al rezultatelor a fost stabilit la un $P < 0,05$. O valoare a lui $P < 0,05$ a fost considerată ca fiind semnificativă statistic. Totodată pentru aflarea mărimii efectului (în situațiile în care s-au obținut diferențe semnificative între pre-test și post-test) s-a utilizat indicele „d” al lui Cohen.

Descrierea instrumentului de cercetare

În lumina obiectivelor și ipotezelor specifice enumerate anterior, am elaborat 3 chestionare care investighează și analizează factorii de ordin motivațional care contribuie la obținerea performanțelor sportive în jocul de handbal.

Chestionarul pentru sportivii handbaliști cu vârsta între 10 – 12 ani cuprinde un număr de 9 itemi (fără datele sociodemografice) care se referă la:

- Percepția sportivilor relativ la motivul care i-a determinat să practice acest sport – 4 variante de răspuns, o singură alegere;

- Percepția sportivilor relativ la avantajele pe care handbalul le aduce în plan personal – 5 variante de răspuns, de la „În foarte mare măsură” (1) până la „Nu știu/Nu răspund” (99), o singură alegere;

- Percepția sportivilor de 10 – 12 ani cu privire la aspectele care constituie avantaje ale practicării acestui sport – întrebare adresată acelor respondenți care au ales variantele 1, respectiv 2 la întrebarea anterioară, 5 variante de răspuns, o singură alegere;

- Percepția sportivilor cu privire la aspectele atractive ale practicării handbalului – 4 variante de răspuns, o singură alegere;

- Percepția sportivilor juniori cu privire la schimbările aduse de sport în stilul personal de viață – 4 variante de răspuns, o singură alegere;

- Percepția sportivilor juniori relativ la factorii care pot conduce la obținerea de performanțe sportive - 4 variante de răspuns, o singură alegere;

- Percepți sportivilor cu privire la gradul în care practicarea sportului poate fi utilă în viitor - 5 variante de răspuns, de la „În foarte mare măsură” (1) până la „Nu știu/Nu răspund” (99), o singură alegere;

- Opinia sportivilor respondenți cu privire la implicațiile practicării acestui spor pentru viitor (în termen de avantaje percepute) – 4 variante de răspuns, o singură alegere;

- Opinia sportivilor juniori cu privire la nivelul de performanță perceput al echipei în care joacă – performanță slabă medie sau ridicată, 4 variante de răspuns, o singură alegere.

Chestionarul pentru sportivii handbaliști cu vârsta între 17 – 19 ani cuprinde un număr de 9 itemi (fără datele socio – demografice) care se referă la:

- Percepția sportivilor tineri relativ la avantajele pe care handbalul le aduce în plan personal – 5 variante de răspuns, de la „În foarte mare măsură” (1) până la „Nu știu/Nu răspund” (99), o singură alegere;

- Percepția sportivilor de 17 – 19 ani cu privire la aspectele care constituie beneficii ale practicării unui sport – întrebare adresată acelor respondenți care au ales variantele 1, respectiv 2 la întrebarea anterioară - 8 variante de răspuns, două alegeri posibile;

- Percepția sportivilor cu privire la gradul în care beneficiază de suportul/sprijinul părinților în desfășurarea activităților sportive (antrenamente, competiții etc.) - 5 variante de răspuns, de la „În foarte mare măsură” (1) până la „Nu știu/Nu răspund” (99), o singură alegere;

- Opinia sportivilor respondenți cu privire la motivele care îi determină să obțină performanțe sportive – 8 variante de răspuns, două alegeri posibile;

- Percepția handbaliștilor tineri relativ la punctele forte ale sportului practicat – 7 variante de răspuns, două alegeri posibile;

- Percepția sportivilor handbaliști cu privire la schimbările aduse de sport în stilul personal de viață – 8 variante de răspuns, două alegeri posibile;

- Opinia sportivilor cu privire la aspectele considerate a fi stimulente importante în obținerea de performanțe - 7 variante de răspuns, două alegeri posibile;

- Percepția sportivilor handbaliști relativ la metodele de întărire a motivației utilizate de proprii antrenori - 8 variante de răspuns, două alegeri posibile;

- Opinia sportivilor juniori cu privire la nivelul de performanță perceput al echipei în care joacă – performanță slabă medie sau ridicată, 4 variante de răspuns, o singură alegere.

Chestionarul pentru antrenorii de handbal cuprinde un număr de 9 itemi (fără datele socio – demografice) care se referă la:

- Percepția antrenorilor cu privire la gradul în care sportul optimizează stilul de viață al unui copil – 5 variante de răspuns, de la „În foarte mare măsură” (1) până la „Nu știu/Nu răspund” (99), o singură alegere;

- Percepția antrenorilor relativ la identificarea aspectelor care îi motivează pe copii în obținerea de performanțe sportive – 7 variante de răspuns, două alegeri posibile;

- Percepția antrenorilor relativ la identificarea aspectelor care îi demotivează pe copii în obținerea de performanțe sportive – 9 variante de răspuns, două alegeri posibile;

- Opinia antrenorilor cu privire la identificarea metodelor utilizate în practica sportivă pentru a întări motivația copiilor – 8 variante de răspuns, două alegeri posibile;

- Percepția antrenorilor cu privire la identificarea celor mai potrivite recompense în activitățile sportive - 8 variante de răspuns, două alegeri posibile;

- Opinia antrenorilor de handbal cu privire la identificarea condițiilor necesare pentru obținerea succesului în sport - 8 variante de răspuns, două alegeri posibile;

- Percepția antrenorilor relativ la gradul în care elevii antrenați știu să-și evalueze propriile aptitudini/resurse – 5 variante de răspuns, de la „În foarte mare măsură” (1) până la „Nu știu/Nu răspund” (99), o singură alegere;

- Percepția antrenorilor cu privire la gradul în care aceștia consideră că o carieră sportivă este importantă pentru copiii pe care îi antrenează - 5 variante de răspuns, de la „În foarte mare măsură” (1) până la „Nu știu/Nu răspund” (99), o singură alegere;

- Opinia antrenorilor cu privire la nivelul de performanță perceput al echipei pe care o antrenează – performanță slabă medie sau ridicată, 4 variante de răspuns, o singură alegere.

Scala Motivației Sportive (SMS - 28), elaborată de Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand, Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson and Marc R. Blais în 1995 a fost tradusă din Limba Engleză și ulterior adaptată, respectiv aplicată subiecților din grupurile de handbaliști

tineret atât în faza premergătoare aplicării programului de optimizare motivațională, cât și după implementarea acestuia.

Această scală a fost aplicată atât grupului experimental cât și grupului de control și măsoară/evaluatează motivația de implicare a indivizilor în activități sportive.

Sunt măsurate/evaluate 7 tipuri de motivație:

- Motivația intrinsecă, cu următoarele subtipuri motivaționale: motivația cognitivă, nevoia de performanță și nevoia de stimulare;
- Motivația extrinsecă, cu următoarele subtipuri motivaționale: obținerea de beneficii, întărirea Eu-lui/a construcției identitare, imaginea socială și demotivarea.

Scala Motivației Sportive conține 28 itemi (4 itemi pentru fiecare din cele 7 sub-scale) evaluate cu ajutorul unei scări cu notații de la 1 la 7 (Anexa 5). Pentru obținerea de informații adecvate și stabilirea unor puncte de plecare privind derularea experimentului propriu-zis, scala motivației sportive ne-a permis obținerea de date care au permis identificarea factorilor de natura motivațională implicați în procesul de antrenament și cel competițional la categoria de vârstă 17 – 19 ani.

Nivelul factorilor motivaționali menționați mai sus a fost cuantificat pe următoarele paliere: nivel scăzut, mediu, ridicat al motivației.

COTAREA ITEMILOR DIN SCALA SMS-28

- Itemii 2, 4, 23, 27 - Motivația cognitivă.
- Itemii 8, 12, 15, 20 - Motivația intrinsecă – nevoia de performanță.
- Itemii 1, 13, 18, 25 - Motivația intrinsecă – nevoia de stimulare.
- Itemii 7, 11, 17, 24 - Motivația extrinsecă – obținerea de beneficii.
- Itemii 9, 14, 21, 26 - Motivația extrinsecă – întărirea Eu-lui/a construcției identitare.
- Itemii 6, 10, 16, 22 - Motivația extrinsecă – imaginea socială.
- Itemii 3, 5, 19, 28 - Demotivare/Lipsă de motivație.

Prin această metodă s-a obținut în timp scurt, un volum mare de informații, privind modul în care sportivii handbaliști percep rolul factorilor motivaționali în obținerea unor rezultate superioare la competițiile de specialitate.

Datele socio-demografice solicitate respondenților sunt: genul, vârsta și mediul de rezidență. Chestionarele se regăsesc în anexele prezentei lucrări (Anexele 1, 2, 3).

Descrierea eșantionului

În scopul realizării cercetării, am folosit următoarele loturi investigative:

- Handbaliști juniori (10 – 12 ani) – lot alcătuit din 60 subiecți (38 subiecți de sex feminin + 22 subiect de sex masculin);

- Handbaliști tineri (17 – 19 ani) – lot alcătuit din 58 de subiecți (24 subiecți de sex feminin și 34 subiecți de sex masculin);
- Antrenori de handbal – lot alcătuit din 25 subiecți (7 de sex feminin și 18 de sex masculin).

În ceea ce privește studiul experimental relativ la evaluarea programului psihopedagogic de pregătire a sportivilor handbaliști cu ajutorul factorilor motivaționali, am utilizat 2 loturi investigative, lotul experimental și cel de control. Menționăm faptul că subiecții au fost selectați în mod randomizat dintre sportivii care performează la cluburile locale de handbal.

Tabelul 2.1. Distribuția loturilor cuprinse în cercetare în funcție de variabila gen

Variabila Gen	Grup Experimental	Grup de Control	TOTAL
Băieți	24	23	47
Fete	25	22	47
TOTAL	49	45	94

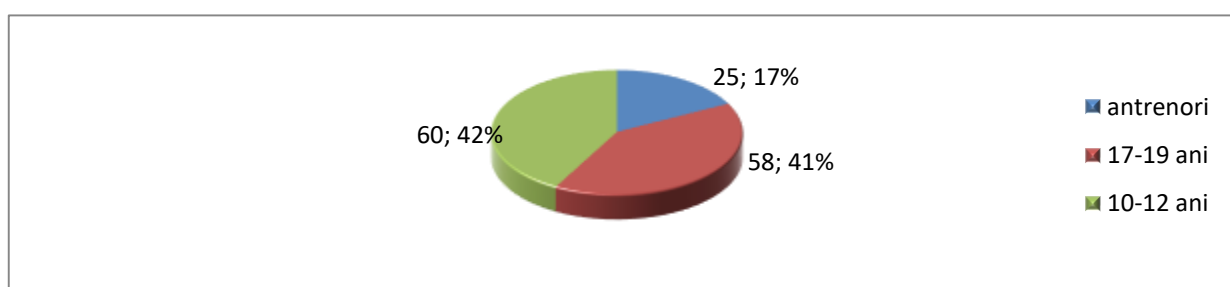


Fig. 2.1. Distribuția categoriilor de populație

În Figura 2.2 este reprezentată grafic distribuția populației investigate în funcție de variabila gen.

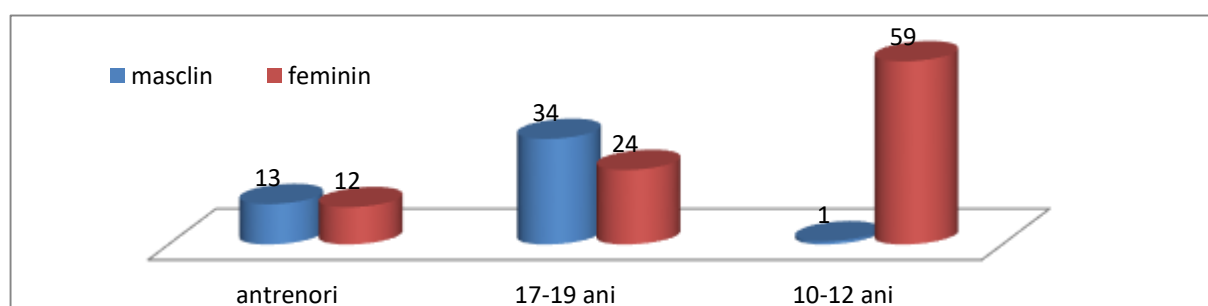


Fig. 2.2. Distribuția populației investigate pe categorii de populație în funcție de variabila de gen

Distribuția populației investigate în funcție de variabila mediului de rezidență este reprezentată în Figura 2.3.

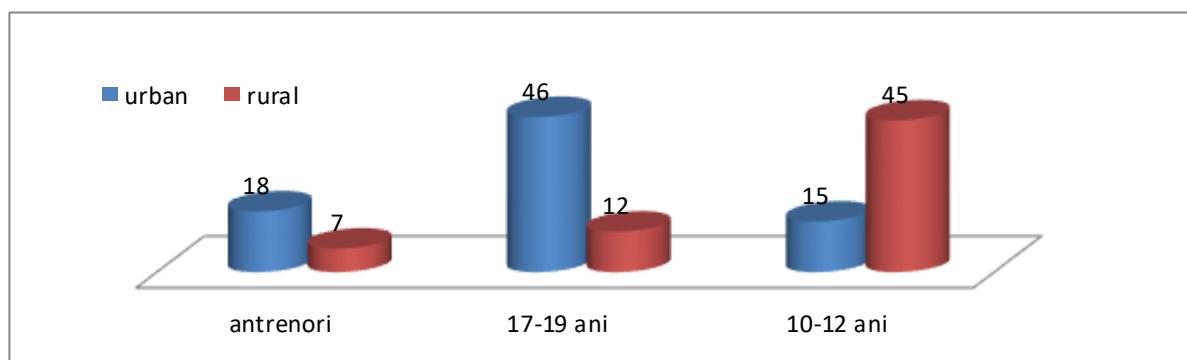


Fig. 2.3. Distribuția populației investigate pe categorii de populație în funcție de variabila mediul de rezidență

Procedura

Participanții din fiecare lot investigativ (sportivi handbaliști și antrenori) au fost rugați să completeze chestionarele după ce în prealabil le-au fost oferite explicații în legătură cu scopul cercetării (identificarea unor aspecte de ordin motivațional care contribuie la obținerea de performanțe sportive în jocul de handbal) și au fost asigurați de confidențialitatea rezultatelor și păstrarea anonimatului în legătură cu identitatea lor.

Nici unul dintre participanți nu a refuzat să completeze chestionarele, aceștia fiind rugați să aleagă din opțiunile prezentate pe aceea care se potrivește cel mai bine convingerilor lor, prin încercuirea numărului din fața opțiunii alese. Completarea fiecărui protocol a durat între 5 și 10 minute.

Procedura aplicată în cazul evaluării eficacității programului psihopedagogic de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali a fost aplicată în câteva etape:

Etapa pretestare

Cei 50 de sportivi handbaliști din lotul experimental și cel de control au completat *Scala Motivației Sportive*.

Etapa de aplicare a Programului Psihopedagogic de Pregătire cu ajutorul Factorilor Motivaționali (intitulat „DA! Poți să reușești! Dezvoltare personală armonioasă și performanță sportivă dincolo de limite!”)

Obiectivele și activitățile elaborate și implementate în cadrul Programului Psihopedagogic „DA! Poți să reușești!” sunt detaliate în Anexa 12.

Programul Psihopedagogic de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali a fost aplicat timp de o lună doar celor 25 de subiecți din grupul experimental, după cum urmează:

- implementarea activităților prevăzute în cadrul programului a fost precedată de o scurtă etapă (de două ore) în care antrenorii și părinții sportivilor au fost informați asupra conținutului și obiectivelor programului.

- pe parcursul etapei de predare a lecțiilor au fost stabilite întâlniri săptămânale cu antrenorii (cu durată de aproximativ 20 minute), menite a clarifica eventualele probleme intervenite pe parcursul implementării activităților.

Etapa posttestare

Sportivii handbaliști din cele două loturi investigative au completat același chestionar completat și în faza de pre-test. Rezultatele la post-test au fost obținute în luna iulie 2015.

De asemenea, în etapele de pre- și post- testare au fost utilizate următoarele probe și teste de control:

Probe motrice:

- Naveta 30 m, s.
- Deplasare în triunghi, s.
- Forța mâinii puternice, kg,
- Testul Coouper, m.
- Abdomen în 30 secunde, nr. rep.,
- Spate în 30 secunde. nr. rep..
- Genuflexiuni, nr. rep.
- Tracțiuni, nr. rep.
- Flotări, nr. rep.

Probe tehnice:

- Deplasarea în triunghi, s.
- Pasarea mingii la perete în 20 s, nr. pase.
- Aruncarea mingii la distanță, m.
- Aruncarea mingii la precizie, nr. reușite.
- Dribling 30 m., s.
- Dribling printre jaloane, 30 m, s.

Anexele 6, 7, 8 și 9 ale lucrării prezintă rezultatele obținute la probele menționate de către sportivii din loturile experimental și de control. Totodată, în Anexa 11 a prezentei lucrări se regăsește o centralizare a numărului de goluri înscrise pe faza de atac și în perioada de pregătire de către echipele cuprinse în studiul nostru. Această centralizare poate constitui un bun indicator în ceea ce privește verificarea eficacității programului de pregătire psihopedagogică cu ajutorul factorilor motivaționali.

2.2. Analiza opiniilor specialiștilor privind influența factorilor motivaționali asupra performanței sportive în jocul de handbal

Succesul pregătirii sportivului de performanță foarte mult depinde de nivelul pregătirii profesionale și atitudinea antrenorului într-o probă sportivă sau alte. În cadrul cercetărilor noastre ne-a interesat în mod special viziunile specialiștilor din jocul de handbal privind impactul diferitor aspecte ale antrenamentului sportiv asupra viitoarei performanțe sportive a handbaliștilor juniori. În acest sens am organizat un sondaj de opinie a specialiștilor unde aceștia urmău să răspundă la un șir de întrebări, sau să-și expună propriile viziuni asupra unui sau altui aspect al procesului de instruire al handbaliștilor juniori.

În primul rând pe noi ne-a interesat care este influența factorilor motivaționali în atingerea performanței sportive și cum aceștea urmează să fie tratați pe parcursul procesului de pregătire sportivă a handbaliștilor juniori. Antrenorilor de handbal le-a fost propus un chestionar cu mai multe întrebări, unde aceștia și-au expus părerile. Anchetele au fost prelucrate statistic, iar rezultatele sunt prezentate sub formă de tabele și figuri în subcapitolul dat.

Rezultatele obținute în urma sondării handbaliștilor din lotul de juniori ne indică faptul că majoritatea sportivilor au ales să practice handbalul la sugestia altor practicanți ai acestui sport (50%), 30 din sportivii chestionați au decis să practice handbalul din dorința de a fi sănătos, în vreme ce 18% din respondenți au indicat curiozitatea ca fiind principalul motiv pentru care au ales să practice handbalul (Figura 2.4). Datele obținute pot confirma mențiunile existente în literatura de specialitate cu privire la rolul și importanța modelelor în conturarea traseului de viață al copiilor (în special cei aflați în categoria de vârstă 10 – 15 ani).

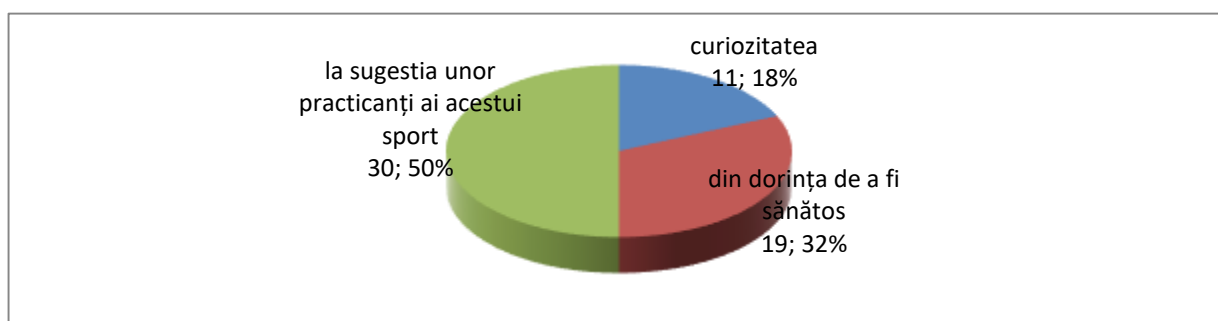


Fig. 2.4. Motivul alegerii probei de sport

Chestionați în legătură cu avantajele percepute care decurg din practicarea handbalului (Figura 2.5), 42% din sportivii juniori apreciază că sportul este în mare măsură avantajos, 53% din respondenți declară că handbalul este în mică măsură avantajos, 1,2% din sportivii chestionați apreciază că acest sport este în foarte mică măsură avantajos, în vreme ce 2,3% din participanții la sondaj nu pot oferi un răspuns la întrebarea adresată.

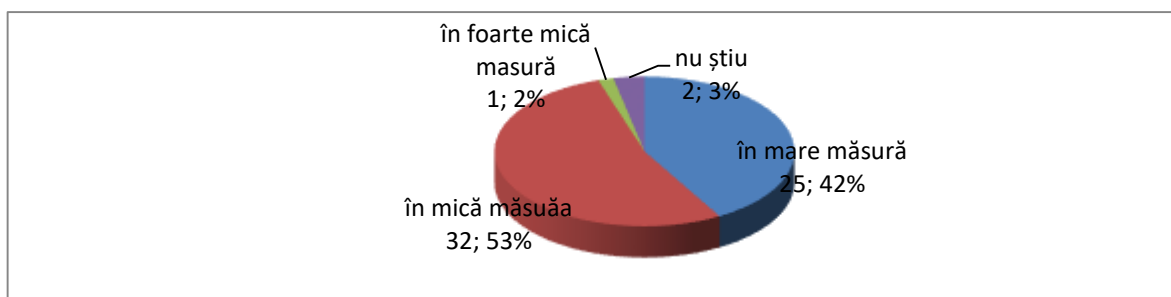


Fig. 2.5. Avantajele practicării probei de sport

Datele obținute din asocierea variabilei mediu de rezidență cu variabila referitoare la percepția sportivilor cu privire la avantajele practicării handbalului, ne arată că această relație este mai puternică în cazul respondenților din mediul rural, mai ales în cazul acelor sportivi care apreciază că practicarea acestui sport este în mică măsură avantajoasă (28 respondenți din mediul rural față de numai 4 din mediul urban). Cu toate acestea, pentru 16 sportivi juniori care provin din mediul rural sportul este una din opțiunile/componentele stilului de viață (Figura 2.6).

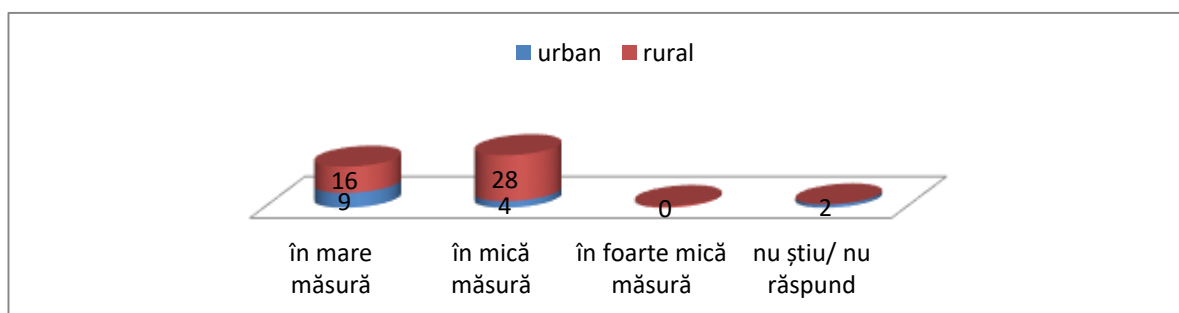


Fig. 2.6. Măsura satisfacției practicării probei de sport

Chestionați în legătură cu recunoașterea unor aspecte care ar putea constitui avantaje ale practicării handbalului, 52% din sportivii juniori chestionați declară că acest sport i-a ajutat în a deveni mai disciplinați, în timp ce 48% din sportivii respondenți declară că sportul a stat la baza formării unui stil de viață sănătos. Disciplina mentală și stilul de viață sanogen sunt prin excelență atuurile pe care le aduce practicarea oricărui sport (Figura 2.7).

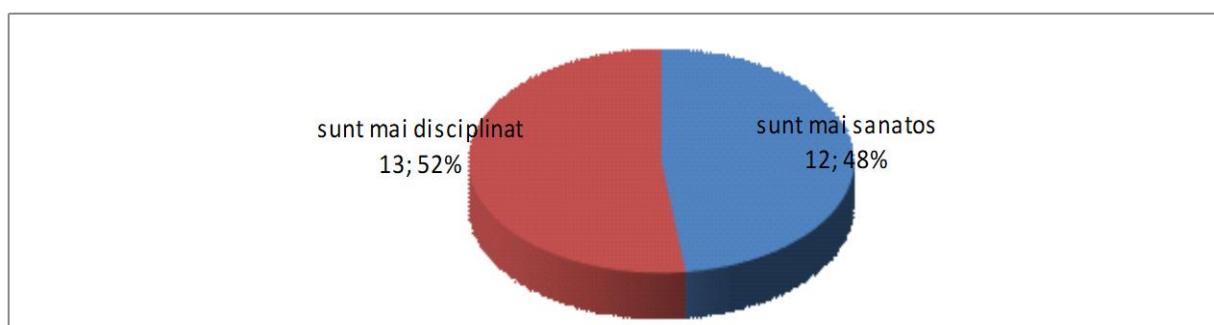


Fig. 2.7. Aspectele ce constituie avantajul practicării probei sportive

Asocierea variabilei mediu de rezidență cu variabila referitoare la eventualele avantaje ale practicării handbalului ca sport de performanță, scoate în evidență un echilibru între răspunsurile oferite de respondenții din mediul rural și răspunsurile oferite de respondenții sportivi proveniți din mediul urban. În opinia sportivilor tineri investigați, disciplina formată (prin antrenamente și competiții) precum și starea optimă de sănătate sunt două avantaje importante ale practicării handbalului, a fi sănătos și a fi disciplinat (Figura 2.8).

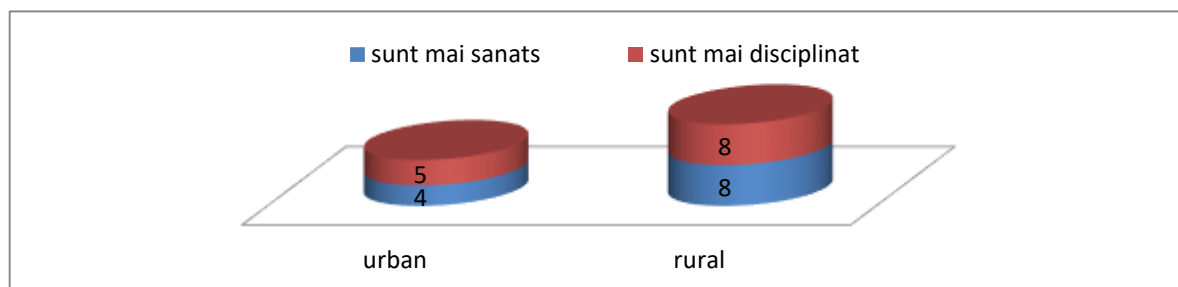


Fig. 2.8. Aspectele ce constituie avantajul în practicarea probei de sport

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 (Figura 2.9). 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 [102].

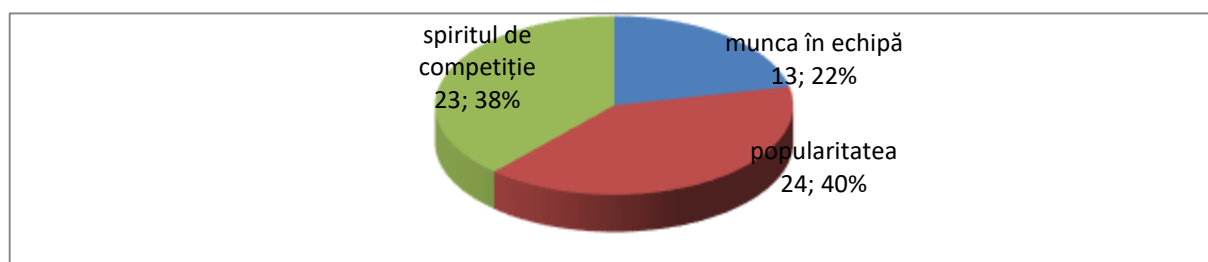


Fig. 2.9. Motivile atracției către practicarea probei de sport

Așa cum se poate observa în graficul de mai jos (Figura 2.10), practicarea handbalului produce schimbări în stilul de viață al tinerilor sportivi. Chestionați în legătură cu aceste schimbări, 37% din subiecții chestionați menționează starea de bine și de confort fizic, 35% menționează posibilitatea creării/formării mai multor relații de prietenie, în timp ce 28% din sportivi consideră că au devenit mai disciplinați de când practică handbalul.

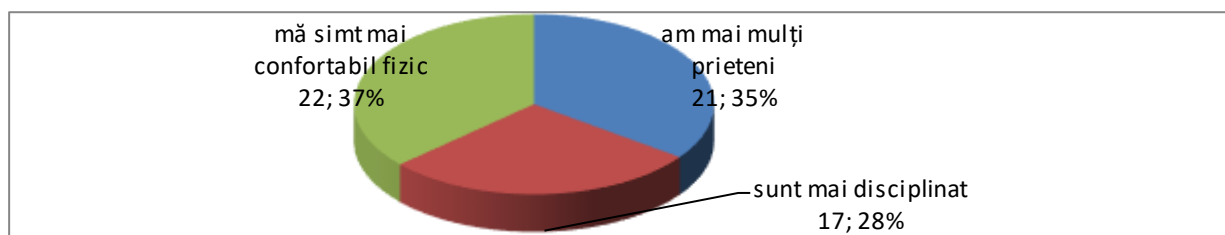


Fig. 2.10. Schimbările din viață odată cu practicarea probei date de sport

Datele obținute din asocierea variabilei mediul de rezidență cu variabila referitoare la percepția sportivilor cu privire la avantajele practicării handbalului ne arată că această relație este mai puternică în cazul respondenților din mediul rural (Figura 2.11). Astfel, 18 sportivi din mediul rural menționează obținerea stării de confort fizic ca avantaj al practicării sportului în comparație cu 4 sportivi din mediul urban care dau același răspuns. 11 respondenți din mediul rural menționează disciplina ca avantaj perceput în comparație cu 6 respondenți din mediul urban. Frecvența respondenților sportivi care menționează frecvența relațiilor sociale este mai mare în rândul celor proveniți din mediul rural (16) decât a celor din mediul urban (5).

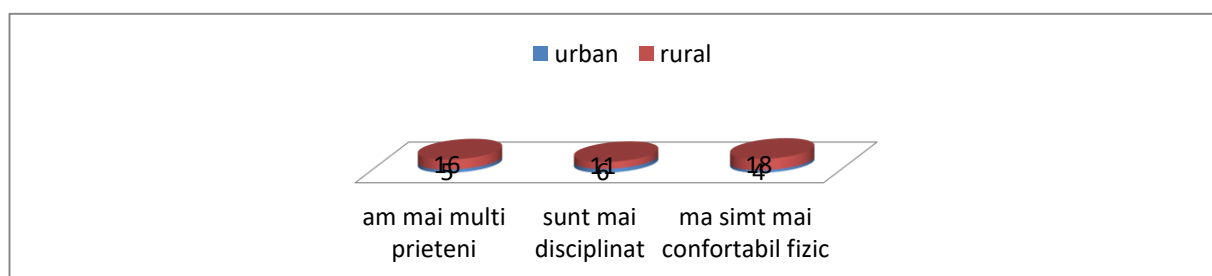


Fig. 2.11. Schimbările din viață de când practici proba dată de sport

Diferențele dintre mediul urban și cel rural pot fi explicate prin dorința tinerilor din mediul rural de a accede la multitudinea de provocări și oportunități de dezvoltare pe care le oferă mediul urban, inclusiv cele care se referă la activități și programe oferite de cluburi sportive. Aici, tinerii sportivi își pot exploata, fructifica, valorifica pe larg înclinațiile și talentele sportive, își pot optimiza performanțele în cadrul unui climat de tip competitiv, specific mediului urban (Figura 2.12).

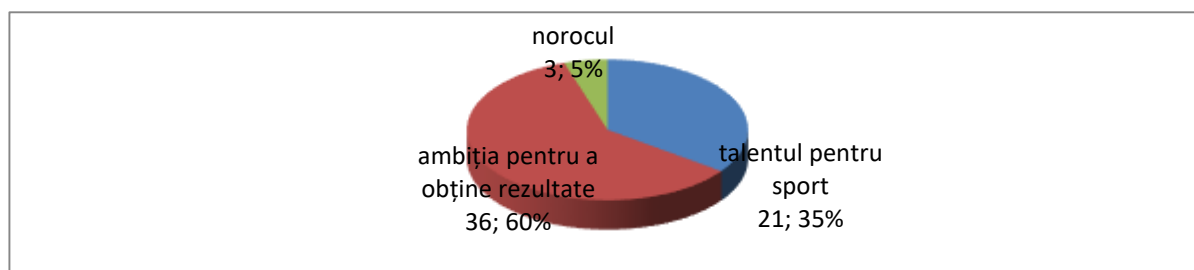


Fig. 2.12. Aspectele ce duc la obținerea performanței

Ambiția, ca trăsătură tipică de caracter a tinerilor, este menționată de către 60% din respondenții investigați. 35% dintre aceștia menționează talentul ca premisă în obținerea performanțelor sportive, în vreme ce doar 5% din tinerii sportivi consideră că factorul hazard – norocul este primordial în reușitele sportive. Tinerii ambițioși dovedesc încredere în propriile forțe, disponibilitate pentru efort și pentru preluarea anumitor riscuri, au o capacitate mare de mobilizare fizică și psihică, dovedesc rezistență îndelungată la solicitări, au spirit de competitivitate și angajare. Sportivii handbaliști care menționează talentul ca factor de reușită au convingerea că acesta este punctul de plecare spre orice fel de succese în domeniul sportului, că este o condiție sine qua non alături de efort constant, antrenament, disciplină, motivație.

Defalcarea datelor obținute la întrebarea anterioară în funcție de mediul de rezidență conduce la rezultate deloc surprinzătoare. În termeni de valori și frecvențe obținute, tinerii care provin din mediul rural se detașează net în fața celor din mediul urban. Astfel, putem conchide că pentru tinerii sportivi din mediul rural ambiția este un factor mai vizibil și mai important decât pentru cei din mediul urban (28 respondenți din mediul rural față de 8 din mediul urban). Aceasta are o pondere mai mare decât talentul sau norocul în materie de performanțe sportive (Figura 2.13).

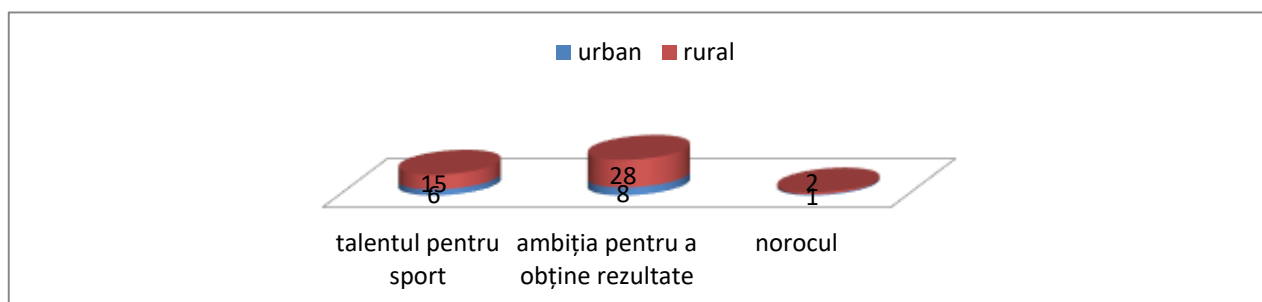


Fig. 2.13. Aspectele ce conduc la obținerea performanței

Chestionați în legătură cu gradul în care practicarea sportului îi va ajuta în viitor, 72% din sportivii din lotul investigat consideră că acest sport îi va ajuta în mică măsură în viitor, în timp ce doar 28% din cei chestionați consideră că sportul îi va ajuta în mare măsură pe viitor (Figura 2.14).

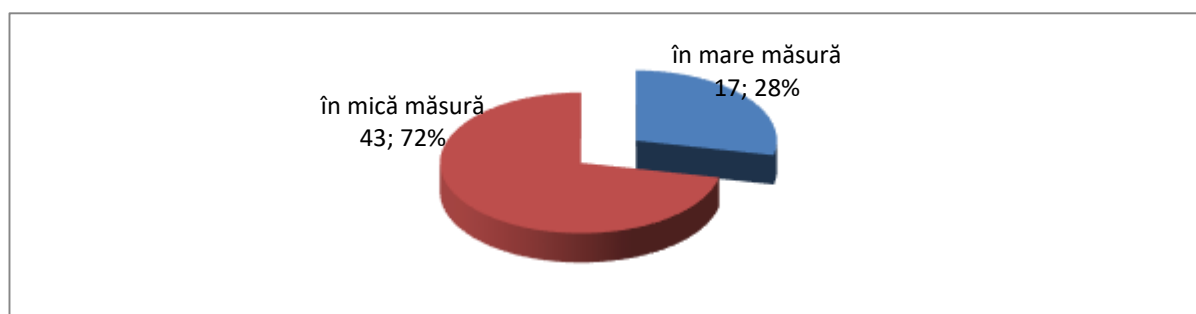


Fig. 2.14. Măsura în care practicarea probei date de sport de va ajuta în viitor

Considerăm că procentajul zdrobitor al primei categorii de sportivi poate fi explicat de lipsa unor perspective de lungă durată precum și de intervenția timpurie a limitelor naturale, îmbătrânirea și slăbirea organismului uman datorate uzurii fizice, apariția incapacității de a performa în stare optimă și de a egala performanțe sau reușite anterioare, chiar dacă mai există elan, motivație și competitivitate.

Așa cum se poate observa din figura de mai jos (Figura 2.15), majoritatea covârșitoare a respondenților (57%) consideră că starea de sănătate (menținerea unui tonus, a unui corp alert, a funcțiilor optime ale organelor interne, a unei minți sănătoase) este una din finalitățile practicării handbalului. Un procent de 23% din respondenți au răspuns că practică acest sport pentru a-și dezvolta și valorifica talentul deja existent, în timp ce 20% din sportivii investigați se gândesc că handbalul constituie un mijloc de propulsare spre lumea sportului, spre culmi de răsunet.

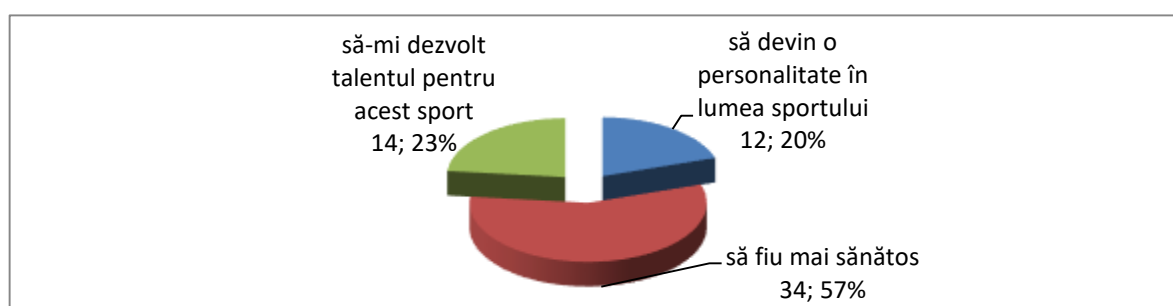


Fig. 2.15. Influența practicării acestei probe pentru viitor

Asocierea între variabila mediu de rezidență și variabila referitoare la finalitățile practicării acestui sport și măsura în care acesta îi poate sprijini pe tinerii sportivi în construcția viitorului ne conduce la concluzia că tinerii proveniți din mediul rural sunt în mod clar mai numeroși în privința aspectelor menționate în Figura 2.16.

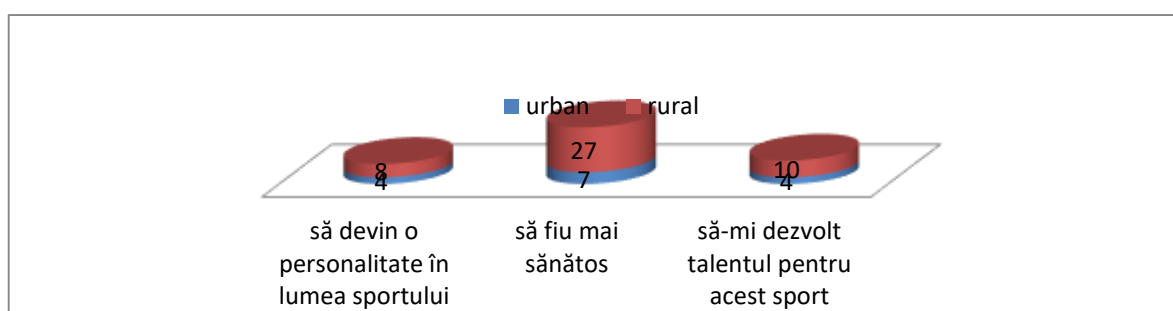


Fig. 2.16. Influența practicării acestei probe pentru viitor în diferite aspecte

Circa 57% dintre sportivii din lotul investigat apreciază nivelul de performanță al echipei în care activează că este unul ridicat, 28 % din sportivii cu vârste cuprinse între 10 și 12 ani consideră că performanțele obținute de propria echipă sunt de nivel mediu, în timp ce doar 15% din sportivi apreciază prestația sportivă a echipei în care activează drept una slabă. Procentul de

57% indică o calitate sportivă ridicată a grupului și existența unei ambianțe constructive a echipei, ceea ce influențează motivația, gradul de angajare și seriozitatea sportivilor tineri.

Analizăm în cele ce urmează datele obținute din aplicarea chestionarului la sportivii handbaliști cu vârste cuprinse între 17 și 19 ani.

Chestionați în legătură cu beneficiile de natură personală care decurg din practicarea handbalului (Figura 2.17), 48% din sportivii investigați apreciază că sportul este în mare măsură aducător de beneficii, 35% din respondenți declară că handbalul este în mică măsură producător de beneficii în plan personal, 15% din sportivii chestionați apreciază că acest sport este în foarte mică măsură aducător de beneficii, în vreme ce 2% din participanții la sondaj menționează că handbalul aduce în foarte mică măsură beneficii sau avantaje personale.

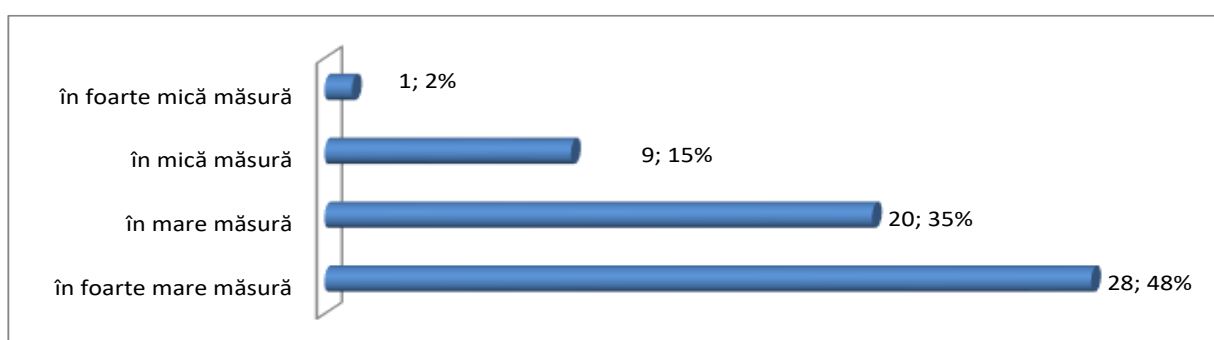


Fig. 2.17. Beneficiile practicării unei probe de sport

Realizarea asocierii între variabila gen și variabila legată de gradul în care practicarea handbalului poate aduce beneficii în plan personal ne conduce la concluzia că sunt mai numeroși respondenții de sex masculin care au ales opțiunile „În foarte mare măsură”, respectiv „În mare măsură”. Rezultatele obținute ne indică o mai bună și mai ridicată rezistență, disponibilitate și mobilizare fizică a sportivilor de sex masculin pentru activități sportive care necesită mult efort, energie, concentrare, atenție, combativitate, precum și o mai rapidă capacitate de refacere a organismului acestora după efort (Figura 2.18).

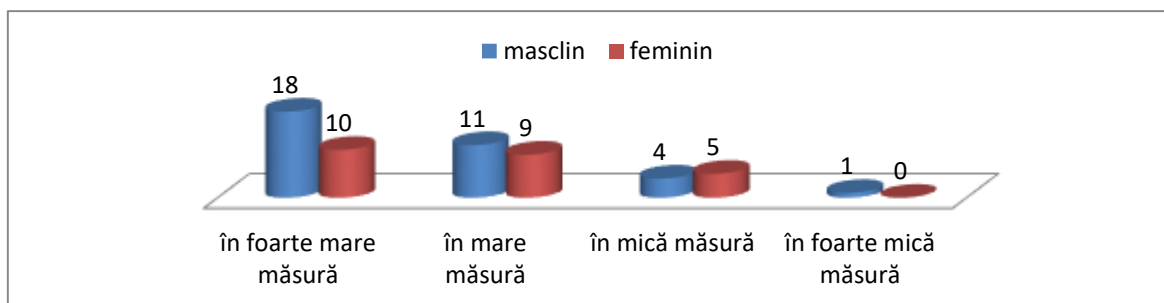


Fig. 2.18. Măsura aducerii de beneficiile practicării unei probe de sport

Asocierea dintre variabila mediu de rezidență și variabila legată de gradul în care practicarea handbalului poate aduce beneficii în plan personal ne conduce la concluzia sunt mai

numeroși respondenții din mediul urban care au ales toate cele 4 opțiuni puse la dispoziție prin intermediul chestionarului. Mediul urban oferă o paletă cu mult mai largă de provocări și oportunități de dezvoltare a tinerilor. Aceștia pot descoperi mai repede interesul pentru activitățile sportive, încă din anii copilăriei, datorită ofertelor care vin din partea cluburilor sportive, a bazelor sportive, unde corpul de antrenori poate realiza o pregătire tehnică, teoretică și practică (Figura 2.19).

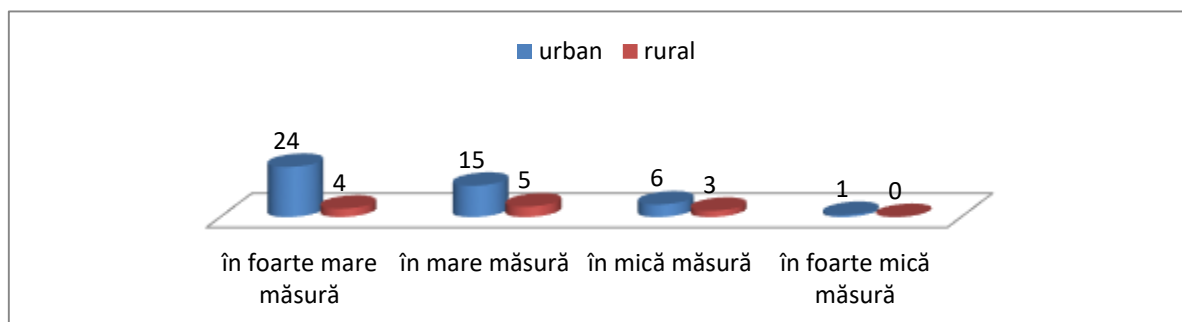


Fig. 2.19. Măsura aducerii de beneficiile practicării unei probe de sport (mediul de rezistență)

Chestionați în legătură cu beneficiile aduse de practicarea unui sport, 25,5% din sportivii cuprinși în studiu menționează stilul de viață sănătos/echilibrat ca un avantaj esențial (Figura 2.20). Un număr semnificativ de tineri sportivi conștientizează, din fericire, că sportul este o componentă esențială a construcției unui stil de viață sanogen. Un procent de 25,5% nu pot oferi un răspuns clar la întrebarea adresată din motive care țin de lipsa unei orientări, viziuni, idei despre ceea ce înseamnă construcția unui viitor bazat pe practicarea constantă și organizată a activităților sportive.

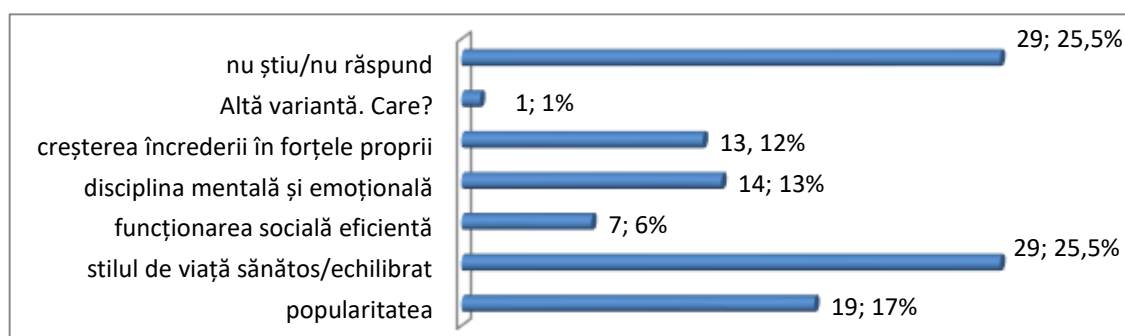


Fig. 2.20. Beneficiile practicării unui sport

Majoritatea covârșitoare a tinerilor sportivi respondenți, 54% (Figura 2.21), beneficiază în foarte mare măsură de sprijinul părinților, ceea ce indică disponibilitatea acestora din urmă de a oferi suport, sprijin material, emoțional. Familia cunoaște nivelul de aspirație al tânărului și îl poate sprijini în gestionarea posibilelor insuccese, a situațiilor de eșec și în refacerea imaginii de sine.

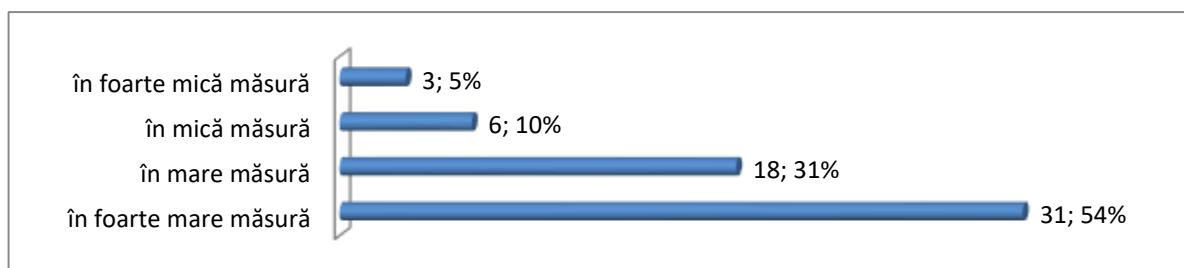


Fig. 2.21. Măsura sprijinului de către părinți

Conform rezultatelor înregistrate (Figura 2.22), 29% dintre sportivii chestionați declară că motivul cel mai evident, pregnant care îi determină să obțină performanțe sportive este dorința de a fi cei mai buni. Aceasta înseamnă că ei sunt disponibili la solicitări, eforturi, provocări, rezistență, situații competitive, decizii importante și își educă trebuința de auto-realizare, auto-depășire și abilitățile de coping cu factori anxiogeni sau generatori de stres psihic care pot surveni în timpul competițiilor.

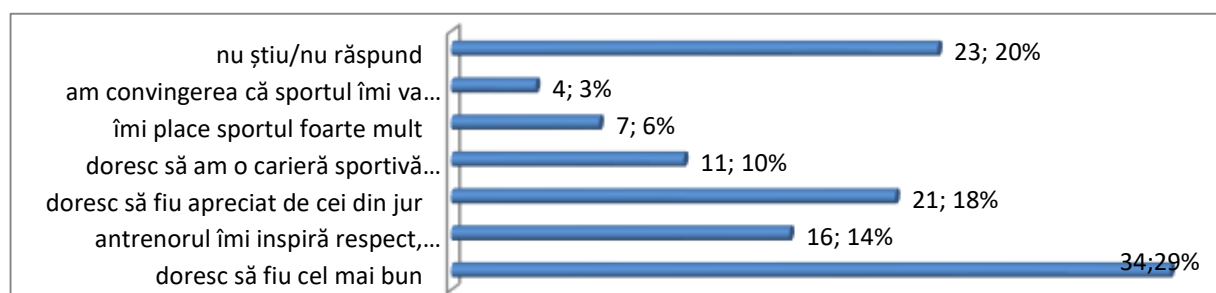


Fig. 2.22. Motivele pentru obținerea performanței sportive

Rezultatele prezentate în Figurile 2.23 și 2.24 sunt indicatori ale unor opțiuni clare din partea respondenților de sex masculin, respectiv a celor din mediul urban.

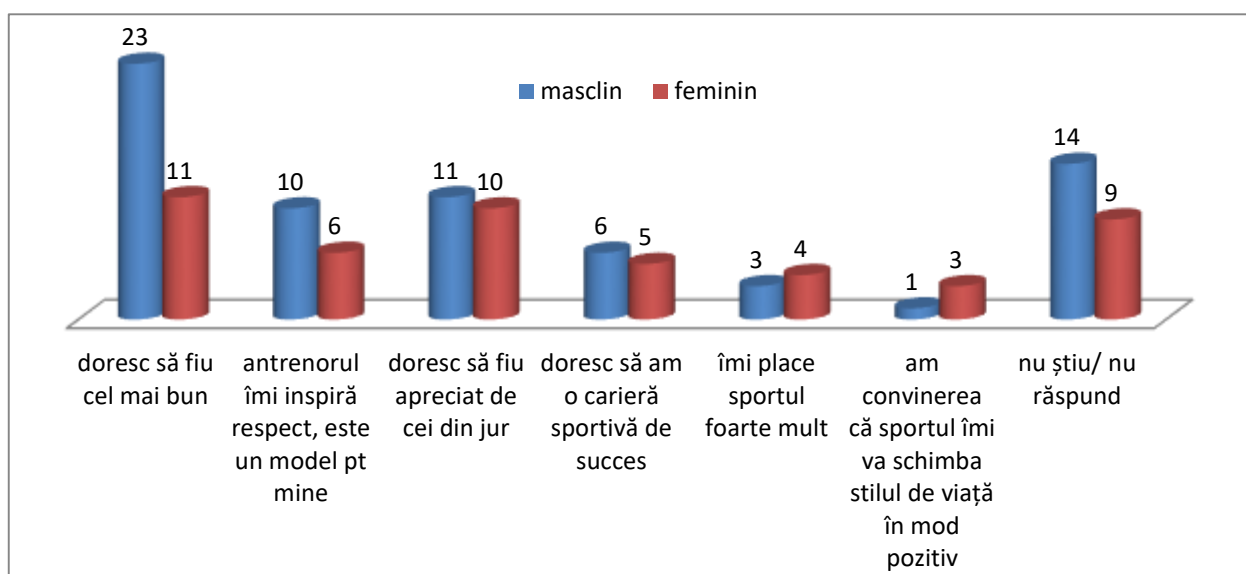


Fig. 2.23. Motivele pentru obținerea performanței sportive (gen)

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.

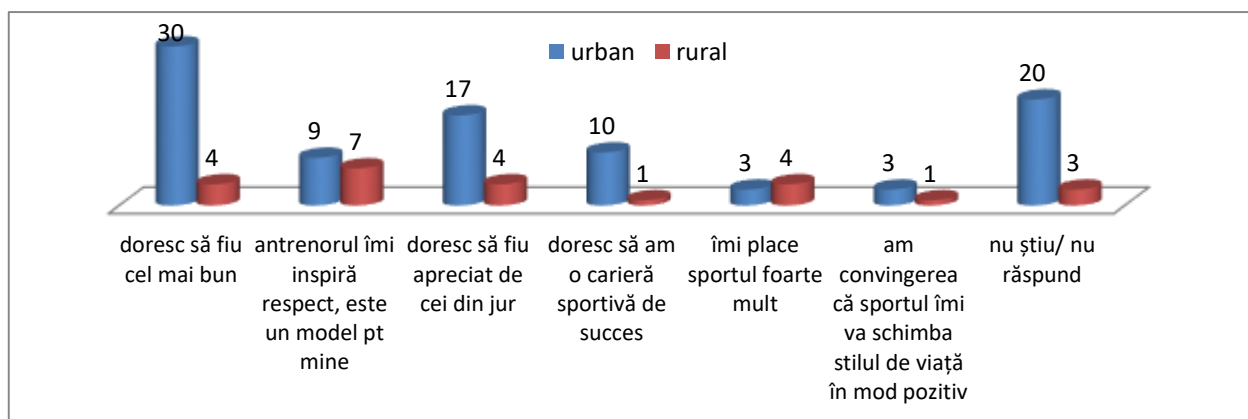


Fig. 2.24. Motivele pentru obținerea performanței sportive (mediul de rezistență)

Circa 29% dintre respondenți (Figura 2.25) apreciază că munca în echipă este unul dintre punctele forte ale sportului practicat pentru că, în cazul unui sport de echipă, așa cum este handbalul, spiritul de echipă, coeziunea, efortul și angajamentul comun asigură succesul în competiții, concursuri sportive.

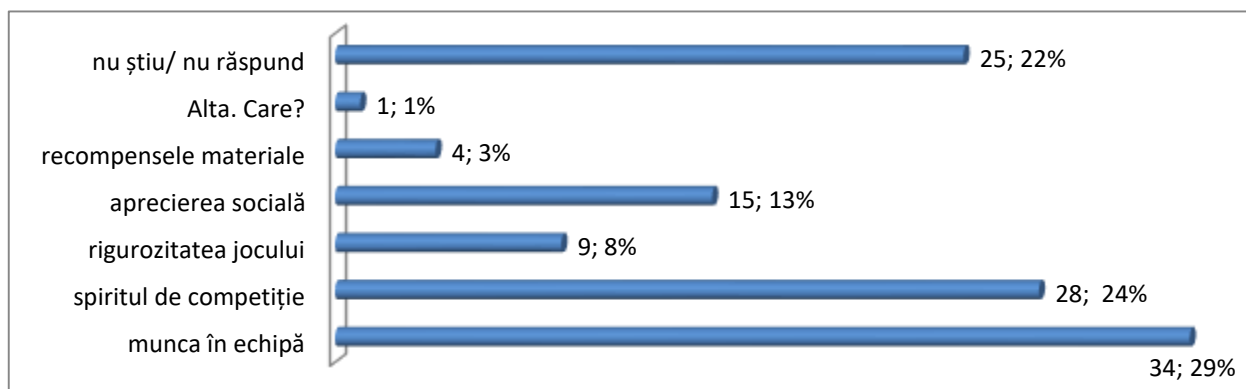


Fig. 2.25. Punctele forte ale sportului practicat

Chestionați în legătură cu schimbările care au survenit în stilul de viață personal de când practică handbalul (Figura 2.26), 28% dintre sportivii cuprinși în eșantion apreciază că și-au îmbunătățit, optimizat abilitățile de comunicare și relaționare interpersonală, având în vedere că acest sport este prin excelență unul care presupune spirit de echipă, efort și implicare comune.

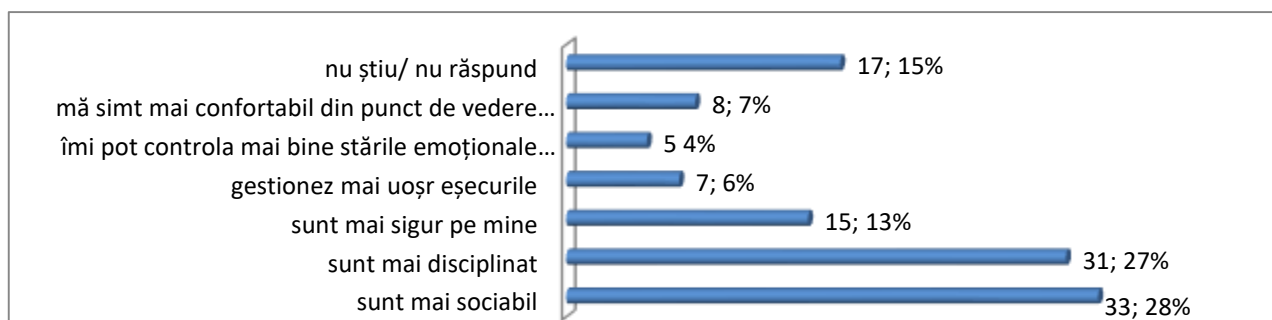


Fig. 2.26. Schimbările în stil de viață la practicarea sportului

Așa cum reiese din Figura 2.27, 33% din respondenți consideră că cel mai bun, consistent stimulent în obținerea de performanțe sportive este acela referitor la un grad ridicat de încredere în propriile capacități de lucru. Sportivii sunt nu doar monitorizați, ci își pot auto-evalua în mod obiectiv auto-eficacitatea prin observarea propriilor comportamente, reacții dar și prin feedback-ul oferit, în mod direct sau indirect de la antrenori, respectiv colegi de echipă.

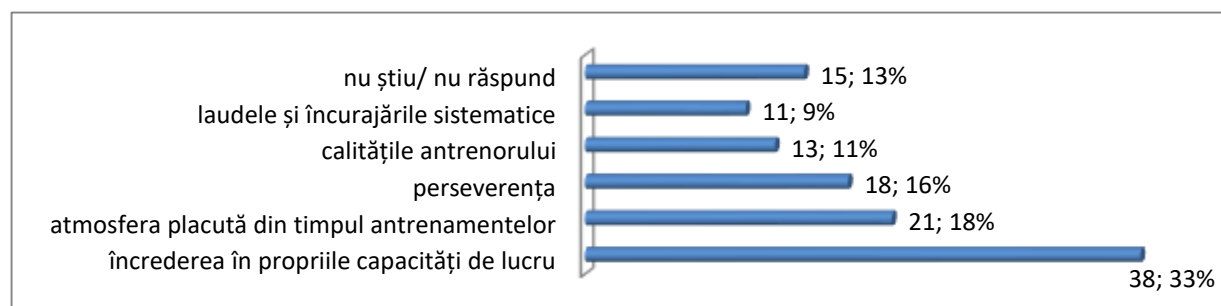


Fig. 2.27. Stimulente în obținerea performanței sportive

Rezultatele prezentate în Figurile 2.28 și 2.29 sunt indicatori ale unor opțiuni clare din partea respondenților de sex masculin, respectiv a celor din mediul urban. Aceștia susțin într-un număr mai mare următoarele metode utilizate de către antrenori pentru întărirea motivației sportive: discutarea/analiza oricăror probleme care țin de activitatea sportivă, cerarea unei atmosfere plăcute în timpul antrenamentelor, încurajarea permanentă și constantă, formularea de așteptări conforme cu posibilitățile, resursele personale ale sportivilor și cu eforturile acestora.

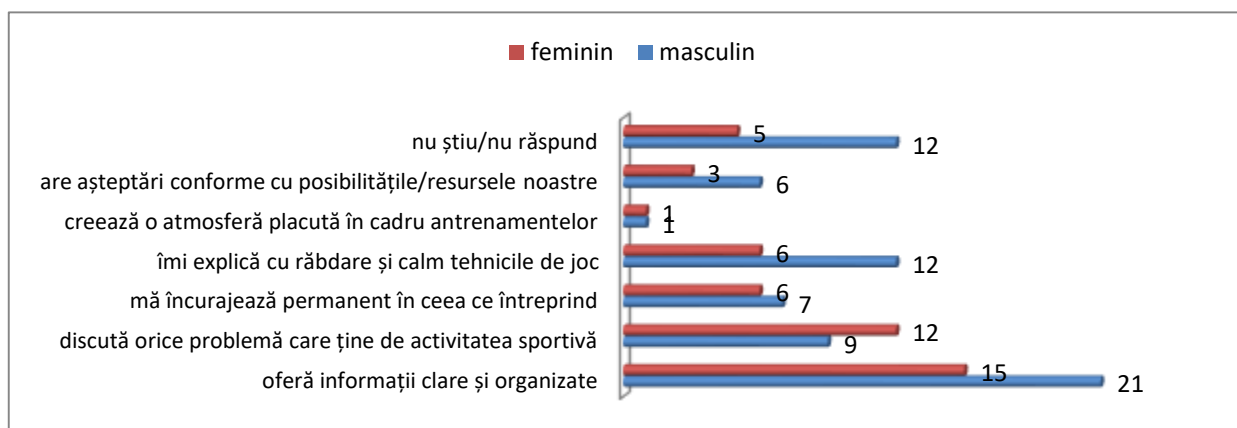


Fig. 2.28. Metode de întărire a motivației folosite de antrenor (după gen)

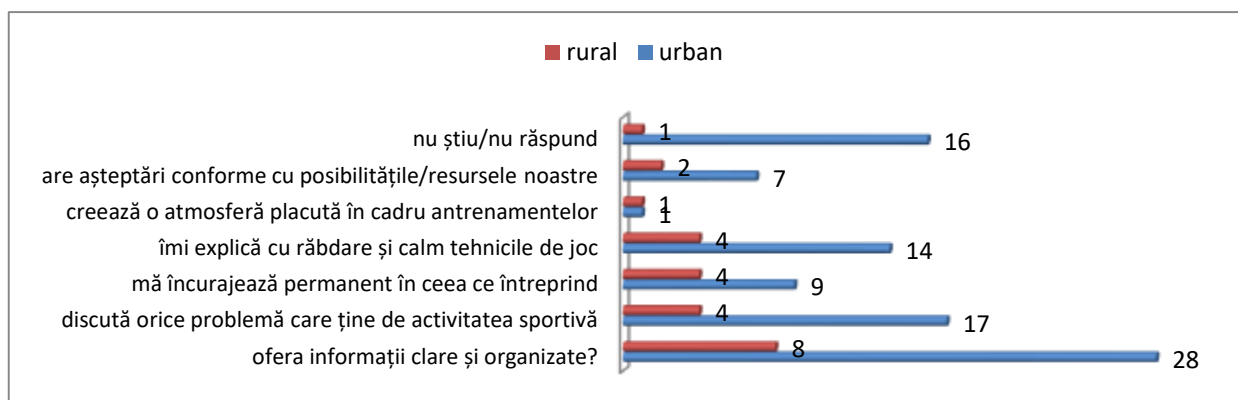


Fig. 2.29. Metode de întărire a motivației folosite de antrenor (după mediul de rezistență)

În cele din urmă, analizând factorii motivaționali pentru obținerea performanței de către handbaliștii de 17-19 ani observăm, că la aceștea se conturează în diferite obțiuni, printre care: doresc să fiu cel mai bun, doresc să fiu apreciat de cei din jur, doresc să am o carieră sportivă și altele. Totuși, a cincea parte din cei anchetați (20%) așa și nu s-au putut aprecia cu motivele de bază care iar face să se ocupe de handbalul de performanță și nici nu știu dacă vor acest lucru.

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.

2.3. Argumentarea conținutului programului experimental de pregătire a handbaliștilor prin aplicarea factorilor motivaționali

Deși motivația este o problemă care a atras permanent atenția specialiștilor din psihologia sportului, mulți dintre aceștia consideră că nicăieri altundeva motivația nu este mai prost înțeleasă și mai greșit folosită ca în sport. Analiza studiilor de specialitate reliefează existența a trei presupuneri fundamentale eronate (mituri) despre motivație:

- **Motivația și starea de excitație sunt sinonime.** Ținerea de prelegeri emoționale în fața jucătorilor în momentul premergător jocului sau aruncarea mingilor în ușile vestiarelor sunt considerate ca evenimente motivante de unii antrenori (cu efect cathartic). Cel mai probabil, aceste „modalități de motivare” vor determina o stare de excitație. Sportivii reacționează în multe feluri la abordări emoționale, dar nu întotdeauna în felul în care ar dori antrenorii.

- **„Gândirea pozitivă” constituie întotdeauna un răspuns la problemele motivaționale.** Evident, gândurile pozitive sunt importante pentru performanță dar așteptările realiste trebuie să prevaleze. Unele dificultăți nu sunt depășite cu efort sau așteptări pozitive și rezultatul este adesea frustrarea mai degrabă decât o performanță îmbunătățită.

- **Există o tendință în rândul antrenorilor de a vedea motivația ca pe o entitate înnăscută** – cu alte cuvinte, aceștia consideră că unii oameni sunt născuți cu motivație și alții nu.

În lumina aspectelor menționate, am considerat utilă analiza în detaliu a rezultatelor obținute în urma aplicării chestionarelor la antrenorii de handbal.

Astfel, circa 56% dintre antrenorii chestionați susțin că sportul optimizează în foarte mare măsură stilul de viață al unui copil (Figura 2.30). Acest rezultat ne îndreptățește să afirmăm cu tărie că stilul de viață are cu atât mai bune șanse să devină unul sanogen cu cât educația și pregătirea pentru acesta se face cât mai de timpuriu, inclusiv prin intermediul sportului.

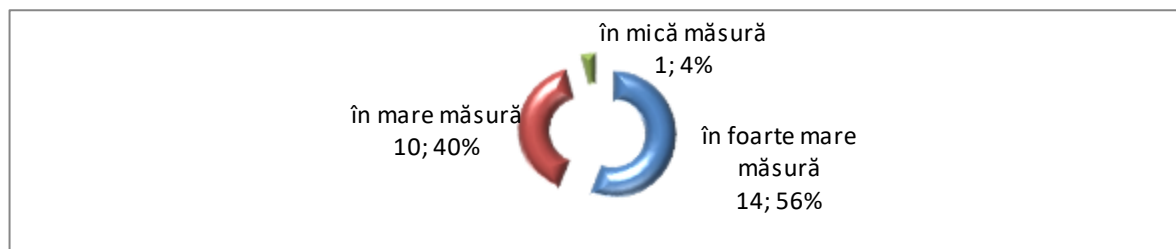


Fig. 2.30. Optimizarea stilului de viață prin sport

Ambianța plăcută din timpul antrenamentelor precum și încrederea crescută a copiilor în propriul potențial sunt două aspecte identificate de către antrenori ca fiind factori motivaționali de prim rang în asigurarea performanțelor sportive. Edificiul performanței se fundamentează atât pe talentul și resursele sportivului dar și pe calitățile excepționale ale antrenorului, dar nu în ultimul rând, pe relația pozitivă, benefică, caldă creată între cei doi actori.

Rezultatele din Figura 2.31 ne arată că respondenții de sex masculin sunt mai numeroși atunci când indică următoarele aspecte ca factori motivaționali pentru asigurarea succeselor sportive: laudele și încurajările permanente, calitățile care alcătuiesc profilul personalității antrenorului, încrederea copiilor în propriile capacități de lucru. Există totuși două excepții: ele se referă la sprijinul și susținerea din partea membrilor familiei, respectiv crearea unui climat confortabil în timpul antrenamentelor.

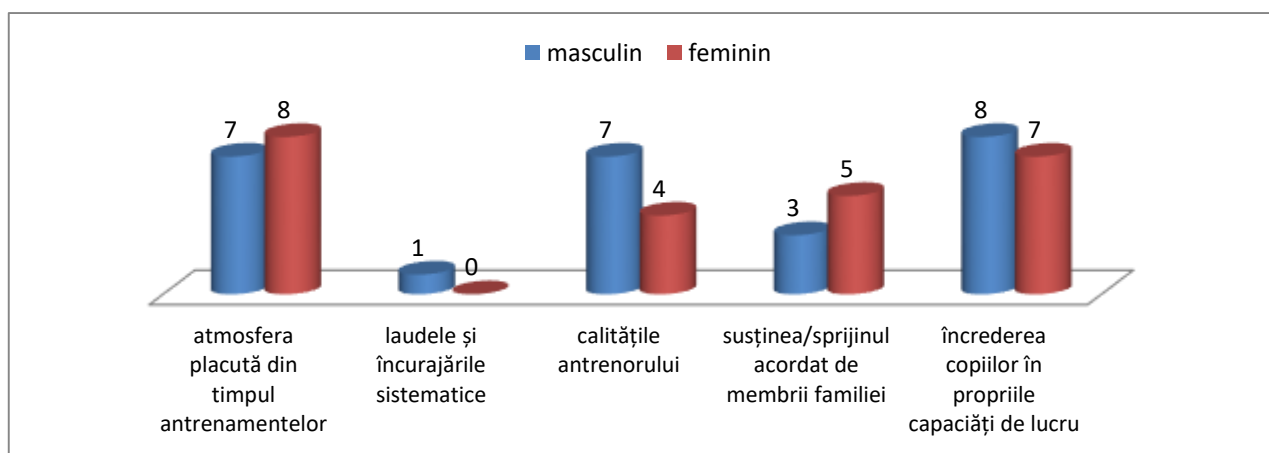


Fig. 2.31. Motivarea pentru performanță (după gen)

În ceea ce privește repartizarea răspunsurilor în funcție de mediul de rezidență (urban/rural), observăm că sunt mai numeroși cei care provin din mediul urban, cu excepția răspunsului care face referire la sprijinul acordat sportivilor de către membrii familiei (Figura 2.32).

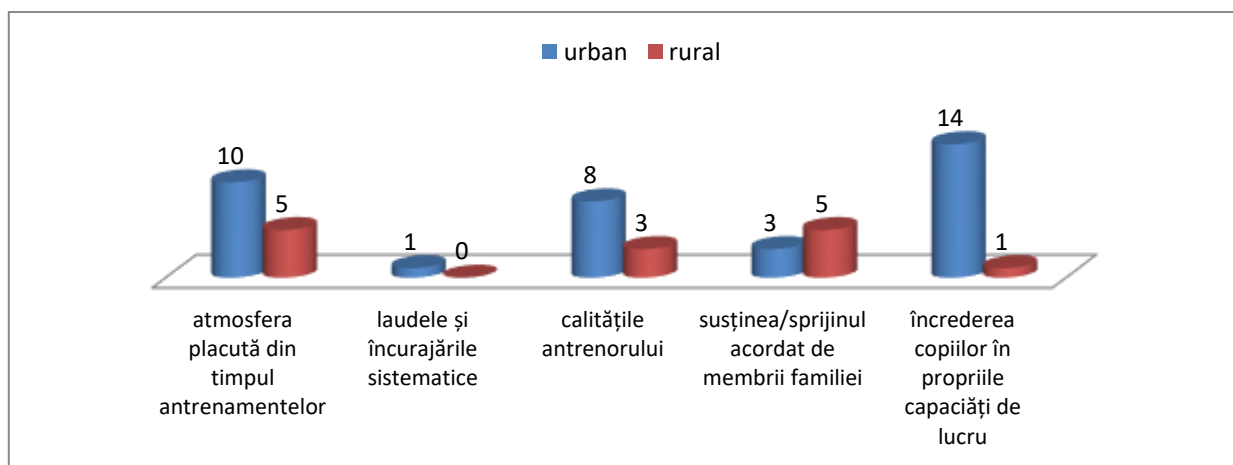


Fig. 2.32. Motivarea pentru performanță (după mediul de rezidență)

Vorbind despre factorii de demotivare privind performanța sportivă observăm că circa 28% dintre antrenorii cuprinși în eșantion declară că un factor care demotivează sportivii este reprezentat de eșecurile anterioare, în timp ce 24% dintre aceștia menționează ca factori demotivanți, stima de sine scăzută a sportivilor și lipsa încrederii în propriul potențial și în capacitățile personale de dezvoltare.

În cazul acestui ultim aspect menționat, se înregistrează diferențe între respondenții antrenori de sex masculin și cei de sex feminin, precum și după mediul de rezidență (urban sau rural) (Figurile 2.33, 2.34).

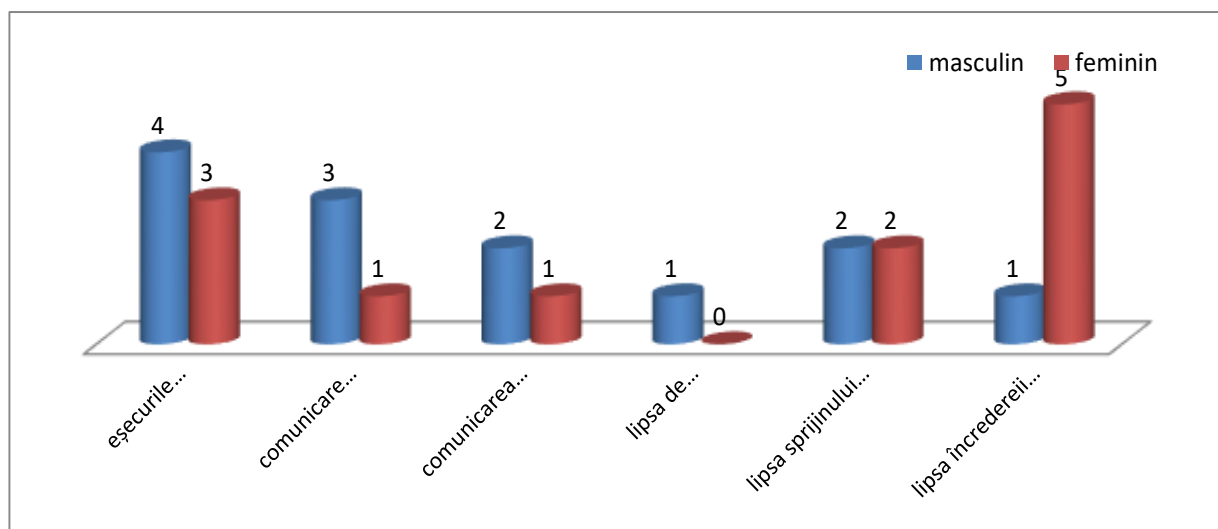


Fig. 2.33. Demotivarea elevilor (după gen)

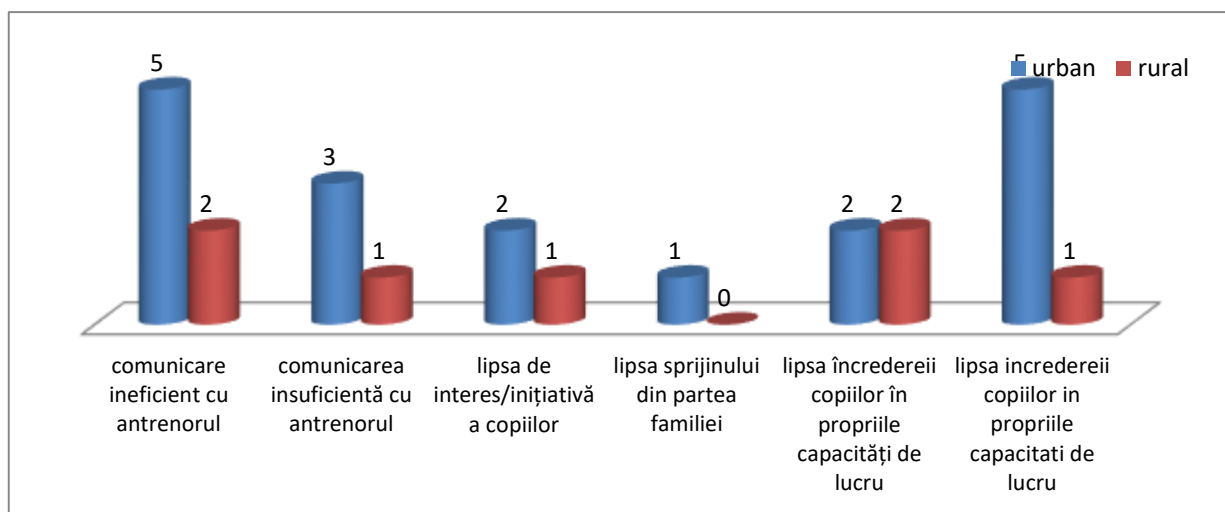


Fig. 2.34. Demotivarea elevilor (după mediul de rezistență)

În jur de 30% din antrenorii cuprinși în studiu antamează discuții libere și deschise despre problemele întâmpinate de tinerii sportivi, pentru o mai bună cunoaștere a lor, pentru o mai bună stabilire a direcțiilor, căilor de dirijare și realizare a dezvoltării și pregătirii copiilor în concordanță cu obiectivele particulare ale sportului de performanță.

Atât respondenții de sex masculin, cât și cei din mediul urban îi regăsim în număr mai mare atunci când opinează că cele mai bune și mai eficiente metode de întărire a motivației sportivilor de performanță sunt: recompensarea copiilor cu laude și aprecieri pozitive, stabilirea clară a obiectivelor de învățare pentru fiecare antrenament, încurajarea permanentă a sportivilor în acțiunile lor.

Se înregistrează mici diferențe între respondenții de sex masculin și cei de sex feminin (Figura 2.35) în privința importanței asigurate discuțiilor libere și deschise cu tinerii sportivi metode eficiente de întărire a motivației fără de care nu se poate vorbi despre performanțe și succese notabile.

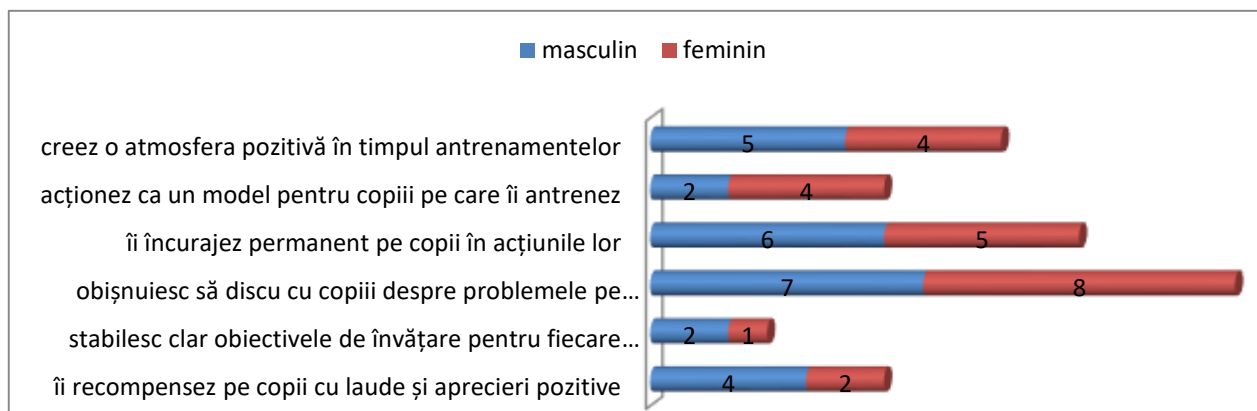


Fig. 2.35. Întărirea motivației (după gen)

Dacă e să analizăm motivația sportivilor după mediul de rezistență (urban, rural) se observă clar că sportivii din mediul urban sunt mai bine predispuși privind întărirea motivației pentru performanță, comparativ cu cei din mediul rural, practic la toți indicatorii supuși analizei pedagogice (Figura 2.36).

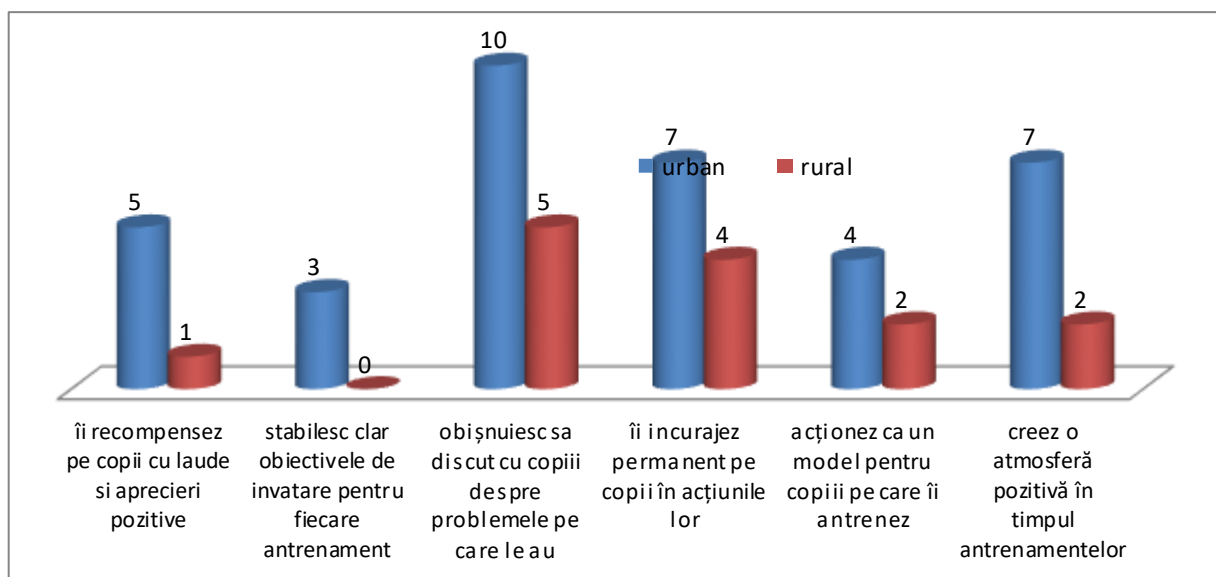


Fig. 2.36. Întărirea motivației (după mediul de rezistență)

În ceea ce privește percepția antrenorilor cu privire la recompensele potrivite activităților sportive, 36% dintre aceștia indică diplomele și premiile obținute de sportivi în competițiile anterioare ca având un efect mai mare în întărirea motivației sportive. Foarte expresiv în acest sens sunt atât fetele din mediul urban, cât și băieții din mediul rural (Figurile 2.37, 2.38).

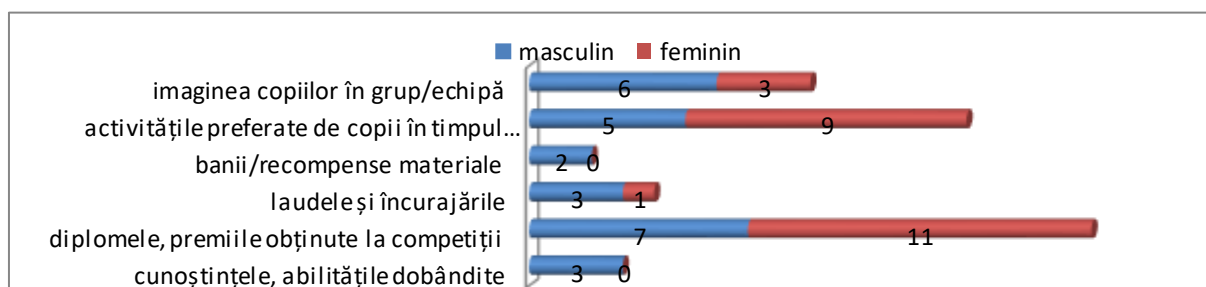


Fig. 2.37. Recompense pentru elevi (după gen)

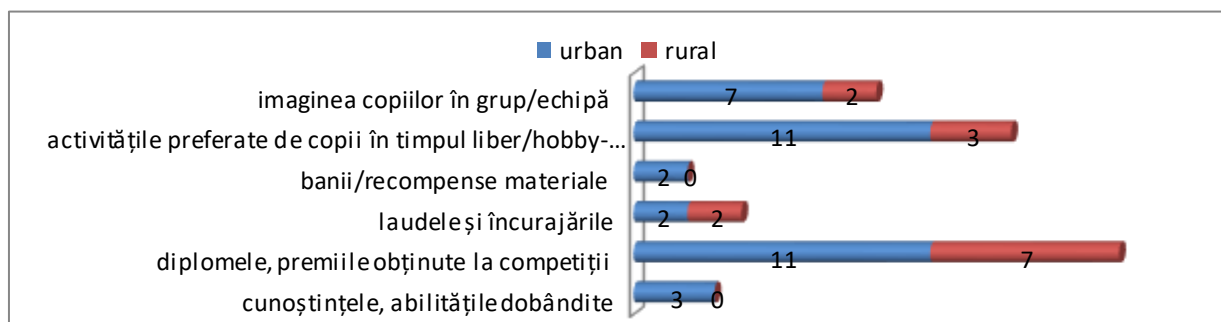


Fig. 2.38. Recompense pentru elevi (după mediul de rezistență)

Atât respondenții de sex masculin, cât și cei din mediul urban îi regăsim în număr mai mare atunci când opiniază că recompensele cele mai potrivite și mai stimulative pentru sportivi de performanță sunt: cunoștințele și abilitățile dobândite, recompensele materiale, poziția și imaginea copiilor în echipa de sportivi. Se înregistrează totuși diferențe între respondenții de sex masculin și cei de sex feminin în privința importanței asigurate premiilor și diplomelor obținute la competiții, respectiv activităților de timp liber ale sportivilor ca factori – recompensă fără de care nu se poate vorbi despre performanțe și succese notabile.

Chestionați relativ la condițiile care asigură succesul, 38% dintre antrenorii cuprinși în eșantion menționează efortul constant, susținut și perseverența ca fiind factori hotărâtori în prestațiile sportive de excepție. Un procent de 28% dintre antrenori menționează aptitudinile sportive ca fiind și ele factori determinanți ai obținerii de succese în domeniul sportului.

Atât respondenții de sex masculin cât și cei din mediul urban (Figurile 2.39, 2.40) îi regăsim în număr mai mare atunci când opiniază că succesul în domeniul sportului este condiționat de: un efort susținut, constant, perseverență, existența sprijinului financiar și emoțional din partea familiei. Se înregistrează totuși o diferență aproape nesemnificativă între respondenții de sex masculin și cei de sex feminin în privința importanței asigurate aptitudinilor sportive ca factori fără de care nu se poate vorbi despre performanțe și succese notabile.

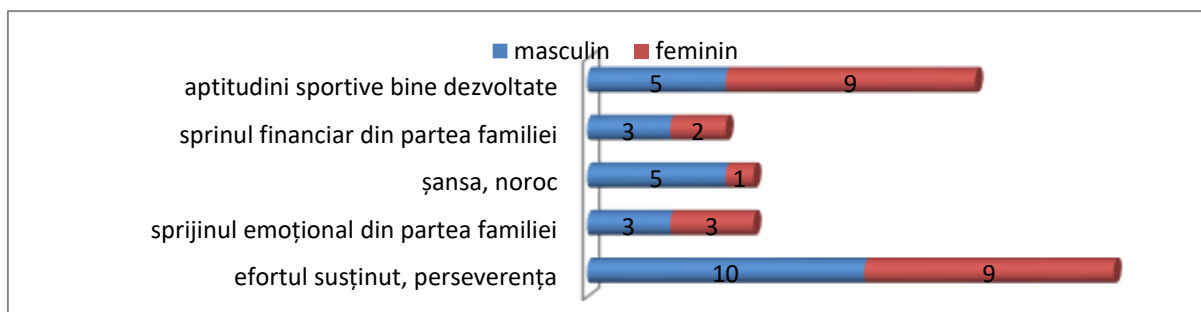


Fig. 2.39. Condițiile pentru succes (după gen)

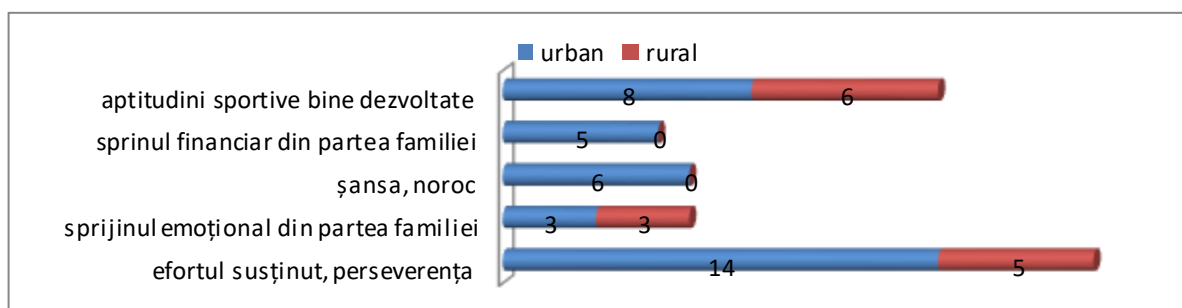


Fig. 2.40. Condițiile pentru succes (mediul de rezistență)

În proporție covârșitoare, 64% dintre antrenorii chestionați apreciază că tinerii sportivi nu știu decât în mică măsură să-și auto-evalueze aptitudinile sportive. Autoevaluarea este o știință

complexă, dinamică, care presupune cunoașterea și stăpânirea unor tehnici, instrumente de apreciere a resurselor personale. Adesea, copiii nu au deprinderile formate pentru a realiza această apreciere în mod obiectiv.

64% dintre antrenorii respondenți apreciază că o carieră sportivă este în mare măsură importantă pentru sportivii antrenați. Acest rezultat ne sugerează că, în construcția unei cariere sportive sunt necesare nu doar un antrenament constant asigurat și dirijat de un foarte bun profesionist în domeniu ci și o doză consistentă de talent, înclinații naturale, suport, sprijin și perseverență în realizarea scopului.

Conform analizei rezultatelor chestionarului 56% dintre antrenori apreciază performanțele loturilor antrenate ca fiind de nivel ridicat, 28% dintre aceștia susțin că nivelul performanțial al loturilor de sportivi juniori și tineri este unul mediu, în vreme ce 16% din totalul antrenorilor investigați apreciază nivelul performanțelor obținute de sportivii antrenați ca fiind unul slab.

Procentajul de 56% indică crearea de către antrenori a unui climat competițional constructiv care dă șanse ridicate, sporite de reușită în domeniul sportului practicat.

Prin urmare, analizând opiniile specialiștilor din domeniu, precum și ale sportivilor implicați în cercetarea dată scot în evidență un șir de motive pentru care cei din urmă urmează să fie motivați pentru a atinge performanța sportivă. Aici e cazul să menționăm câteva motive cum ar fi: doresc să fiu apreciat în jur, îmi place foarte mult sportul, doresc să fac o carieră sportivă profesională și altele.

Antrenorii la rândul său 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.

2.4. Aprecierea nivelului pregătirii motrice și tehnice a handbaliștilor juniori

Considerăm pregătirea fizică multilaterală ca un principiu de bază al antrenamentului sportiv. Potrivit acestui principiu, orice sportiv handbalist și nu numai, trebuie să acorde o atenție deosebită dezvoltării calităților motrice de bază, în cazul când dorește să obțină performanțe de înalt nivel.

Acest principiu mai poate fi menținut în antrenamentul actualilor sportivi de mare performanță numai dacă se constată că sunt încă valabile cele două teze fundamentale și anume:

- pregătirea fizică multilaterală este o condiție a obținerii rezultatelor înalte;
- antrenarea unei calități motrice se reflectă pozitiv asupra celorlalte calități.

Verificarea primei teze s-a făcut prin cercetarea particularităților morfo – funcționale și motrice ale campionilor actuali în diferite ramuri de sport. Din astfel de cercetări a reieșit că dezvoltarea fizică multilaterală nu este o condiție a obținerii performanțelor ridicate în sporturile al căror efort competițional necesită o singură cale de eliberare a energiei.

Astfel, problema pregătirii fizice multilaterale în sportul de înaltă performanță actual trebuie privită într-un mod diferit decât în deceniile anterioare. Pregătirea fizică multilaterală nu mai poate fi considerată ca o condiție a obținerii performanțelor înalte la toate disciplinele sportive, deoarece, marii campioni din sporturile al căror efort competițional impune numai efort aerob sau anaerob nu sunt multilateral, ci unilateral dezvoltați, având perfecționate doar organele, calitățile motrice și capacitatea de efort specifice cerințelor competiționale.

De asemenea nu există dovezi ale transferării efectelor pozitive dobândite în organele și sistemele solicitate în antrenament și la organele și sistemele care nu au fost solicitate în antrenamentul respectiv. Nici progresul obținut într-o calitate motrică nu se reflectă pozitiv asupra altei calități motrice dacă mișcărilor acestora nu angrenează în lucru aceleași fibre musculare și aceleași organe ca și calitatea care a fost antrenată.

Există însă numeroase dovezi că antrenamentul care determină mari perfecționări funcționale, structurale și dimensionale în organele limitative ale unei căi de eliberare a energiei poate să influențeze negativ organele care condiționează eliberarea de energie pe cealaltă cale. Atunci când efortul competițional are caracter mixt și cerințele tehnico - tactice necesită mai multe calități motrice, antrenamentul fizic trebuie să fie multilateral.

În ceea ce privește pregătirea fizică multilaterală în antrenamentul tinerilor handbaliști, considerațiile care pledează pentru specificitatea efortului în antrenament nu își pierd valabilitatea nici la aceste perioade de vârstă.

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 2.2.

Tabelul 2.2. Nivelul pregătirii motrice al handbaliștilor juniori pe plan național

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 Cooper, 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

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, iar primul test care a fost supus analizei pedagogice a fost testul de viteză specifică Naveta 30 metri (Figura 2.41).

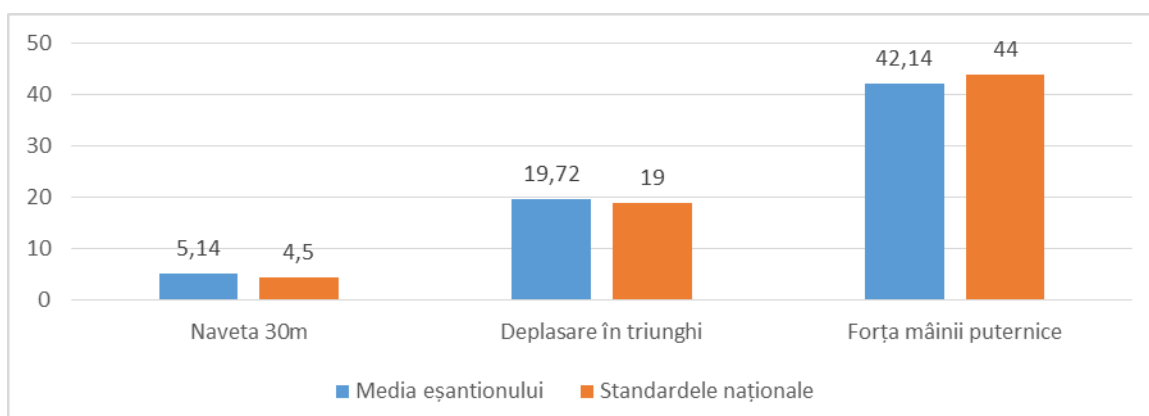


Fig. 2.41. Nivelul dezvoltării capacităților de forță și viteză la handbaliștii juniori

Astfel, media tuturor echipelor încadrate în Campionatul Național al României a fost de 5,14 secunde, rezultat destul de mic în comparație cu standardul național pentru proba dată, care este egal cu 4,5 secunde. La prima vedere s-ar părea că diferența nu este prea mare, totuși, pentru o distanță relativ mică de 30 metri diferența de 0,64 secunde este una destul de esențială și aceasta foarte greu poate fi recuperată. E demonstrat faptul că calitatea motrică viteza este una destul de conservativă și este destul de dificil pentru a o dezvolta într-un timp relativ scurt.

O altă probă motrice ce reprezintă viteza specifică a handbaliștilor și care a fost supusă cercetărilor noastre a fost așa numită ”Deplasarea în triunghi” a jucătorilor, care urmau să se deplaseze pe un traseu sub formă triunghiulară cu viteză maximală (Figura 2.41).

Dacă e să analizăm media rezultatului care a fost înregistrat de către jucătorii echipelor din cadrul eșantionului cercetat vedem că diferența dintre standardul național și media înregistrată este de 0,72 secunde în defavoarea handbaliștilor cercetați. Media echipelor implicate în experimentul constatativ este de 19,72 secunde, iar standardul național este de 19 secunde. Ca și în cazul precedent, aceasta fiind la fel o probă de viteză specifică, s-a demonstrat că juniorii din România au anumite restanțe la această calitate motrice cum este viteza specifică. Prin urmare, specialiștii din domeniu urmează să țină cont de aceste rezultate și să intervină cu mijloacele și metodele necesare pentru a optimiza nivelul dezvoltării calității motrice la care ne-am referit.

Cea de-a treia probă desfășurată cu handbaliștii juniori în cadrul experimentului constatativ a fost proba ce urma să indice nivelul dezvoltării forței mâinii puternice a jucătorilor, adică forța mâinii cu care jucătorii îndeplinesc majoritatea elementelor și procedeele tehnice de joc, cum ar fi pasările, driblingul, aruncările și altele. Acest indicator a fost apreciat prin folosirea testului dinamometria mâinii puternice a handbaliștilor, care în mediu au demonstrat un rezultat egal cu 42,14 kilograme, acesta fiind sub baremul național cu 1,86 kilograme. Adică și în cazul forței mâinii handbaliștii juniori în mediu sunt sub baremul național pentru această probă. Ca și în cazurile precedente aceste rezultate indică la necesitatea stringentă pentru intervenția specialiștilor din domeniu în vederea sporirii nivelului pregătirii motrice în general și a celei de forță specifică, în mod special.

Următoarea probă cercetată este cea de rezistență generală desfășurată prin testul Couperr, care reprezintă alergarea de rezistență în 12 minute, unde jucătorii urmau să demonstreze distanța parcursă în acest timp, exprimată în metri. Dacă e să analizăm rezultatele înregistrate de handbaliștii implicați în experimentul constatativ observăm că media distanței parcursă prin alergare de către sportivi în 12 minute este de 2828, 13 metri. Comparând cu standardul național pentru această probă observăm o diferență de 71, 87 metri, aceasta fiind o diferență destul de mare față de standardul național. Rezultatul înregistrat indică la nivelul destul de scăzut al handbaliștilor juniori la capitolul rezistență generală. Conform datelor literaturii de specialitate rezistența este o calitate motrice care poate fi relativ ușor dezvoltată, e necesar doar un sistem bine pus la punct din punct de vedere metodologic și o perioadă relativ scurtă, adică 4-5 luni de zile, ca rezultatele la această probă să poată fi esențial îmbunătățite.

Următoarele două probe reprezintă nivelul dezvoltării forței abdominale și forței mușchilor spatelui, ambele fiind testate prin intermediul testului de ridicări de trunchi în 30 secunde, în primul caz ridicarea trunchiului din poziția culcat, iar în cel de-al doilea caz din poziția culcat facial (Figura 2.42).

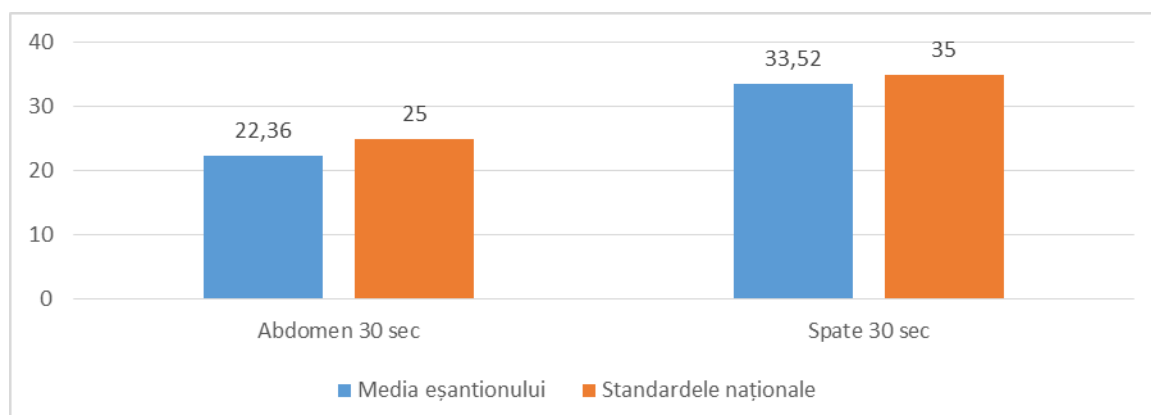


Fig. 2.42. Nivelul dezvoltării forței abdominale și a spatelui la handbaliștii juniori

Atât în primul caz, cât și în al doilea sportivii handbaliști au demonstrat rezultate destul de aproape de standardul național, însă în ambele cazuri aceste rezultate au fost mai mici comparativ cu standardele naționale la acești indicatori. Spre exemplu, la proba de abdomen media rezultatelor sportivilor handbaliști a fost de 22,36 ridicări de trunchi, iar la proba de spate- 33,52 ridicări, standardele naționale fiind corespunzător de 25 și 35 ridicări de trunchi. Deși în cazul forței abdominale și a spatelui rezultatele sunt relativ mai bune în comparație cu celelalte probe și în cazul dat media sportivilor juniori este cu puțin sub baremurile naționale pentru această probă.

Conform opiniilor mai multor specialiști [31, 67, 116], calitatea motrice forța este una care poate relativ ușor îmbunătăți performanțele, în mod special la vârsta de 16-17 ani, reieșind din faptul că vârsta respectivă este una destul de favorabilă pentru a spori nivelul de dezvoltare prin aplicarea sistematică a mijloacelor specifice în procesul de instruire al acestora.

Proba următoare vine să ne demonstreze nivelul dezvoltării forței membrilor inferioare a handbaliștilor juniori, unde aceștia urmau să fie testați la proba de "Genuflexiuni" (Figura 2.43).

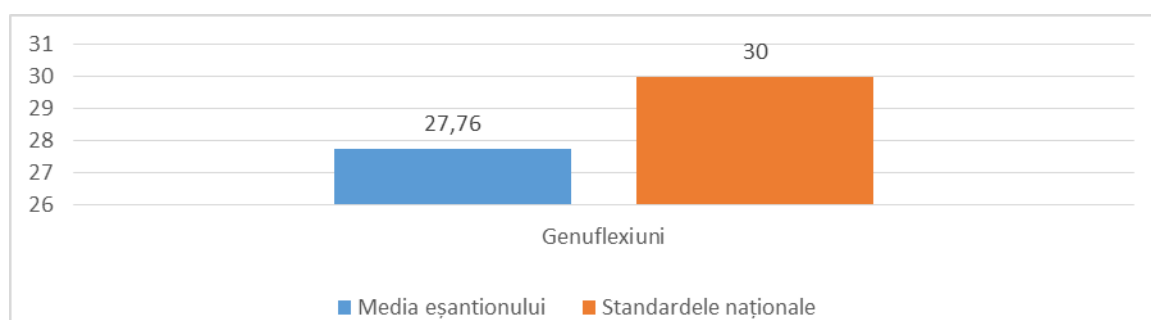


Fig. 2.43. Nivelul dezvoltării forței membrilor inferioare la handbaliștii juniori

Conform datelor prezentate în tabel și figura respectivă se observă clar că la proba dată eșantionul de sportivi demonstrează un rezultat sub baremurile standardelor naționale pentru vârsta dată cu aproximativ 2,24 kilograme. E de menționat faptul că forța membrilor inferioare joacă un rol foarte important în aspectul pregătirii motrice specifice al handbaliștilor de orice nivel, dat fiind faptul că marea majoritate elementelor și procedeele tehnice sunt executate prin implicarea nemijlocită a acestora.

Ultimele două probe care au fost supuse testărilor sunt dedicate membrilor superioare, unde handbaliștii juniori urmau să îndeplinească un număr maximal de flotări, sau un număr maximal de trageri la bara fixă (Figura 2.44).

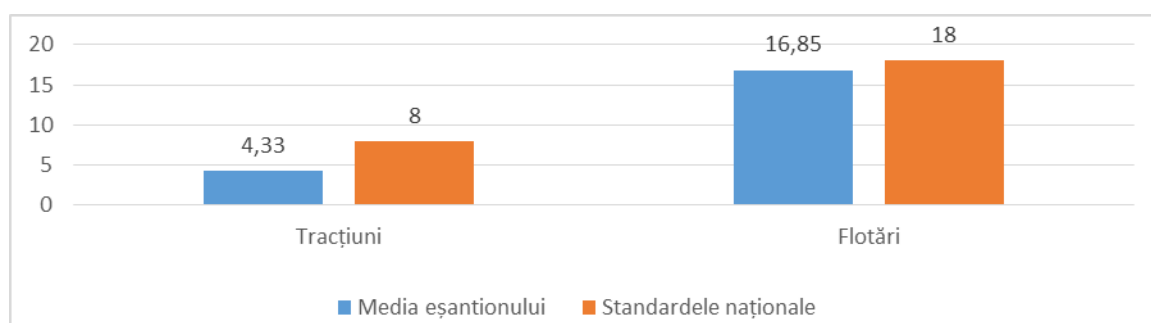


Fig. 2.44. Nivelul dezvoltării forței brațelor la handbaliștii juniori

Ca și membrele inferioare, brațele în jocul de handbal, cu siguranță, ocupă cel mai important rol în orice situație de joc și la orice nivel. Analizând rezultatele handbaliștilor la cele două probe testate observăm că în ambele cazuri acestea sunt cu mult sub baremurile standardelor naționale. Astfel, în cazul tracțiunilor la bara fixă eșantionul cercetat a înregistrat o medie de 4,33 tracțiuni, atunci când standardul național este de 8 tracțiuni, adică aproape cu 50% mai puțin.

Ceva mai bune, însă la fel sub baremurile standardelor naționale s-au aflat handbaliștii juniori la capitolul flotări. Atunci când baremul standardului național este de 18 flotări, handbaliștii participanți la experimentul constatativ au înregistrat o medie de 16,85 flotări, ceea ce nu reprezintă o diferență semnificativă față de cerințele federației de profil.

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.

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. Toate rezultatele au fost prelucrate statistic și sunt prezentate în Tabelul 2.3 și în Figurile 2.45-2.50.

Tabelul 2.3. Nivelul pregătirii tehnice al handbaliștilor juniori pe plan național

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

Primul test supus cercetărilor a fost deplasarea în triunghi a jucătorilor, acest test reprezentând capacitatea de deplasare a jucătorilor în condiții caracteristice jocului de handbal, unde jucătorii sunt obligați, în funcție de situațiile de joc, să îndeplinească mișcări pe distanțe mici cu schimbarea bruscă a direcției de deplasare (Figura 2.45).

Analizând rezultatele înregistrate la testul respectiv observăm că media eșantionului cercetat este de 20,42 secunde, acesta fiind cu mult sub baremul național pentru acest exercițiu, care este echivalent cu 20 secunde. Deși, aceste mișcări sunt caracteristice mai mult pentru jucătorii interi

și coordonatorii de joc, în mediu aceștia oricum nu se înscriu în standardele Federației de profil a României și aici se cer anumite intervenții din partea specialiștilor din domeniu.

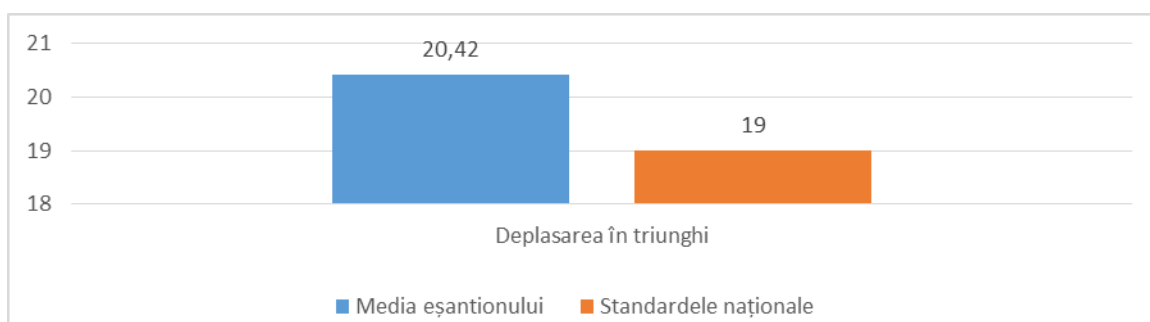


Fig. 2.45. Nivelul însușirii deplasărilor de către handbaliștii juniori

Următorul procedeu supus cercetărilor a fost pasarea mingii, unde jucătorii urmau să paseze la perete timp de 20 secunde de la o distanță de 2 metri, pentru a acumula un număr maximal de pase (Figura 2.46).

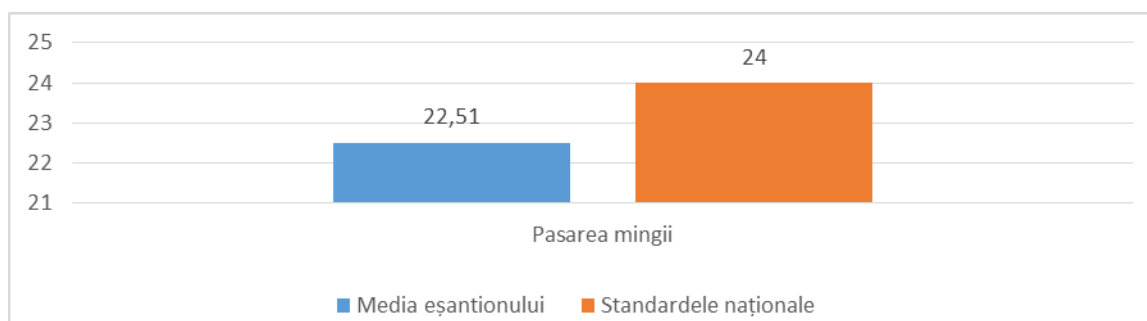


Fig. 2.46. Nivelul însușirii paselor de către handbaliștii juniori

Pasele ocupă un loc aparte în jocul de handbal, acestea fiind cele mai solicitate, adică în joc dintre cele mai des folosite procedee tehnice sunt pasele. Ca și în cazul deplasărilor media eșantionului cercetat la proba de pasare este la fel sub media standardului național pentru această probă, aceștia înregistrând o medie de 22,51 pase, pe când standardul federației de profil este de 24 pasări. De fapt, aceasta este o probă tehnică și poate fi îmbunătățită acordând timpul suficient și metodologiile corespunzătoare.

Următoarele două teste au fost aplicate pentru a aprecia nivelul însușirii aruncărilor de către handbaliștii juniori implicați în experimentul constatativ. Primul test a redat nivelul însușirii aruncării mingii la distanță (Figura 2.47), iar cel de-al doilea pentru aprecierea nivelului însușirii aruncărilor la precizie în poartă (Figura 2.48).

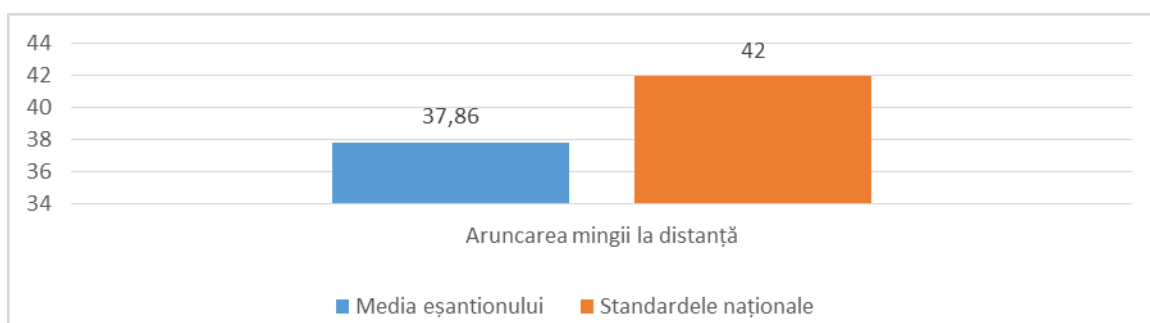


Fig. 2.47. Nivelul însușirii aruncărilor la distanță de către handbaliștii juniori

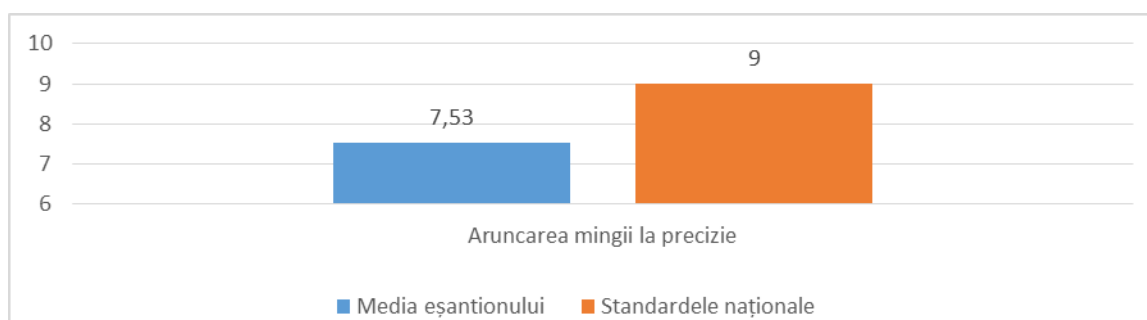


Fig. 2.48. Nivelul însușirii aruncărilor la precizie de către handbaliștii juniori

Urmărind evoluția acestui test observăm că eșantionul care a fost implicat în experimentul constatativ a demonstrat un rezultat vădit mai slab comparativ cu standardul național pentru această probă. Media aruncării mingii de handbal la distanță a fost de 37,86 metri, iar standardul național este de 42 metri, adică o diferență de 4,14 metri, aceasta fiind una destul de mare pentru vârsta dată. E de menționat faptul că proba dată este una mai mult tehnică, astfel rezultatul acesteia depinde în mare măsură de felul în care sportivul îndeplinește aruncarea mingii, adică de tehnica de executare a aruncării.

Cea de-a doua aruncare a fost dedicată scoaterea în evidență a preciziei de execuție a aruncărilor mingii la poartă, unde poarta era împărțită în 6 pătrate egale, iar sportivii urmau să arunce la precizie având 10 încercări la dispoziție.

Nu cu mult diferă rezultatele și în cazul îndeplinirii aruncărilor la poartă la precizie, unde media eșantionului cercetat este de 7,53 aruncări reușite, iar standardul național este 9 aruncări, adică din 10 încercări sportivii urmau să arunce la precizie nouă din zece încercări.

Ultimele două teste vin să aprecieze nivelul însușirii driblingului de către eșantionul participant al experimentului constatativ. Deși, driblingul nu este cel mai des folosit element tehnic folosit în jocul de handbal, acesta trebuie și poate fi folosit în situații speciale de joc, când aceștia n-au o altă soluție pentru a înainta cu mingea și sunt obligați să folosească driblingul. Primul test ne va permite să apreciem nivelul însușirii driblingului pe linie dreaptă (Figura 2.49.), iar cel de-

al doilea pentru aprecierea însușirii driblingului cu schimb de direcție (printre jaloane) (Figura 2.49).

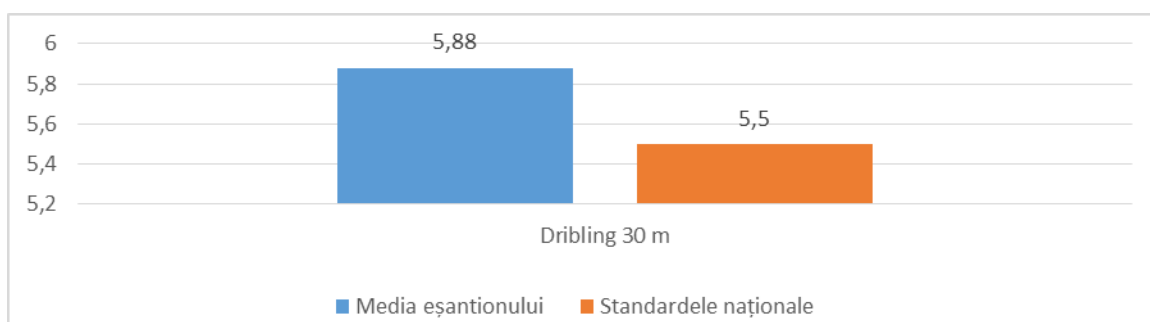


Fig. 2.49. Nivelul însușirii driblingului de către handbaliștii juniori

Conform Figurii 2.67 se observă clar că nivelul însușirii driblingului la 30 metri de către eșantionul cercetat este unul destul de redus comparativ cu standardul național pentru această probă de control. Astfel media driblării mingii pe distanța de 30 metri de către eșantionul cercetat este de 5,88 secunde, pe când standardul național pentru proba dată este de doar 5,5 secunde, adică cu 0,38 secunde mai mic. S-ar părea că diferența dată nu este una prea mare, totuși pentru o distanță atât de mică diferența dată este una semnificativă.

Nu diferă prea mult rezultatele în cazul driblingului printre jaloane, adică driblingul cu schimb de direcție (Fig. 2.50).

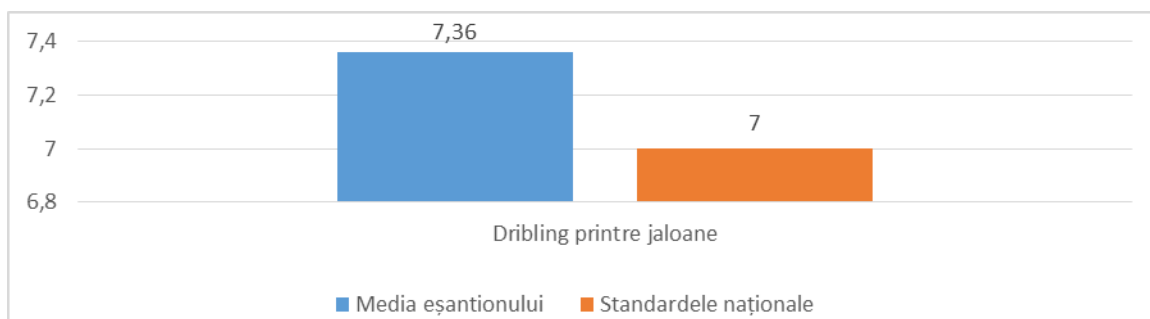


Fig. 2.50. Nivelul însușirii driblingului printre jaloane de către handbaliștii juniori

Ca și în primul caz cu referință la dribling la 30 metri handbaliștii juniori la fel au demonstrat un nivel relativ scăzut de însușire a procedurii dat media fiind de doar 7,36 secunde, pe când standardul național pentru această probă este de 7 secunde. La fel s-ar părea că nu există o diferență prea mare, dar aceasta poate fi lichidată destul de greu, reieșind din faptul că viteza este o calitate motrice destul de conservativă și nu poate fi ușor dezvoltată și în mare măsură depinde de predispoziția genetică a sportivilor de care se va ține cont în cadrul selecției primare și a celorlalte tipuri ce urmează în procesul multianual de pregătire al acestora.

Astfel, analizând nivelul pregătirii motrice și tehnice a handbaliștilor juniori pe plan național, 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.

2.5. Concluzii la capitolul 2

Motivația în sportul de performanță poate fi construită și consolidată dacă se analizează atent percepția sportivilor asupra mecanismelor care influențează, modelează și permit obținerea de performanțe în cadrul competițiilor.

Rezultatele obținute în urma aplicării chestionarelor de investigare a factorilor motivaționali la cele trei grupe de subiecți (handbaliști juniori, tineri și antrenori de handbal) confirmă multe dintre datele existente în literatura de specialitate.

Astfel, 60% dintre sportivii handbaliști cu vârsta de 10 – 12 ani menționează ambiția ca fiind factorul motivațional primordial în obținerea succesului, 35% dintre subiecții chestionați menționează talentul ca premisă în obținerea performanțelor sportive, în vreme ce doar 5% dintre tinerii sportivi consideră că factorul hazard – norocul ocupă un loc fruntaș în ierarhia factorilor motivaționali care determină obținerea de performanțe.

Chestionați în legătură cu motivele care determină succesul în domeniului sportului de performanță, 29% dintre handbaliștii tineri (17 – 19 ani) declară că motivul cel mai evident care îi determină să obțină performanțe sportive este dorința de a fi cei mai buni, cei mai competitivi (motivație intrinsecă).

Ambianța plăcută din timpul antrenamentelor precum și încrederea crescută a copiilor în propriul potențial (nivelul de auto – eficacitate) sunt aspecte importante identificate de către antrenori ca fiind factori motivaționali de prim rang în asigurarea performanțelor sportive.

Este important să menționăm aici metodele utilizate în practica sportivă de către antrenori pentru întărirea motivației.

Circa 30% dintre antrenorii chestionați discută cu elevii despre nevoile și problemele lor, 22% dintre cei chestionați îi încurajează pe copii în acțiunile lor, în vreme ce 18% dintre antrenori consideră că o atmosferă plăcută în timpul antrenamentelor este un aspect important în ceea ce privește consolidarea motivației sportive.

Competiția sportivă reclamă un model optim de motivare, cunoscând faptul că atât hipomotivația, cât și hipermotivația nu sunt favorabile performanței. În acest sens, programul de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali încearcă să asigure un astfel de nivel optim printr-o serie de mijloace, indicații metodice și reprezentări, care să vină în sprijinul celor care se ocupă de instruirea sportivilor handbaliști.

Implicarea motivației în practicarea sportului de performanță este bine evidențiată în literatura de specialitate, luând în discuție „nevoia de mișcare, dorința de învingere a obstacolelor, nevoia de performanță, exprimarea unor trăiri și sentimente complexe, satisfacerea unor nevoi estetice, ocuparea unui anumit loc în societate, obținând astfel răspunsuri de interpretare complexă a motivației în sport de natură bio – psiho – socio -culturală. Altfel spus, motivația reprezintă în sport, ca și în alte activități impulsul mobilizator și de cel al comportamentului.

Așa cum am arătat, situațiile de competiție se caracterizează prin participarea globală a personalității sportivului. Resorturile interne care direcționează, dinamizează și susțin participarea în competiții sunt, fără îndoială, motivele și interesele. Trebuințele și motivele generează atitudini diferite ca direcție, intensitate, complexitate, față de sine, față de alții, de lucruri, idei sau fapte.

Motivația, ca o caracteristică esențială a competiției, ca factor dinamizator și direcționar al activității, îmbină elementele variate.

În lista motivelor specifice sportului se regăsesc o serie de motive în care trebuința de realizare, de a se face cunoscut, de a fi în frunte se manifesta frecvent și intens. Această ultimă sintagmă exprima existența unei trebuințe secundare, psihogene, care îl face pe individ să execute ceva dificil, să domine, să manipuleze lucruri, persoane sau idei, să depășească obstacole, să atingă un nivel ridicat și să exceleze. Sunt situații în care, în sportul de performanță vorbim de motivație de succes și motivație de insucces. Prima se manifestă atunci când sportivul își propune scopuri realiste, când realizează mai ușor o imagine de ansamblu asupra sarcinilor sportive complexe și le identifică cu ușurință pe cele nerezolvate la termenul stabilit. Cea de-a doua apare atunci când sportivul își propune scopuri înalte, motivat de dorința realizării unei

reabilitări în urma succeselor trecute, sau atunci când, după un lanț de insuccese, se oprește asupra unor obiective mai modeste, ceea ce-i garantează într-o măsură mai mare succesul.

Motivația de realizare este probabil factorul cel mai important în obținerea de performanțe sportive (inclusiv în jocul de handbal). Această motivație, însoțit 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.

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

3.1. Program de pregătire psihopedagogică prin implementarea factorilor motivaționali în antrenamentul sportiv

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 a-și 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 psihologice 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 desine, curajul, bărbăția, dârzenia, perseverența.

Trăsături de personalitate solicitate: aptitudini speciale pentru sportul ales, maturizarea temperamentală, trăsături pozitive de caracter, cultivarea intereselor pentru activitatea sportivă, așa cum menționează: Constantin, T. [18]; Orlick, T. Pajares, F. [168]; Trip, S. [88]; Tarkowska, M. [82].

Problemele pregătirii psihopedagogice:

√ satisfacerea exigențelor sportului de performanță la nivel internațional, așa cum se manifestă el în prezent, depinde în mare măsură de calitățile psihice și participarea psihică a celor care practică diverse ramuri sportive;

√ în condițiile impuse astăzi performanței este necesară pe lângă o pregătire comună tuturor sportivilor și o strictă individualizare realizată în sens profesionist;

√ individualizarea pregătirii psihopedagogice a sportivului, pornind de la studierea personalității acestuia; planificarea, organizarea, analiza muncii unui sportiv țin cont de personalitatea lui, calitățile psihomotrice, fizice;

Cele mai semnificative aspecte ale pregătirii sportivilor, așa cum le resimt antrenorii, sunt:

- formarea rezistenței psihice la stres și a deprinderilor de a soluționa situațiile neprevăzute;

- aprecierea și îmbunătățirea nivelului calităților psihomotrice: timp de reacție, oportunitatea reacției, viteza de învățare motrică;

- reglarea și autoreglarea tensiunii emoționale în perioada precompetițională și competițională;

- determinarea profilului personalității sportivului privind aptitudinile, temperamentul, caracterul, care pot influența comportamentul acestuia în antrenament și concurs;

- metode de refacere psihologică;

- studii asupra relațiilor interpersonale în echipă, relații formale și informale determinarea locului și popularității sportivului în echipă: liderul formal, cel informal, de joc, căpitan de echipă, afectiv;

- analiza solicitărilor psihice în antrenament și competiții;

- rezolvarea și gestionarea conflictelor între sportivi, între sportivi și antrenor;

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 închipă 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.

Modelului acțional integral se bazează pe capacitatea de sincronizare și simultaneitate a celor trei momente ale actului integral, și anume:

- ❖ recepția situației și a contextului;
- ❖ prelucrarea și decizia optimă;
- ❖ executarea acțiunii motrice adecvată primelor două.

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

- 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 [31] 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 acțiuni tehnice și tactice; 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.

Secenov a demonstrat că dacă o persoană se gândește la o mișcare, în mușchii săi se produc modificări de tonus, inervație, influx sanguin (acte ideo – motorii) care pot fi cuantificate prin înregistrări de tipul electromiogramei, electrodermogramei, platismogramei, pneumogramei, retinogramei și a electroencefalogramei. Se realizează prin repetări, exersări în reprezentare care conduc la modificări la nivel neuromuscular și deci, la îmbunătățirea indicilor funcționali psihomotrici. Se practică în vederea consolidării și perfecționării execuției de către sportivi care și-au însușit tehnica de bază și au capacitate de conștientizare.

Se impun a fi respectate următoarele condiții:

- sportivul să aibă un nivel satisfăcător de însușire a mișcărilor și acțiunilor;
- sportivul trebuie învățat să se concentreze asupra execuției și să și-o reprezinte;
- sportivul trebuie obișnuit să efectueze 10 minute, zilnic, după antrenamentul practic;

- sportivul trebuie să-și precizeze asupra căror aspecte, detalii ale mișcării se va concentra într-o anumită ședință;
- sportivul să controleze, în antrenamentul practic, valoarea celor reprezentate.

3.2. Dinamica indicilor pregătirii motrice a handbaliștilor participanți la experimentul formativ

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.

Rezultatele înregistrate au fost prelucrate statistic și sunt prezentate în Tabelul 3.1. și în Figurile 3.1 - 3.9.

În continuarea vom analiza realizările sportivilor în plan motric pentru fiecare probă testată, iar conform Tabelului 3.2 prima în acest sens este proba de viteză, Naveta 30 metri, aceasta fiind o probă de viteză specifică pentru jucătorii handbaliști (Figura 3.1).

Dacă e să analizăm rezultatele testării inițiale la grupele de control și grupa experimentală observăm că calculele statistice indică la faptul că diferența dintre acestea este una nesemnificativă ($P > 0,05$), adică grupele sunt omogene ca nivel de pregătire la această probă. La testarea inițială grupa de control a înregistrat 4,91 secunde, iar grupa experimentală 4,88 secunde.

Destul de mult diferă rezultatele în ambele grupe la finalul experimentului formativ, unde grupa de control și-a îmbunătățit performanța până la 4,83 secunde, iar grupa experimentală a atins valoarea de 4,62 secunde. Calculele statistice au demonstrat că doar grupa experimentală și-

a îmbunătățit semnificativ rezultatele în comparație cu testarea inițială, fapt demonstrat de calculele statistice ($P < 0,05$).

Tabelul 3.1. 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 mâinii 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 Cooper, 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		

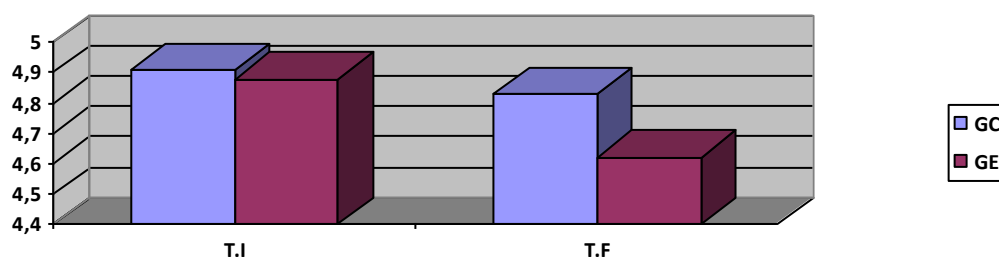


Fig. 3.1. Rezultatele probei Naveta 30 metri

Analizând rezultatele la proba de viteză specifică putem conchide că deși proba dată este una mai conservativă și este foarte dificil de a o dezvolta semnificativ, chiar într-o perioadă de

un an de pregătire sportivă, observăm că handbaliștii grupei experimentale au reușit destul de mult la acest capitol.

O altă probă supusă cercetărilor a fost iarăși o probă de viteză specifică, numită deplasarea în triunghi, unde jucătorii din ambele echipe urmau să parcurgă un triunghi desenat pe terenul de joc cu viteză maximală (Figura 3.2).

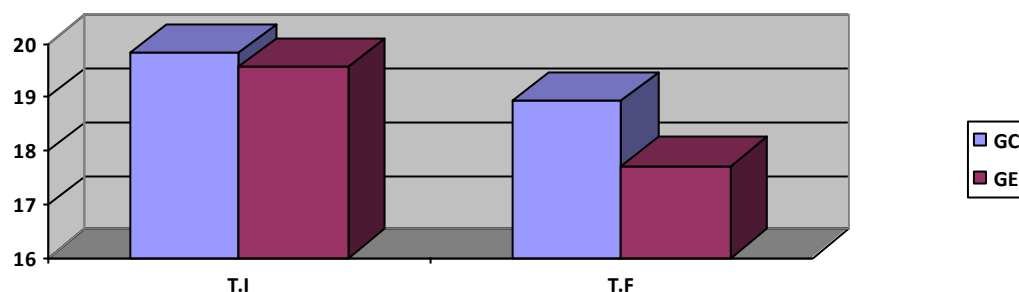


Fig. 3.2. Rezultatele probei "Deplasarea în triunghi"

Ca și în cazul precedent, pe noi ne-a interesat dacă grupele au fost omogene la începutul experimentului formativ. Acest lucru a fost confirmat prin calculele statistice ($P > 0,05$), care au demonstrat clar acest lucru, unde la începutul experimentului pedagogic ambele grupe aveau aproximativ același nivel de dezvoltare a vitezei specifice rezultatele fiind în zona de 19 secunde. La finalul experimentului formativ grupa experimentală a înregistrat un rezultat egal cu 17,72 secunde, iar grupa de control a atins media de 18,93 secunde. Conform calculelor statistice doar în cazul grupei experimentale diferența dintre rezultatul final și cel inițial a fost semnificativă ($P < 0,01$), lucru neconfirmat și în grupa de control deși, în grupa dată la fel au sporit rezultatele finale față de cele inițiale, însă această creștere a fost nesemnificativă ($P > 0,05$).

Astfel, chiar dacă proba dată este una de viteză specifică pentru jocul de handbal fiind una destul de conservativă, sportivii din grupa experimentală și-au îmbunătățit substanțial acest indicator destul de necesar în jocul de handbal, datorită influenței programului experimental implementat în procesul de instruire.

Următorul indicator supus testărilor a fost cel de apreciere a forței mâinii puternice, adică mâna cu care sportivul îndeplinește cele mai multe acțiuni în timpul jocului. Acest lucru a fost testat cu ajutorul testului numit dinamometria, unde sportivii urmau să demonstreze prin strângerea în mână a dinamometrului forța maximală a labei mâinii puternice (Figura 3.3).

Dacă e să analizăm rezultatele inițiale la această probă observăm clar că la începutul experimentului ambele grupe demonstau rezultate aproximativ egale, unde grupa de control a înregistrat în mediu 42,18 kilograme, iar grupa experimentală – 42,27 kilograme și conform

calculelor statistice s-a demonstrat că acestea sunt omogene, adică egale ca nivel de pregătire la acest capitol.

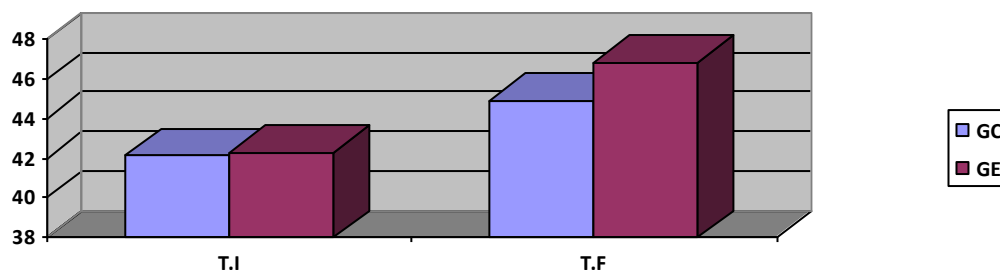


Fig. 3.3. Rezultatele probei "Forța mâinii puternice"

Este cunoscut faptul că forța ca calitate motrice poate relativ mai ușor dezvoltată, în mod special la vârsta de 16-17 ani, unde acest indicator poate spori considerabil în funcție de mijloacele și metodele aplicate în procesul de instruire la orice probă sportivă, inclusiv și în jocul de handbal. Așa dar, la finalul experimentului pedagogic ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatele, având o diferență semnificativă față de testările inițiale ($P > 0,01$), totuși rezultatele sportivilor din grupa experimentală au fost superioare față de cele ale sportivilor din grupa martor, fapt care ne demonstrează eficiența programului experimental aplicat în procesul de instruire al handbaliștilor din grupa experimentală. Astfel la finele experimentului formativ handbaliștii din grupa de control au înregistrat o medie de 44,93 kilograme, iar cei din grupa experimentală – 46,84 kilograme.

Următorul test aplicat în cadrul experimentului pedagogic a fost Testul Cooper, acesta fiind unul de apreciere a rezistenței generale a sportivilor (Figura 3.4).

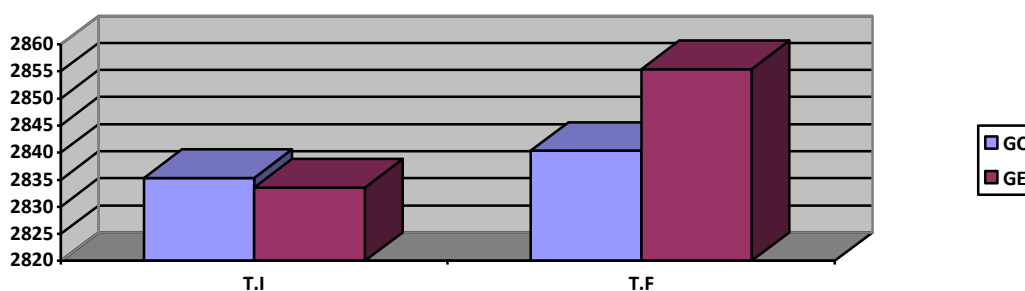


Fig. 3.4. Rezultatele "Testului Cooper"

Conform testului dat handbaliștii urmau să parcurgă distanța maximă în decurs de 12 minute de alergare, acesta fiind un test destul de popular în mai multe țări din Europa, inclusiv și în România. Dacă să analizăm rezultatele înregistrate se vede destul de bine că grupele în acest sens la testarea inițială erau omogene, adică egale ca nivel de dezvoltare a rezistenței, unde grupa de control a parcurs în 12 minute distanța de 2835,37 metri, iar grupa experimentală în mediu a

parcurs 2833,52 metri. Conform calculelor statistice diferența dintre aceste rezultate este una nesemnificativă ($P>0,05$), fapt ce confirmă cele relatate din start.

O altă situație se observă la sfârșitul experimentului pedagogic unde rezultatele au crescut esențial, însă acest lucru a fost bine conturat doar în cazul grupei experimentale, unde diferența dintre rezultatul final (2855,44 kilograme) față de cel inițial a fost semnificativă din punct de vedere statistic ($P<0,01$), fapt neconfirmat în cazul grupei de control ($P>0,05$).

Prin urmare și în cazul dezvoltării rezistenței generale, programul experimental aplicat în procesul de instruire a handbaliștilor juniori a avut un impact pozitiv și a dus la sporirea acestuia destul de mult comparativ cu sportivii din grupa de control.

Următorul indicator supus cercetărilor noastre a fost cel de apreciere a nivelului dezvoltării forței abdominale, calitate motrice esențială pentru handbaliști de orice nivel (Figura 3.5).

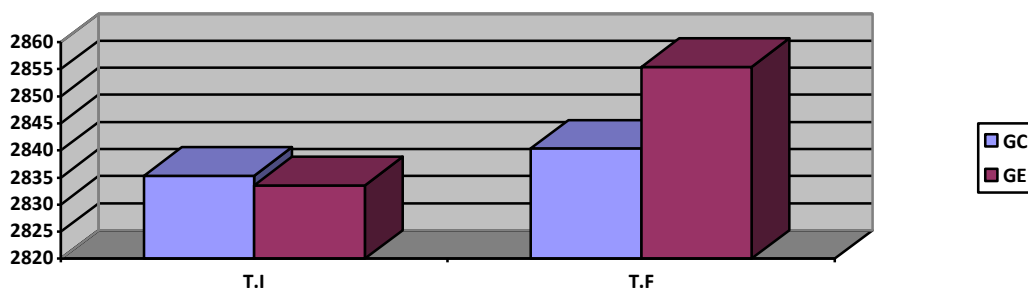


Fig. 3.5. Rezultatele testului "Abdomen în 30 secunde"

Ca și în cazul precedent analizând rezultatele acestui test vedem clar că grupele la testarea inițială erau egale ca valori și au înregistrat în mediu 22-23 de ridicări de trunchi în 30 secunde, acesta fiind un rezultat destul de modest pentru vârsta dată. Totuși, în urma implementării programului experimental axat pe motivația practicării handbalului de performanță s-a demonstrat în mod experimental că acesta a influențat esențial sporirea acestui indicator, în special la grupa experimentală. Așa dar, la testarea inițială grupa de control a înregistrat 21,13 ridicări de trunchi în 30 secunde, ca la finalul experimentului să progreseze până la 24,88 ridicări de trunchi, grupa experimentală la startul cercetărilor avea o medie de 22,87 ridicări, iar la final – 25,32, înregistrând o creștere semnificativă din punct de vedere statistic la această probă ($P<0,05$).

Un alt test propus sportivilor la începutul și sfârșitul experimentului pedagogic a fost cel numit "Spate în 30 secunde", unde aceștia urmau să facă un număr maximal de ridicări ale trunchiului culcat pe banca de gimnastică (Figura 3.6).

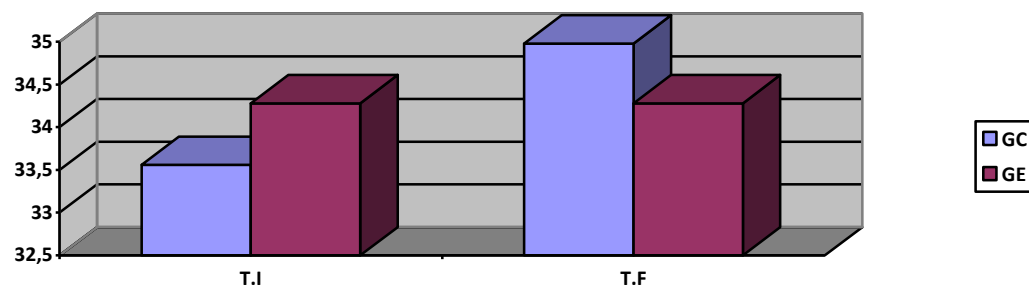


Fig. 3.6. Rezultatele testului "Spate în 30 secunde"

Acesta este un test pentru a demonstra forța mușchilor abdominali, iar rezultatele nu diferă esențial față de cele ale testului precedent. La testarea inițială acestea au demonstrat un nivel egal de dezvoltare a mușchilor spatelui indicând în mediu 33-34 ridicări de trunchi. La finele experimentului pedagogic ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatele la acest indicator și chiar au înregistrat creșteri semnificative din punct de vedere statistic. Totuși cei din grupa experimentală au fost superiori și în acest caz, iar diferența dintre testarea inițială și cea finală a fost una mult mai mare în comparație cu cei din grupa de control. Așa dar, la finalul experimentului pedagogic media grupei de control a fost de 34,98 ridicări de trunchi, iar la grupa experimentală 36,23 ridicări și după cum s-a menționat mai sus în ambele cazuri s-au înregistrat creșteri semnificative din punct de vedere statistic ($P < 0,05$, $P < 0,01$).

Testul ce urmează vine să ne demonstreze nivelul dezvoltării forței musculaturii membrelor inferioare prin intermediul probei "Genuflexiuni" (Figura 3.7). Nu este un secret că membrele inferioare sunt categoric hotărâtoare în nivelul pregătirii sportive a oricărui handbalist de orice talie, motiv pentru care acestora mereu li s-a acordat o atenție sportivă din parte antrenorilor în procesul de instruire al acestora. Același scop s-a urmărit și în cazul cercetărilor noastre unde urma să aflăm cum a evoluat acest indicator după finalizarea experimentului formativ. Membrelor inferioare le revine misiunea de a îndeplini mai multe tipuri de mișcări de diferit gen, în cazul nostru fiind vorba de manifestarea acestora prin prisma calităților de forță și de forță în regim de viteză (forță explozivă).

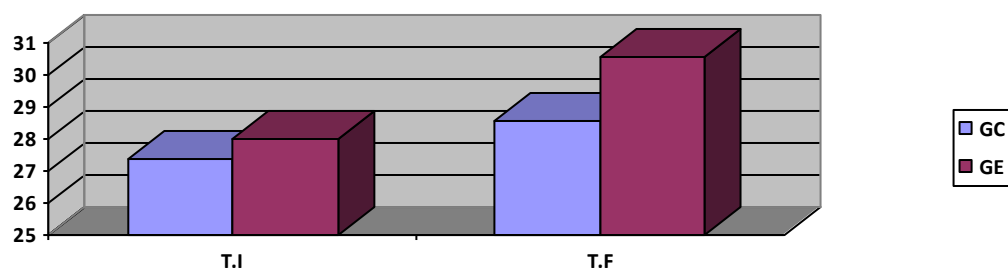


Fig. 3.7. Rezultatele testului "Genuflexiuni"

E de menționat faptul că rezultatele acestui indicator nu diferă cu mult față de cele anterioare, unde la testarea inițială ambele grupe au înregistrat rezultate aproximativ egale, având o medie de 27,36 genuflexiuni în grupa de control și 28,01 genuflexiuni în cazul grupei experimentale, adică acestea au fost omogene. La finalul experimentului pedagogic ambele grupe și-au îmbunătățit indicatorul dat, însă o creștere semnificativă față de testarea inițială a fost înregistrată doar în cazul grupei experimentale ($P < 0,01$), unde media a atins 30,59 genuflexiuni, față de 28,57 genuflexiuni în grupa de control ($P > 0,05$).

Un interes sporit din parte noastră a fost cel ce urma să ne indice nivelul dezvoltării forței brațelor, adică a membrilor superioare, unde sportivii urmau să se tragă la bara fixă (Figura 3.8).

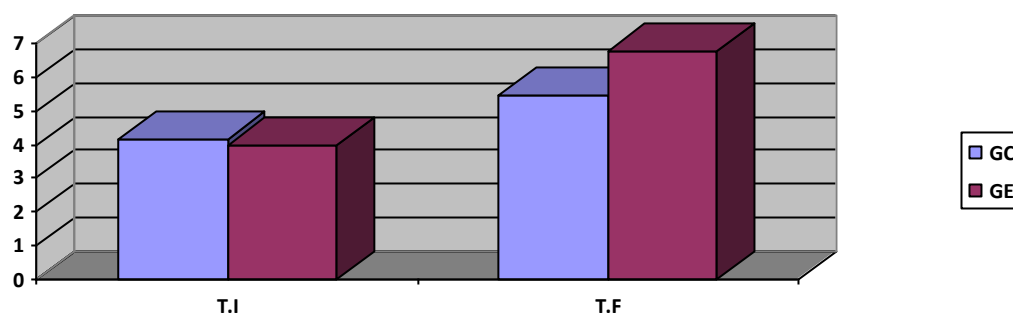


Fig. 3.8. Rezultatele testului "Tracțiuni la bara fixă"

Analizând rezultatele la proba dată observăm că mediile sportivilor din ambele grupe sunt destul de modeste pentru această vârstă, fapt ce ne demonstrează atitudinea necorespunzătoare la acest capitol față de sportivii încadrați în experimentul pedagogic. Astfel la testarea inițială media ridicărilor la bara fixă în ambele grupe a fost aproximativ aceeași și se echivala cu 3,9-4,1 tracțiuni, adică ambele grupe au fost practic egale în acest sens. După implementarea programului experimental în procesul de instruire al handbaliștilor juniori acești indicatori s-au schimbat în partea majorării lor, în mod special în grupa experimentală unde aceștia au atins valori de 6,79 ridicări ($P < 0,001$), adică cu aproximativ patru ridicări mai mult comparativ cu testarea inițială. Au crescut rezultatele la testarea dată și în cazul handbaliștilor din grupa de control, unde la testarea finală aceștia au înregistrat în medie un rezultat de 5,47 ridicări, înregistrând o creștere semnificativă din punct de vedere statistic ($P < 0,01$).

Prin urmare, calitatea motrice la această vârstă este relativ ușor de dezvoltat, urmează doar ca antrenorii să pună accentul pe această calitate aplicând mijloacele și metodele adecvate pentru sporirea nivelului de dezvoltare a acestora.

Ultima calitate motrice supusă cercetărilor noastre a fost la fel, ca și în cazul precedent, forța brațelor însă pentru o altă grupă de mușchi cum ar fi mușchii triceps (Figura 3.9), nivelul de dezvoltare al acestora fiind scos la iveală prin aplicarea testului "Flotări" la banca de gimnastică.

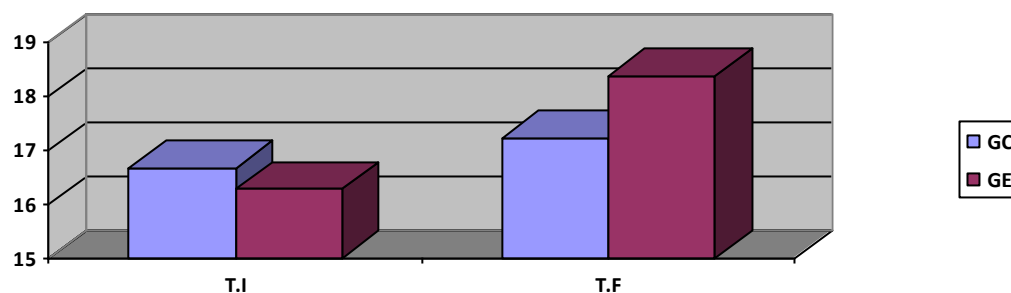


Fig. 3.9. Rezultatele testului "Flotări"

Rezultatele înregistrate nu diferă prea mult în comparație cu testul precedent, astfel la testarea inițială ambele grupe demonstrând același nivel de dezvoltare a musculaturii membrelor superioare, înregistrând o medie de aproximativ 16 flotări. La sfârșitul experimentului pedagogic acest indicator a sporit esențial în ambele grupe, unde grupa de control a îndeplinit în mediu 17,21 flotări, iar grupa experimentală a înregistrat o medie de 18,37 flotări. Calculele statistice au demonstrat însă o creștere semnificativă a rezultatelor doar în cazul grupei experimentale ($P < 0,001$), fapt ce indică încă o dată la eficiența programului experimental aplicat în grupa respectivă.

Astfel, analizând rezultatele experimentului formativ la compartimentul pregătire motrice observăm că handbaliștii din grupa experimentală și-au îmbunătățit semnificativ practic 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. 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.

3.3. Analiza indicilor pregătirii tehnice a handbaliștilor juniori participanți la experimentul formativ

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 3.2.

Conform Tabelului 3.2. primul indicator supus testărilor a fost cel ce ține de deplasări, unde sportivii urmau să se deplaseze pe un traseu sub formă de triunghi cu viteză maximală (Figura 3.10). Observăm o bună omogenitate a grupelor implicate în experimentul formativ, fapt demonstrat prin rezultatele inițiale foarte apropiate ca valori în ambele grupe. Spre exemplu, la începutul experimentului grupa de control a înregistrat un timp de 19,37 secunde, grupa experimentală 18,52 secunde iar calculele statistice indică la o diferență nesemnificativă din punct de vedere statistic ($P > 0,05$).

Tabelul 3.2. Evoluția indicilor pregătirii tehnice al handbaliștilor juniori

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; $P > 0,05$	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; $P < 0,001$		

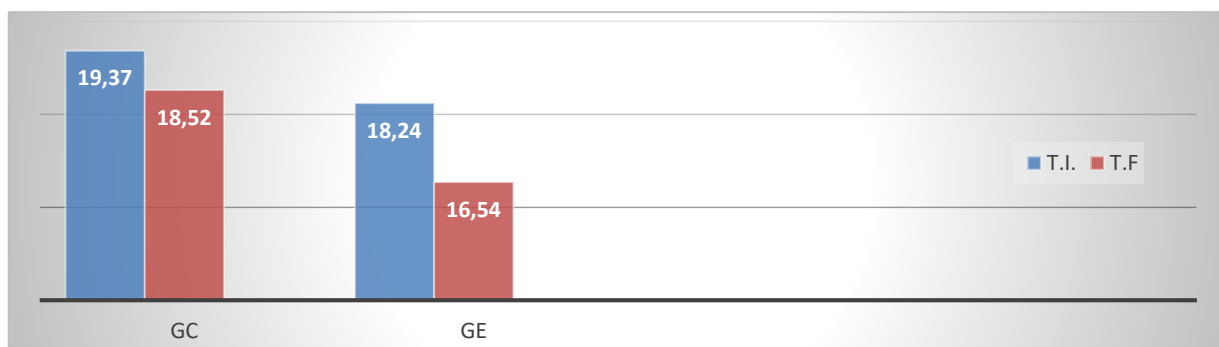


Fig. 3.10. Nivelul însușirii deplasărilor în triunghi de către handbaliștii juniori

Destul de mult s-au schimbat rezultatele finale în ambele grupe, unde în cea de control rezultatul a crescut până la 18,24 secunde, diferența fiind nesemnificativă din punct de vedere statistic ($P > 0,05$), iar în grupa experimentală acesta a ajuns până la 16,54 secunde, demonstrând o creștere semnificativă din punct de vedere statistic ($P < 0,05$).

Așa dar, la capitolul deplasări sportive și-au îmbunătățit performanțele, drept rezultat al programului experimental axat pe componentul motivațional.

Un element de bază în jocul de handbal este pasarea mingii, acest fiind cel mai des aplicat în cadrul desfășurării jocului. În acest sens a fost aplicat testul pasării mingii la perete în 20 secunde, test care vine să aprecieze nivelul însușirii acestui element (Figura 3.11).

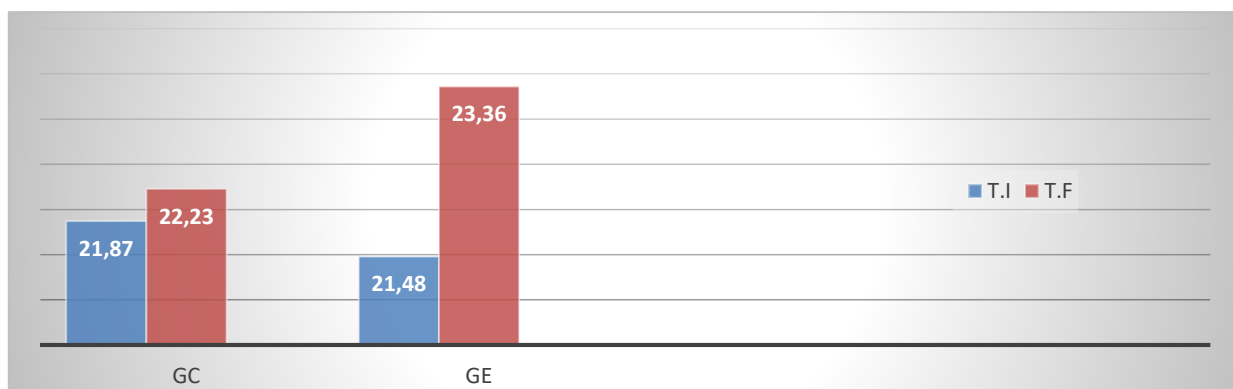


Fig. 3.11. Nivelul însușirii paselor de către handbaliștii juniori

Ca și în cazul deplasărilor la începutul experimentului formativ ambele grupe au avut aproximativ același nivel de însușire a paselor înregistrând în medie 21,87 pase grupa de control și 21,48 pase grupa experimentală. Calculele statistice au demonstrat că diferența dintre aceste rezultate este una nesemnificativă din punct de vedere statistic ($P > 0,05$), adică acestea au fost grupe omogene cu același nivel de pregătire la acest capitol. La finalul experimentului formativ ambele grupe au înregistrat creșteri ale rezultatelor, însă grupa experimentală a fost net

superioară la acest indicator înregistrând valori de 23,36 pase, față de 22,23 pase sportivii din grupa de control. Calculele statistice au demonstrat că doar în cazul grupei experimentale creșterea poartă un caracter statistic semnificativ ($P < 0,05$), adică aici putem vorbi despre influența pozitivă în acest sens a programului experimental aplicat în grupa dată.

În continuare ne vom referi la un alt procedeu tehnic destul de important în jocul de handbal cum ar fi aruncările. În cazul nostru am cercetat două tipuri de aruncare, unul aruncarea mingii la distanță (Figura 3.5) și altul aruncarea mingii la precizie (Figura 3.12).

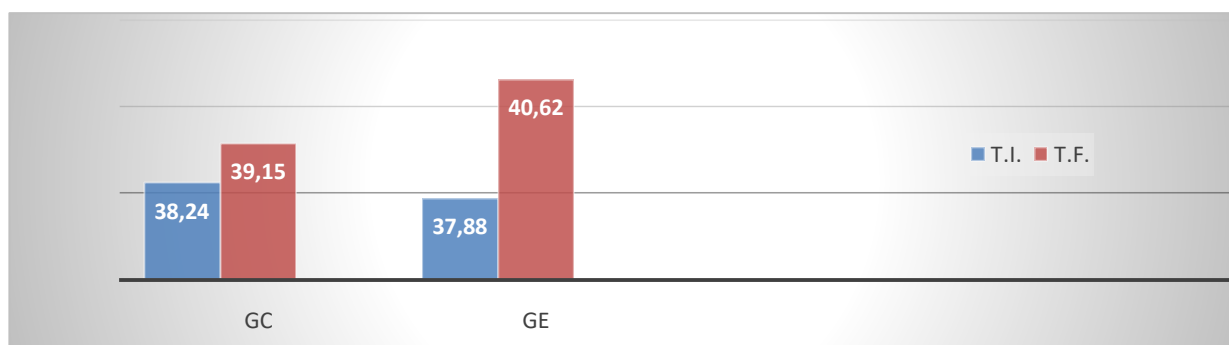


Fig. 3.12. Nivelul însușirii aruncărilor la distanță de către handbaliștii juniori

Conform Figurii 3.12. la începutul experimentului formativ grupele au avut aproximativ același nivel de pregătire la capitolul aruncarea mingii la distanță înregistrând un rezultat de 38-39 metri. În urma desfășurării experimentului formativ s-a demonstrat că ambele grupe au înregistrat creșteri ale rezultatelor la proba respectivă, unde grupa de control a atins valoarea de 39,15 metri, iar grupa experimentală - 40,62 metri. Deși ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatele finale creșteri semnificative din punct de vedere statistic s-au înregistrat doar în cazul grupei experimentale ($P < 0,01$).

Nu diferă cu mult evoluția rezultatelor la proba aruncărilor în poartă la precizie (Figura 3.13), unde ca și în cazul precedent mediile la testarea inițială în ambele grupe implicate în experimentul formativ au fost aproximativ egale și se încadrau în mediu între 7,48 aruncări precise în grupa de control și 7,35 aruncări exacte în grupa experimentală, adică grupele sunt omogene.

La finele experimentului formativ ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatele atingând valori aproape de maximele, grupa de control în mediu a aruncat la precizie 8,04 aruncări din zece încercări, iar grupa experimentală - 9,32 aruncări. Calculele statistice au demonstrat că în ambele cazuri creșterile au fost semnificative din punct de vedere statistic ($P < 0,05$), adică ambele grupe au lucrat suficient pentru îmbunătățirea acestui indicator.

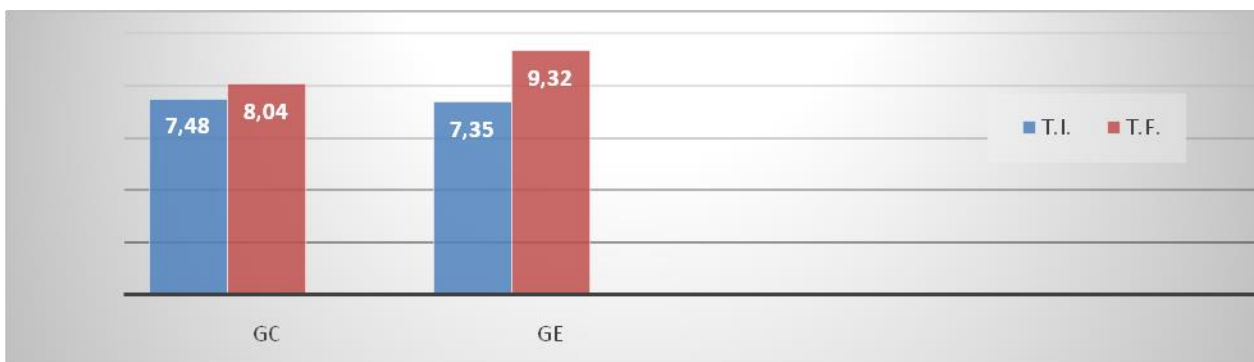


Fig. 3.13. Nivelul însușirii aruncărilor la precizie de către handbaliștii juniori

După cum s-a menționat mai sus driblingul nu este elementul cel mai des aplicat în jocul de handbal, însă este bine venit în situațiile de joc când este necesar ca jucătorul să se deplaseze cu mingea având spațiu, dar neavând parteneri pentru a fi susținut. În cazul dat au fost cercetate două tipuri de dribling, primul dribling pe linie dreaptă pe o distanță de 30 metri (Figura 3.7) și dribling printre jaloane (Figura 3.14), adică dribling cu ocolirea obstacolelor.

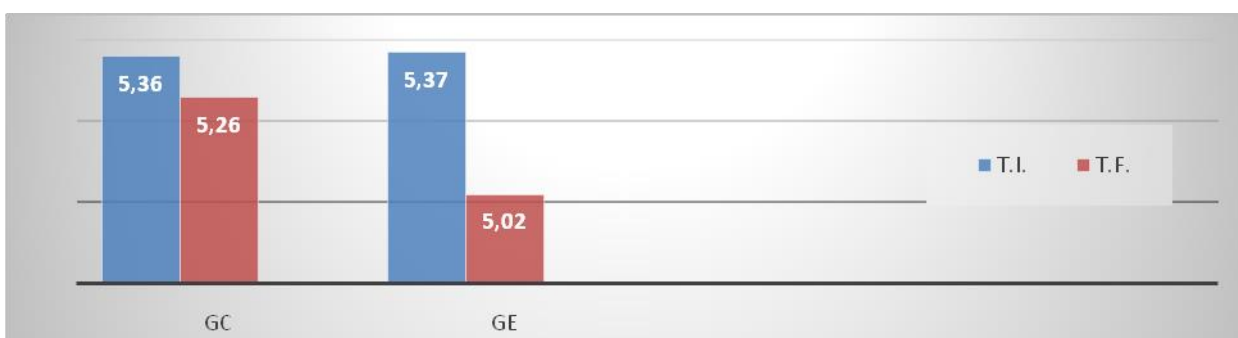


Fig. 3.14. Nivelul însușirii driblingului la 30m de către handbaliștii juniori

În primul caz, atunci când este vorba despre driblingul pe linie dreaptă, deși ambele grupe la începutul experimentului au demonstrat rezultate aproximativ egale, variind între 5,2-5,3, secunde, creșterile rezultatelor sunt nesemnificative atât la grupa de control, cât și la grupa experimentală. La sfârșitul experimentului ambele grupe au înregistrat creșteri în mediu până la 5,26 grupa de control și 5,02 grupa experimentală, în ambele cazuri diferențele fiind nesemnificative din punct de vedere statistic ($P < 0,05$). Acest lucru confirmă încă o dată că probele de viteză nu pot fi esențial îmbunătățite, mai ales într-o perioadă relativ scurtă, cum este perioada experimentului formativ.

Driblingul printre jaloane este o probă mai tehnică decât cea precedentă, motiv pentru care s-au înregistrat cu totul alte rezultate. Spre exemplu, la începutul experimentului grupele în mediu au înregistrat rezultate de 7,5-7,6 secunde, pe când la finalul experimentului acestea variau între 6 și 7,5 secunde (Figura 3.15).

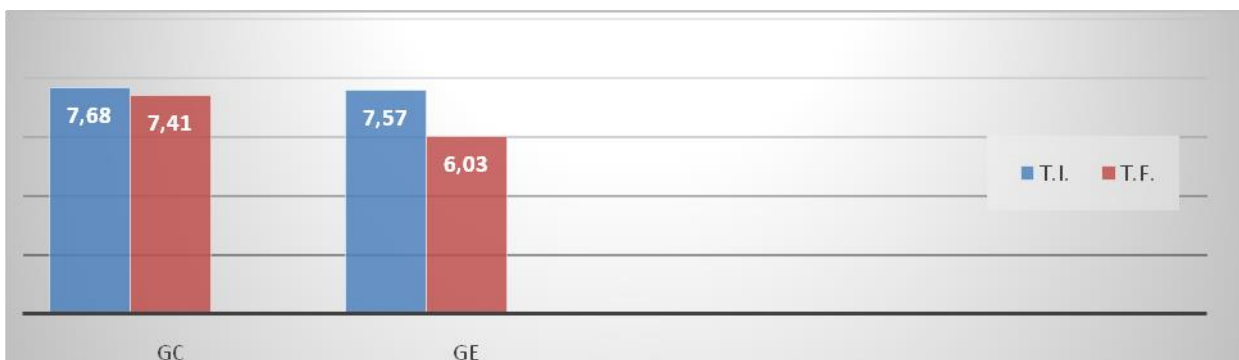


Fig. 3.15. Nivelul însușirii driblingului printre jaloane de către handbaliștii juniori

După testarea finală și calculele statistice s-a demonstrat faptul că ambele grupe și-au îmbunătățit rezultatele la testul dat, însă o creștere semnificativă din punct de vedere statistic s-a înregistrat doar în cazul grupei experimentale ($P < 0,05$). Acest lucru subliniază faptul că programul experimental aplicat în grupa respectivă a avut un impact pozitiv asupra creșterii indicatorului dat.

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.

3.4. Analiza indicilor calitativi de joc al handbaliștilor juniori participanți la experimentul formativ

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, unde au fost luate în calcul cât 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, aceștea fiind antrenori cu diferită vechime de muncă în antrenorat, iar rezultatele înregistrate au fost prelucrate statistic și sunt prezentate în Tabelul 3.14.

Tabelul 3.3. Indicii calitativi de joc al handbaliștilor juniori în cadrul experimentului formativ

Nr. crt.	Elemente tehnice		Grupa	Indicatori statistici			
1.	Aruncări la poartă	total		T.I $\bar{x}_1 \pm m_1$	T.F. $\bar{x}_2 \pm m_2$	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
		nereușite		t= 1,12; P>0,05	t=0,64; P<0,05		
			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 de 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		
		nereușite	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			

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.

Pentru început vom analiza 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. Astfel, vorbind despre aruncările la poartă din joc (Figura 3.16) observăm că numărul total de aruncări a fost aproximativ egal

pentru ambele echipe, acestea îndeplinind în mediu până la 51-52 aruncări la poartă. La finalul experimentului numărul de aruncări a crescut pentru ambele echipe, unde grupa martor a efectuat în mediu 54,89 aruncări, iar grupa experimentală – 56,43 aruncări, adică cu aproximativ două aruncări mai mult.

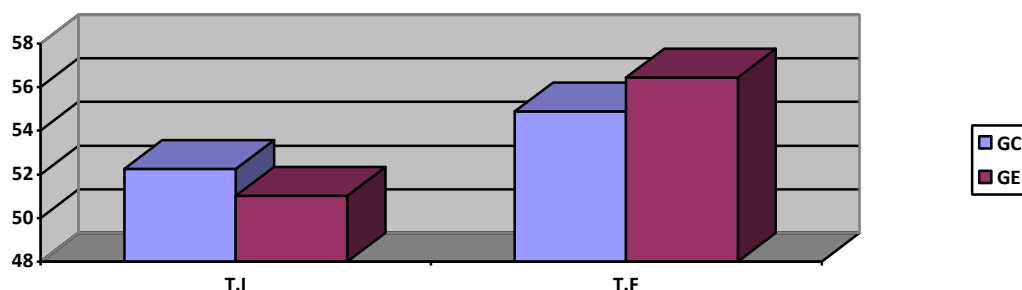


Fig. 3.16. Numărul total de aruncări la poartă

Calcululele statistice au demonstrat că diferența dintre testarea inițială și cea finală este semnificativă doar în cazul grupei experimentale, fapt ce ne confirmă implementarea programului experimental bazat pe factorii motivaționali al jucătorilor.

Tot aici ne-a interesat care a fost numărul de erori în timpul aruncărilor la poartă (Figura 3.17.). În cazul erorilor, ca și în cazul numărului de aruncări la poartă echipele erau egale ca valori, adică erau omogene în acest sens, având aproximativ același număr de erori, acesta fiind în mediu 17-18 erori într-un joc, acest număr fiind exagerat, chiar și pentru o echipă de juniori. Pe de altă parte reușitele sau nereușitele unei echipe mai depind în mare măsură și de nivelul echipei cu care se confruntă, iar aceștia au drept scop să se apere în așa fel ca adversarii să înscrie cât mai puține puncte.

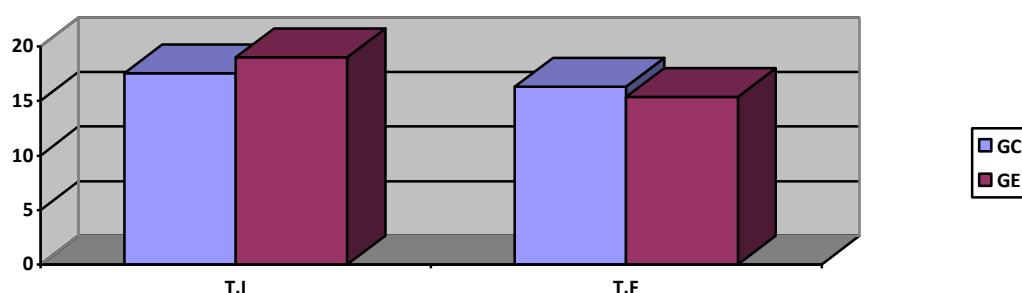


Fig. 3.17. Numărul de erori a aruncărilor la poartă

Dacă e să analizăm rezultatele finale ale erorilor comise de către jucătorii ambelor echipe observăm că numărul acestora a scăzut în ambele cazuri, însă un număr mai mic de erori a înregistrat grupa experimentală, aceasta au comis în mediu 15,33 erori, iar grupa martor 16,28, diminuarea numărului de erori fiind semnificativă doar în grupa experimentală ($P < 0,01$).

Cel de-al doilea element de joc în atac care a fost supus analizei a fost aruncările de la 7 metri (Figura 3.18.), care la fel au fost împărțite în numărul total de aruncări și numărul de nereușite.

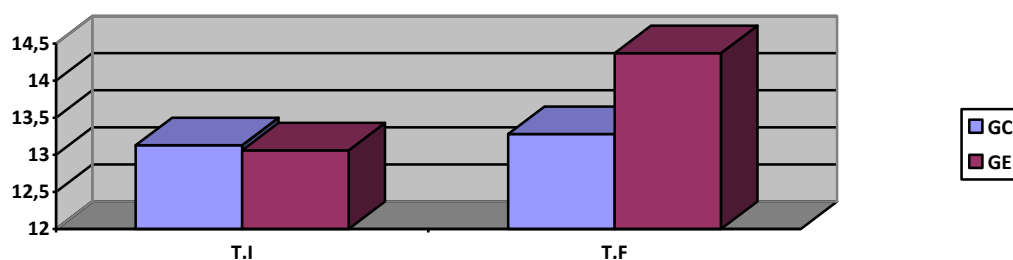


Fig. 3.18. Numărul de aruncări de la 7 metri

Ca și în cazul precedent ambele echipe la testarea inițială au avut practic un număr egal de aruncări de la 7 metri, acestea de treisprezece la număr. Numărul relativ mic de aruncări de la 7 metri ne vorbește despre jocul pasiv în atac al ambelor echipe. În urma desfășurării experimentului pedagogic la ambele echipe a crescut numărul de aruncări de acest tip. Spre exemplu, grupa martor a înregistrat la testarea finală în mediu 13,28 aruncări, iar grupa experimentală - 14,37 aruncări. Calculele statistice au demonstrat o creștere semnificativă a rezultatelor doar în grupa experimentală ($P < 0,01$). Acest lucru confirmă încă o dată eficiența aplicării Softului experimental Datta Wollei în procesul de instruire al handbaliștilor juniori, iar în cazul dat eficiența asupra sporirii agresivității jocului în atac.

În același context pe noi ne-a interesat care a fost numărul erorilor în timpul îndeplinirii aruncărilor de la 7 metri (Figura 3.19).

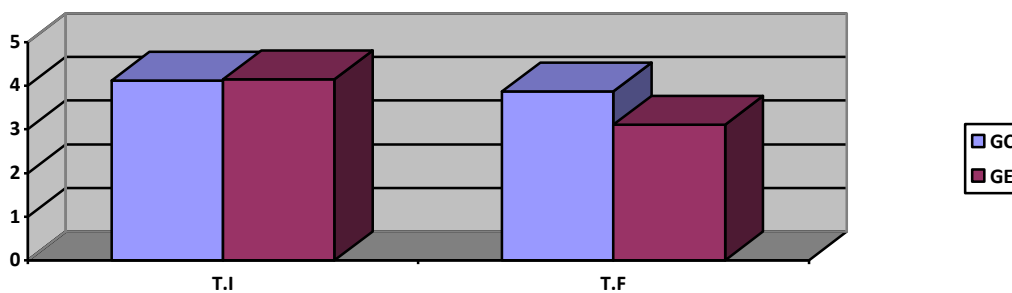


Fig. 3.19 Numărul de erori la aruncările de la 7 metri

În acest sens rezultatele sunt cât se poate de strânse, adică diferențele la testarea inițială aproape că nu există, ambele echipe în mediu au ratat câte 4 aruncări de la 7 metri, adică acestea erau egale privind acest indicator. La sfârșitul experimentului pedagogic numărul de erori a scăzut la ambele echipe, însă cu o pondere mai bună pentru echipa experimentală, unde aceștia au ratat în

mediu 3,11, iar echipa martor – 3,87 aruncări. O creștere semnificativă a rezultatelor în acest caz a fost înregistrată doar în cazul grupei experimentale ($P < 0,01$).

Următoarele două elemente tehnice supuse analizei în cadrul experimentului pedagogic au fost două elemente de bază ale jocului în apărare, aici fiind vorba despre blocaje și interceptări. Cu cât numărul de blocaje este mai mare, cu atât mai bine se prezintă echipa la apărarea aruncărilor efectuate de echipa adversă. Același lucru poate fi menționat și în cazul interceptărilor paselor echipelor ce se află în atac. În ambele cazuri numărul blocajelor și a interceptărilor nu este destul de mare, mai ales în cazul când echipele sunt aproximativ egale ca valori.

Pentru început vom analiza evoluția blocajelor îndeplinite de către cele două echipe participante la experimentul pedagogic (Figura 3.20.).

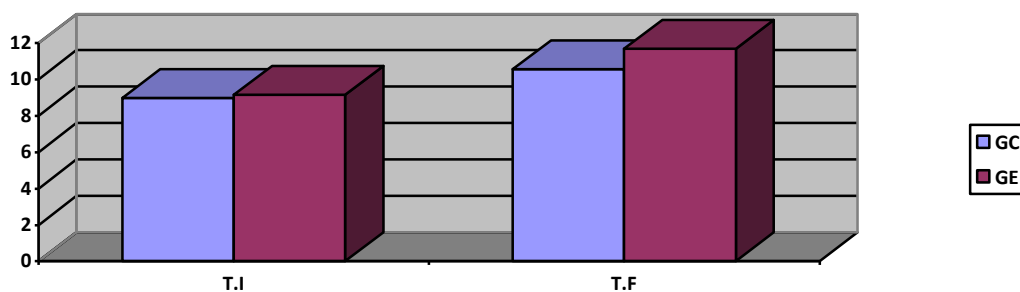


Fig. 3.20. Numărul de blocaje îndeplinite de către handbaliștii juniori

Conform figurii de mai sus observăm că la testarea inițială ambele echipe îndeplineau în mediu câte 8-9 blocaje reușite, adică fără să se înscrie în poarta echipei care se află în apărare. Chiar și pentru echipele de juniori acest număr de blocaje este destul de redus. În urma desfășurării experimentului pedagogic ambele echipe și-au îmbunătățit acest indicator. Astfel, echipa martor la sfârșitul experimentului pedagogic au înregistrat 10,56 blocaje reușite, iar echipa experimentală – 11,67 blocaje. Chiar dacă diferențele între testări nu sunt prea mari, calculele statistice au demonstrat o creștere semnificativă doar în grupa experimentală ($P < 0,01$), fapt ce ne demonstrează și în cazul dat eficiența aplicării programului experimental în procesul de instruire al handbaliștilor juniori.

După cum s-a menționat anterior, despre eficiența jocului în apărare ne vorbește și numărul de interceptări ale paselor adversarilor (Figura 3.21).

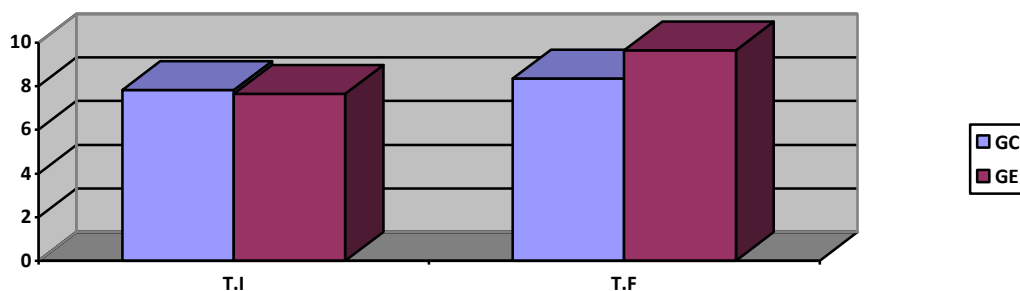


Fig. 3.21. Numărul de interceptări îndeplinite de către handbaliștii juniori

Ca și în cazul blocajelor numărul interceptărilor la testarea inițială a fost aproape același la ambele echipe, care au înregistrat în mediu circa 7 interceptări ale paselor executate de echipa adversă. La testarea finală numărul acestora a sporit, însă nu destul de mult în ambele echipe. Așa dar, echipa martor a reușit în mediu 8,35 interceptări pe parcursul unui meci, iar echipa experimentală – 9,64. Chiar dacă diferențele între testări nu par prea mari, în cazul grupei experimentale aceasta poartă un caracter semnificativ din punct de vedere statistic ($P < 0,01$), iar prin aceasta demonstrând eficiența punerii în practică a programului experimental bazat pe motivarea handbaliștilor juniori pentru atingerea performanței sportive.

Ultimul indicator în cadrul experimentului desfășurat a care fost supus analizei pedagogice a fost numărul de greșeli tehnice comise cu mingea, fie în atac, fie în apărare (Figura 3.22.). Când vorbim despre greșelile comise în atac, aici ne referim la pase greșite, dribling greșit ratarea la prinderea mingii și altele. Atunci când ne referim la greșelile comise în apărare aici ne referim la interceptările nereușite, blocaje nereușite și altele.

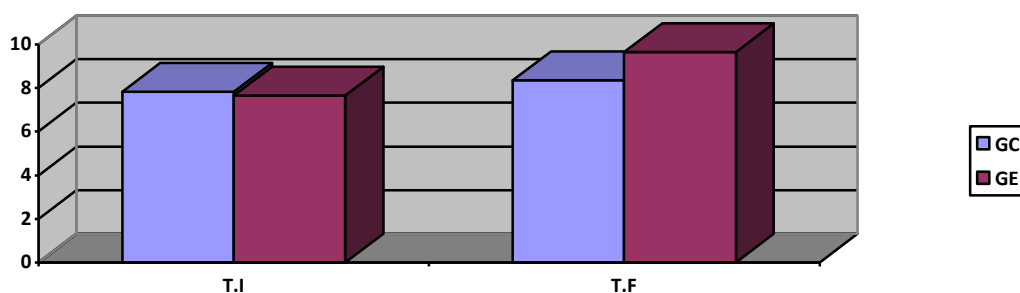


Fig. 3.22. Numărul de greșeli comise de către handbaliștii juniori

Dacă e să analizăm numărul de greșeli comise la începutul experimentului formativ se observă clar că ambele echipe au comis un număr aproximativ egal de greșeli, acestea fiind în mediu egale cu 12 greșeli. După implementarea Softului experimental numărul greșelilor comise într-un meci s-a redus în ambele echipe, atingând în grupa martor 10,42 greșeli și 9,28 greșeli în grupa

experimentală. Adică în mediu grupa martor și-a redus cu aproximativ două greșeli față de testarea inițială, iar grupa experimentală în mediu și-a redus cu în mediu cu trei greșeli, fiind o diferență semnificativă din punct de vedere statistic față de testarea finală ($P < 0,01$).

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.

3.5. Analiza corelativă a indicatorilor statistici obținuți în diferite etape ale cercetării

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 aceștea care au fost aplicați în cadrul experimentului formativ cu handbaliștii juniori.

Astfel, o corelație mică, dar semnificativă ($r=0.31$; $P < 0.01$) a fost obținută între variabila referitoare la percepția antrenorilor cu privire la importanța unei cariere sportive pentru tinerii antrenati și variabila referitoare la percepția antrenorilor respondenți cu privire la gradul în care sportul optimizează stilul de viață al unui copil (Tabelul 3.4). Rezultatul indică o asociere între valori și niveluri medii, moderate date celor două variabile de către respondenții cuprinși în eșantion.

Tabelul 3.4. Percepția antrenorilor cu privire la importanța unei cariere sportive

		În ce măsură considerați că o carieră sportivă este importantă pentru copiii pe care-i antrenați?	În ce măsură considerați că sportul optimizează stilul de viață al unui copil?
În ce măsură considerați că o carieră sportivă este importantă pentru copiii pe care-i antrenați?	Coeficientul de corelație Pearson	1	0.310*
	Nivel de probabilitate		0.132
	N	25	25
În ce măsură considerați că sportul optimizează stilul de viață al unui copil?	Coeficientul de corelație Pearson	0.310*	1
	Nivel de probabilitate	0.132	
	N	25	25

* Corelație semnificativă la pragul 0.01

O corelație mică, dar semnificativă ($r = .34$; $P < 0.01$) a fost obținută între variabila referitoare la percepția sportivilor de 17 – 19 ani cu privire la gradul în care practicarea unui sport aduce beneficii în plan personal și variabila referitoare la gradul în care sportivii beneficiază de sprijinul părinților în desfășurarea activităților sportive (Tabelul 3.5.).

Tabelul 3.5. Percepția sportivilor de 17 – 19 ani cu privire la gradul în care practicarea unui sport aduce beneficii în plan personal

		În ce măsură considerați practicarea unui sport vă aduce beneficii în plan personal?	În ce măsură beneficiați de suportul/sprijinul părinților în desfășurarea activităților sportive?
În ce măsură considerați practicarea unui sport vă aduce beneficii în plan personal?	Coeficientul de corelație Pearson	1	0.342*
	Nivel de probabilitate		0.009
	N	58	58
În ce măsură beneficiați de suportul/sprijinul părinților în desfășurarea activităților sportive?	Coeficientul de corelație Pearson	0.342*	1
	Nivel de probabilitate	0.009	
	N	58	58

* Corelație semnificativă la pragul 0.01

Rezultatul indică o asociere între valori și niveluri medii, moderate date celor două variabile de către respondenții sportivi cuprinși în eșantion.

Nivelul de performanță ridicată perceput de către sportivi este asociat cu gradul înalt al percepției sportivilor (juniori și tineri) relativ la avantajele aduse de practicarea acestui sport.

O corelație mare și semnificativă ($r = .42$; $P < 0.01$) a fost obținută între variabila referitoare la percepția sportivilor de 10 – 12 ani cu privire la gradul în care practicarea unui sport aduce avantaje personale aduse de și variabila referitoare la percepția sportivilor cu privire la nivelul de performanță al echipei în care activează (Tabelul 3.6). Rezultatul indică o asociere între valori și niveluri ridicate, date celor două variabile de către respondenții cuprinși în eșantion.

O corelație mai mică dar semnificativă ($r = .38$; $P < 0.01$) a fost obținută între variabila referitoare la percepția sportivilor de 17 – 19 ani cu privire la gradul în care practicarea unui sport aduce avantaje personale și variabila referitoare la percepția sportivilor cu privire la nivelul de performanță al echipei în care activează (Tabelul 3.7). Rezultatul indică o asociere între valori și niveluri medii, moderate date celor două variabile de către respondenții cuprinși în eșantion.

Tabelul 3.6. Percepția sportivilor de 10 – 12 ani cu privire la gradul în care practicarea unui sport aduce beneficii în plan personal

		În ce măsură considerați că acest sport vă aduce avantaje în plan personal?	Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?
În ce măsură considerați că acest sport vă aduce avantaje în plan personal?	Coeficientul de corelație Pearson	1	0.420*
	Nivel de probabilitate		0.122
	N	60	60
Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?	Coeficientul de corelație Pearson	0.420*	1
	Nivel de probabilitate	0.122	
	N	60	60

* Corelație semnificativă la pragul 0.01

Tabelul 3.7. Percepția sportivilor de 17 – 19 ani cu privire la gradul în care practicarea unui sport aduce avantaje personale

		În ce măsură considerați că practicarea unui sport vă aduce beneficii în plan personal?	Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?
În ce măsură considerați că practicarea unui sport vă aduce beneficii în plan personal?	Coeficientul de corelație Pearson	1	0.381*
	Nivel de probabilitate		0.142
	N	58	58
Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?	Coeficientul de corelație Pearson	0.381*	1
	Nivel de probabilitate	0.142	
	N	58	58

* Corelație semnificativă la pragul 0.01

Ipoteza formulată se confirmă, indicând faptul că obținerea performanțelor sportive aduce cu sine o încredere crescândă în avantajele, beneficiile de ordin personal rezultate din practicarea sportului. Cele două variabile investigate sunt implicit reciproce, se condiționează reciproc, una aducând cu sine pe cealaltă.

Nivelul de performanță ridicată perceput de către sportivi (juniori și tineri) este asociat cu gradul înalt al percepției sportivilor relativ la schimbările aduse de practicarea acestui sport în stilul de viață.

O corelație mai mică dar semnificativă ($r = .34$; $P < 0.01$) a fost obținută între variabila referitoare la percepția sportivilor de 10 – 12 ani cu privire la schimbările aduse de practicarea

handbalului în stilul de viață și variabila referitoare la percepția sportivilor cu privire la nivelul de performanță al echipei în care activează (Tabelul 3.8.). Rezultatul indică o asociere între valori și niveluri medii, moderate date celor două variabile de către respondenții cuprinși în eșantion.

Tabelul 3.8. Percepția sportivilor de 10 – 12 ani cu privire la schimbările aduse de practicarea handbalului în stilul de viață

		Ce s-a schimbat în viața dvs. de când practicați acest sport?	Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?
Ce s-a schimbat în viața dvs. de când practicați acest sport?	Coeficientul de corelație Pearson	1	0.340*
	Nivel de probabilitate		0.152
	N	60	60
Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?	Coeficientul de corelație Pearson	0.340*	1
	Nivel de probabilitate	0.152	
	N	60	60

* Corelație semnificativă la pragul 0.01

O corelație mai mică dar semnificativă ($r = .42$; $P < 0.01$) a fost obținută între variabila referitoare la percepția sportivilor de 17 – 19 ani cu privire la schimbările aduse de practicarea handbalului în stilul de viață și variabila referitoare la percepția sportivilor cu privire la nivelul de performanță al echipei în care activează (Tabelul 3.9.). Rezultatul indică o asociere între valori și niveluri medii, moderate date celor două variabile de către respondenții cuprinși în eșantion.

Tabelul 3.9. Percepția sportivilor de 17 – 19 ani cu privire la schimbările aduse de practicarea handbalului în stilul de viață

		În ce măsură s-a schimbat stilul dvs. de viață de când practicați acest sport?	Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?
În ce măsură s-a schimbat stilul dvs. de viață de când practicați acest sport?	Coeficientul de corelație Pearson	1	0.420*
	Nivel de probabilitate		0.122
	N	58	58
Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?	Coeficientul de corelație Pearson	0.420*	1
	Nivel de probabilitate	0.122	
	N	58	58

* Corelație semnificativă la pragul 0.01

Ipoteza este confirmată, punând în evidență legătura puternică și reciprocă între succesele obținute și evidente schimbări benefice în stilul de viață al sportivilor. Stilul de viață tot mai sănătos creează la rândul său premisele necesare obținerii de succese notabile în domeniul sportului practicat.

Nivelul de performanță ridicată perceput de către sportivi (juniori și tineri) este asociat cu gradul înalt al percepției sportivilor relativ la factorii (interni sau externi) care pot conduce la succes.

O corelație mai mică dar semnificativă ($r = .36$; $P < 0.01$) a fost obținută între variabila referitoare la percepția sportivilor de 10 – 12 ani cu privire la factorii (interni sau externi) care pot conduce la succes și variabila referitoare la percepția sportivilor cu privire la nivelul de performanță al echipei în care activează (Tabelul 3.10.). Rezultatul indică o asociere între valori și niveluri medii, moderate date celor două variabile de către respondenții cuprinși în eșantion.

Tabelul 3.10. Percepția sportivilor de 10 – 12 ani cu privire la factorii (interni sau externi) care pot conduce la succes

		Care din aspectele menționate mai jos conduc la obținerea de performanțe în domeniul sportiv?	Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?
Care din aspectele menționate mai jos conduc la obținerea de performanțe în domeniul sportiv?	Coeficientul de corelație Pearson	1	0.360*
	Nivel de probabilitate		0.112
	N	60	60
Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?	Coeficientul de corelație Pearson	0.360*	1
	Nivel de probabilitate	0.112	
	N	60	60

* Corelație semnificativă la pragul 0.01

O corelație mai mică dar semnificativă ($r = .30$; $P < 0.01$) a fost obținută între variabila referitoare la percepția sportivilor de 17 – 19 ani cu privire la factorii (interni sau externi) care pot conduce la succes și variabila referitoare la percepția sportivilor cu privire la nivelul de performanță al echipei în care activează (Tabelul 3.11).

Rezultatul indică o asociere între valori și niveluri medii, moderate date celor două variabile de către respondenții cuprinși în eșantion.

Tabelul 3.11. Percepția sportivilor de 17 – 19 ani cu privire la factorii (interni sau externi) care pot conduce la succes

		Consider că motivele care mă determină să obțin performanțe sportive sunt:...	Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?
Consider că motivele care mă determină să obțin performanțe sportive sunt:...	Coeficientul de corelație Pearson	1	0.300*
	Nivel de probabilitate		0.122
	N	58	58
Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?	Coeficientul de corelație Pearson	0.300*	1
	Nivel de probabilitate	0.122	
	N	58	58

* Corelație semnificativă la pragul 0.01

Ipoteza formulată este confirmată, punând în evidență astfel faptul că sportivii motivați, care conștientizează motivele pentru care se angajează în pregătire sportivă susținută vor fi cu siguranță în topul performerilor, victoriile lor fiind puternic susținute din punct de vedere afectiv - motivațional.

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 mai mică dar semnificativă ($r = .29$; $P < 0.01$) a fost obținută între variabila referitoare la percepția sportivilor de 10 – 12 ani cu privire la perspectivele de viitor aduse de practicarea acestui sport și variabila referitoare la percepția sportivilor cu privire la nivelul de performanță al echipei în care activează (Tabelul 3.12).

Tabelul 3.12. Percepția sportivilor de 10 – 12 ani cu privire la perspectivele de viitor aduse de practicarea acestui sport

		Cum considerați că vă va ajuta practicarea acestui sport în viitor?	Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?
Cum considerați că vă va ajuta practicarea acestui sport în viitor?	Coeficientul de corelație Pearson	1	0.295*
	Nivel de probabilitate		0.115
	N	58	58
Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?	Coeficientul de corelație Pearson	0.295*	1
	Nivel de probabilitate	0.115	
	N	60	60

* Corelație semnificativă la pragul 0.01

Rezultatul indică o asociere între valori și niveluri medii, moderate date celor două variabile de către respondenții cuprinși în eșantion. Ipoteza formulată este astfel confirmată și demonstrează că toate rezultatele notabile înregistrate în domeniul sportului nu se pot realiza dincolo de o creionare prealabilă a perspectivelor de viitor. Țintele sunt întotdeauna susținute de planificări și antrenamente riguroase.

Analiza rezultatelor obținute în urma aplicării programului psihopedagogic de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali a reliefat câteva aspecte importante, prezentate și detaliate 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 3.13). Totodată, conform indicilor Cohen prezentați în tabel, mărimea efectului este mare în cazul tuturor factorilor motivaționali intrinseci.

Tabelul 3.13. Rezultatele obținute la pre-test și post-test (17 – 19 ani)

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 3.14.).

Tabelul 3.14. Rezultatele obținute în etapele de pre-test și post-test (17 – 19 ani)

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.

Reiterăm motivele activității sportive [Nae, I. [65]:

- afirmarea de sine – dorința de autoperfecționare și autodepășire deci de realizare ca ființă umană;

- trebuințe de ordin social – nevoia de contacte umane de afiliere la un grup care se realizează prin cooperarea în cadrul echipei dar și prin confruntarea cu adversarul;

- interesul pentru competiție – nevoie de confruntare, de succes, dorința de a trăi emoțiile și tensiunea competiției;

- dorința de a câștiga atât în plan material (trofee, avantaje financiare) cât și în planul afirmării de sine (nevoia de a câștiga stima, respectul, aprecierea altora, de a câștiga glorie și reputație).

- căutarea unei compensații – pentru frustrații înregistrate în alte planuri. Există trei tipuri de compensații:

- √compensația de completare și echilibrare care constă în a căuta în sport contracararea efectelor produse de alte activități (sedentarismul);

- √compensația de depășire a unei inferiorități reale sau imaginare;

- √compensația de substituire – căutarea în sport a unei satisfacții sau reușite nerealizate în alte domenii - nevoia de mișcare, una din trebuințele bazale ale activității sportive - reducerea agresivității prin investirea ei într-o activitate combativă - gustul riscului- este deosebit de marcat în adolescență.

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.

3.6. Concluzii la capitolul 3

Rezultatele obținute în cadrul studiului experimental confirmă ipoteza generală conform căreia aplicarea unui Program Psihopedagogic de pregătire în cadrul antrenamentului sportiv al handbaliștilor juniori, având la bază factorii motivaționali, se va atinge un nivel optim de motivație pentru fiecare sportiv și implicit va crește performanța acestora. Rezultatele obținute în etapele de pre – test, respectiv post – test la cele două loturi investigative au surprins o creștere a nivelului motivațional în faza de post – test la grupa experimentală ($t=-2,86$ pentru motivația cognitivă, $t=-3,92$ pentru nevoia de performanță, $t=-2,95$ pentru nevoia de stimulare, $t=-2,29$ pentru întărirea Eu-ului, respectiv $t=-2,88$ pentru imaginea socială).

Confirmăm prezumția conform căreia programul de pregătire conceput (centrat pe factorii motivaționali) are cu certitudine o calitate și o eficiență sporită asupra activităților de predare - învățare în cazul jocului de handbal. Această afirmație este argumentată de faptul că obiectivele instrucționale propuse spre a fi realizate pentru grupa experimentală au fost mult mai bune decât cele obținute de componenții grupei de control.

În procesul de instruire au fost înregistrate progrese în cazul indicatorilor motrici supuși cercetării și care s-au ameliorat simțitor la final în cazul componenților grupei experimentale. De asemenea, obiectivele realizate asupra indicatorilor motrici s-au repercutat pozitiv asupra indicatorilor de pregătire tehnică, și a calității jocului, care împreună alcătuiesc așa numita performanță sportivă.

În urma derulării experimentului, evidențiem în comportamentul subiecților supuși cercetării rolul dinamizator și direcțional al motivației, ca o caracteristică esențială a antrenamentului sportiv, lucru datorat în special atitudinii specifice a sportivului în fața competiției.

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 sporite 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 procedeelor 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 procedeelor 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,
- lăudarea și încurajarea jucătorilor pe parcursul lecției de antrenament,
- insuflarea 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 necesar 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. Sistematic 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.

BIBLIOGRAFIE

1. ACSINTE A. Handbal. Repere internaționale. Editura Alma Mater. Bacău, 2009, 192 p. ISBN 978-606-527-024-4
2. ACSINTE A. Handbal. Fundamente teoretice. Editura Performantica. Iași, 2007, 195 p. ISBN 973-730-253-2
3. ALLPORT, G., Structura și dezvoltarea personalității, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1981.-267 p.
4. BAȘTIUREA E. Handbal. Concepte, principii și căi de perfecționare ale antrenamentului. Editura Academica. Galați, 2007, p. 145, ISBN 978-973-8937-31-4
5. BĂDĂU, D. Handbal, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2007, p.42-51, ISBN: 978-973-598-190-7
6. BĂDĂU, D. Metodica disciplinei sportive – Handbal, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2010, p. 13-15, ISBN: 978-973-598-711-4.
7. BOGDAN, C.I. Psihologia sportului. Universitatea din București, Facultatea de Psihologie și Științele Educației, București, 2008 p. 158-165.
8. BOLDIȘ, I., BOLDIȘ, A., BARBOȘ, I.P. Convingerile de autoeficacitate ale sportivilor. Rolul de facilitator al persuasiunii verbale. Conferința Națională de arte marțiale, Ediția a III-a, Cluj-Napoca, 2012.- p. 67-71..
9. BOROȘ-BALINT, I., TACHE, S., Anxietatea și activitatea fizică. Palestrica Mileniului III Civilizație și Sport Volumul XI, 2010. Nr. 1 (39), Ianuarie, 24–27.
10. BUDEVICI-PUIU, A. Pregătirea și dirijarea antrenamentului sportiv. Editura Valinex, Chișinău, 2010.- p. 125 – 149.
11. BUDEVICI, A., ȘUFARU, C. Principii științifice-metodologice ale pregătirii handbaliștilor juniori, Vlinex S.A. Chișinău, 2005, 213. p.
12. BURGHEL, L., Psihologia sportului, Editura Alma Mater, Sibiu, 2004.- 342 p.
13. CIORBĂ C. Teoria și metodica educației fizice. Velinex SRL, Chișinău, 2016, 139 p., ISBN 978-9975-68-297-8.
14. CIORBĂ C. Baschet. Pregătire fizică. Garomont Studio, Chișinău, 2016, 229 p., ISBN 978-9975-136-04-4.
15. CERCEL, P. Handbal. Exerciții pentru fazele de joc, Editura Sport – Turism, București, 1980. – 386 p.
16. CIOBANU A. (2001). Modelarea structurii și conținutul pregătirii tinerilor de 16-17 ani în ciclul anual de antrenament. Teză de dr. în pedagogie. Chișinău, p.137- 168

17. 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.
18. CONSTANTIN, T. Evaluarea Psihologică a personalului, Editura Polirom, Iași, 2004, p. 290.
19. COSMOVICI. A. Psihologie generală. Editura Polirom, Iași, 1996. p. 172-183.
20. CRĂCIUN, M. Psihologie Educațională, curs pentru studenții Facultății de Educație Fizică și Sport , Editura Risoprint, Cluj-Napoca. 2005.-186 p.
21. CRĂCIUN, M. Introducere în Psihologia Sportului, Editura Risoprint, Cluj – Napoca. 2005.-342 p.
22. CRĂCIUN, M. Psihologia sportului pentru antrenori. Ed. Risoprint, Cluj-Napoca. 2012.- 229 p.
23. CREȚU, T., Psihologie generală. Editura Credis. București. 2001- 369 p..
24. DORGAN V. Semnificația caracteristicilor morfologice în sportul de performanță. Chișinău, Editura Valinex, 2008, P. 211-261.
25. DRAGNEA, A. Teoria Educației Fizice și Sportului, Cartea școlii. București, 2000, p. 230-241, ISBN: 973-98138-5-2.
26. DRAGNEA, A., TEODORESCU, S. M. Teoria sportului. București FEST, 2002, p. 608-610, 354-362, ISBN:973-85143-3-9.
27. ENOIU, R.S. Programare și planificare în antrenamentul sportiv, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2014, p. 56-61, ISBN: 978-606-19-0498-3.
28. ENOIU, R.S. Introducere în bazele generale ale antrenamentului sportiv, Universitatea Transilvania din Brașov. Brașov, 2015, p. 25-38, 44-56, ISBN: 978-606-19-0650-5.
29. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F. Psihologia Sportului de Performanță, Editura FEST, București.2008. ediția a II-a, 467. -p.
30. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F. Psihologia Sportului de Performanță, Editura FEST, București: 2001. ediția I. p. 145-158
31. EPURAN, M. Psihologie – Compendiu, MEI ANEFS. București. 1994.-366 p.
32. EPURAN, M. Metodologia cercetării activităților corporale, vol. I, II. A.N.E.F.S. București. 1992. – 384 p.
33. EPURAN, M. Modelarea conduitei sportive, Editura Sport - Turism. București. 1990.- 366 p.
34. EPURAN, M. Criterii psihologice de selecție. In Drăgan I. coord. Selecția și orientarea medico-sportivă. Editura Sport -Turism. București. 1989. -346 p.

35. EPURAN M. Psihologia educației fizice și sportului. Fundația România de Măine, București, 1995. P. 173-199.
36. **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.**
37. **FERENȚ R. Performanța managerială în cadrul echipei sportive. În: Teoria și arta educației fizice în școală, nr. 2, Chișinău, 2015, p. 51-53.**
38. **FERENȚ R. Factori motivaționali la copii în practicarea jocului de handbal. În: Știința culturii fizice, nr. 23/3, Chișinău, 2015, p. 20-26.**
39. **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.**
40. **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.**
41. **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.**
42. GHEORGHE, D. Teoria antrenamentului sportiv, Editura Fundației România de Măine, București, 2005. P. 9–22.
43. GHERMĂNESCU, I. K. Teoria și metodica handbalului, Editura Didactică și Pedagogică, București. 1983.- 265 p.
44. GHERVAN, P. (2003). Pregătirea sportivă a handbaliștilor în baza programei cu conținut adaptat vârstei de 9-12 ani, Teză de doctorat, I.N.E.F.S. Chișinău.
45. GHERVAN, P. Selecția și primii pași în handbal, Didactică și Pedagogică, București, 2014, p. 6, 22-35, 58, ISBN: 978-973-30-3710-1.
46. GHERVAN, P. Teoria educației fizice și sportului, Universitatea din Suceava. Suceava, 2014, p. 15-17, ISBN: 978-973-666-429-8.
47. 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.

48. GHERVAN, P. Handbal. Pregătirea în etapa de inițiere (9-10 ani), Didactică și pedagogică. București, 2014, p. 25-32, 35-39, 62-65, ISBN: 978-973-30-3598-5.
49. GOLU, M. Fundamentele psihologiei. Fundația "România de Măine". București. 2005.- 326 p.
50. GROSU, E.F., ISIDORI M. Tehnici de antrenament mental, volumul III din colecția Acțiune motorie și acțiune psihică, Editura G.M.I. Cluj-Napoca, 2012.- 368 p..
51. GROSU, E.F. Psihomotricitate și gimnastica educativă, volumul I din colecția Acțiune motorie versus acțiune psihică, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2002 . -485 p.
52. GROSU, E.F. Învățare motorie și performanța în sport, volumul II din colecția Acțiune motorie versus acțiune psihică, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2001.- 239 p.
53. GROSU, E.F. Aplicații ale antrenamentului mental, volumul III din colecția Acțiune motorie versus acțiune psihică, Editura G.M.I., Cluj-Napoca, 2001. 231 p.
54. HANTĂU C. Minihandbal. Stadiul I al instruirii în handbal. Editura Printech. București, 2017, 213 p. ISBN 978-606-23-0808-7
55. HANTĂU C. Handbal. Antrenamentul copiilor și juniorilor. Editura Printech. București, 2004, 158 p. ISBN 973-652-984-3
56. HOLDEVICI, I. Psihologia succesului, Editura Ceres. București, 1993.- 265 p.
57. IURIAN, C. ș.a. Particularități de dezvoltare a îndemânării în antrenamentul de handbal la copiii de 10-11 ani. Palestrica Mileniului III, Civilizație și sport, volumul X, nr. 2 (36), iulie. Cluj-Napoca, 2009, p. 216-220, ISSN-L: 2601-2537.
58. LUPU, I., LUPU, O., Introducere în psihologia educațională. Teorie și instrumente de evaluare. Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2011 .- 200 p.
59. MACOVEI, B., DRAGNEA, A., CĂLIMAN, C., CRISTEA – MIC, N. Orientarea metodică în jocul de handbal, Clubul Sportiv Municipal, București, 2014.-336 p.
60. MIHĂILĂ I. Handbal. Optimizarea pregătirii fizice specific la echipele de juniori. Editura Universitaria Craiova. Craiova, 2006, 223 p. ISBN 978-742-311-9
61. 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.
62. MIHĂILĂ, I. Handbal. Exerciții pentru joc, Universității din Pitești. Pitești, 2013, p. 24-27, 33-39, 45-56, 978-606-560-340-0.
63. MIHĂILĂ, I., POPESCU, D.C. Handbal. Curs teoretic. Pregătire specializată, Universității din Pitești. Pitești, 2015, p. 34-44, 56-62, ISBN: 978-605-560-461-2.

64. MIHĂILĂ, V.A. Contribuții privind dezvoltarea capacității coordinative la echipele reprezentative școlare de minihandbal, Teza de doctor. Pitești, 2018, p. 19-23, 45-48, 67-68, 796.012.2:796.322(043).
65. NAE, I.,C. Aspecte generale privind motivația în sportul de performanță. Revista Marathon,București, vol II, nr. 1, 2010. p.21.
66. NICULESCU, M. Psihologia sportului (culegere de lecții), Editura Ex Ponto, Constanța, 2000.- 346 p.
67. NICULESCU, M. Personalitatea sportivului de performanta, Editura Didactică și Pedagogică, Bucuresti, 2000. - 47 p.
68. NICULESCU, M. Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport”, Editura Bren,, București, 2003, vol. II.- 330 p.
69. POPESCU C. D. Handbalul în școală. Editura Universității din Pitești. Pitești, 2016, 348 p. ISBN 978-606-560-469-8.
70. PREDOIU R. Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive. Iași: Polirom, 2016. – 221 p. ISBN 978-973-46-6223-4
71. RIZESCU C., CIORBĂ, C. Pregătirea tehnică în jocul de handbal a elevilor de 10 -11 ani, Revista științifico - metodică „Teoria și arta educației fizice în școală”, nr. 4, Chișinău, 2006.- p. 24-28.
72. RIZESCU C., CAZAN F., GEORGESCU A/ Hadbal, îndrumar metodic. Editura „Valinex”, Chișinău, 2009.-114 p. ISBN 978-9975-112-4
73. RIZESCU C. Handbal. Teoria jocului. Editura Ovidius University Press. Constanța. 2010, 167 p. ISBN 978-973-614-540-7
74. RIZESCU, C. Handbal, selecția și pregătirea tehnică a începătorilor, Ovidius University Press. Constanța, 2011, p. 5, 34-49, ISBN: 978-973-614-716-6.
75. RIZESCU, C. Selecția inițială și instruirea copiilor în handbal, Conferința internațională cu tema „Curricula specifică învățământului superior”. Pitești, 2003, p. 205-211, ISSN: 1453-1194.
76. RIZESCU, C. Selecția și orientarea, elemente esențiale pentru sportul de performanță, conferința științifică internațională „Educație fizică și sport în viziune europeană”, Analele Universității Ovidius, Seria Educație Fizică și Sport, vol. VII, anul VII. Constanța, 2007, p. 395-400, ISSN: 1224-7359.
77. ROTARIU, T., ILUȚ, P. Ancheta sociologică și sondajul de opinie. Teorie și practică, Editura Polirom,ediția a II-a,seria Collegium, București, 2001.- 216 p.ISBN:973-683-640-1

78. SĂLĂVĂSTRU, D. Psihologia educației, Editura Polirom, Iași, 2004.- 378 p.
79. SILLAMY, N. Dicționar de Psihologie, Editura Larousse, București, 1996.- 386 p.
80. ȘCHIOPU, U. Psihologia modernă. România Press, București, 2008.- 330 p.
81. ȘCHIOPU, U., VERZA, E. Psihologia vârstelor – ciclurile vieții. Editura Didactică și Pedagogică, București, 1995.- 340 p. ISBN 9789733039082, 973303908X.
82. TARKOWSKA, M. Consilierea carierei prin colaborarea cu părinții. Manual de instruire pentru consilierii vocaționali, suport de curs elaborat în cadrul unui proiect European Leonardo da Vinci. București, 2011.- 246.
83. TODEA S. F. Teoria sportului. Fundația „România de mâine”, București. 2006. P. 211-284
84. TOHĂNEAN, 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.
85. TRIBOI V., Antrenament și competiție în sportul adaptat (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2019. 240 p. ISBN 978-9975-131-79-7.
86. TRIBOI, V. Teoria și metodică culturii fizice (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2020. 172 p. ISBN 978-9975-131-85-8.
87. TRIBOI, V. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv (curs universitar). Chișinău: USEFS, 2010. 364 p. ISBN 978-9975-9597-9-7.
88. TRIP, S. Introducere în consilierea psihologică. Editura Universității din Oradea, Oradea, 2007. - 188 p.
89. ZAMFIR, GH., FLOREAN, M., TONIȚA, T. Handbal. Teorie și metodică, Editura Praxis Media, Cluj – Napoca. 2000.- 285 p.
90. ZAVALIȘCA A., DEMCENCO P. Metode matematico – analitice de cercetare pedagogică în cultura fizică, Europress, Chișinău, 2011. - P. 311-490.

Bibliografia în limba rusă

91. Акимова Л.Н. Психология спорта. Курс лекций. Одесса: Студия «Негоциант», 2004.- 127 с. ISBN 966-691-119-1.
92. ВАСИЛЬКОВ, А. А. Теория и методика спорта: учебник / А. А. Васильков. – Ростов н/Д : Феникс, 2008. – 379 с. – (Высшее образование). ISBN 978-5-222-14232-5.
93. ГАЛЬПЕРИН П.Я. Введение в психологию. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. - 330 с.
94. ГОГУНОВ Е.Н., МАРТЪЯНОВ Б.И. Психология физического воспитания: Учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.

95. ЖЕЛЕЗНЯК, Ю. Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. М. : Академия, 2005. – 384 с. ISBN 976/799(075.8).
96. 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.
97. ИЛЬИН Е.П. Психология физического воспитания.- М.: Просвещение, 1987. - 287 с.
98. ИСАЕВ А.А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта. - М.: ФиС, 1998, с. 19.
99. 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.
100. 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.
101. ЛЕОНТЬЕВ А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М., 1975. - 304 с.
102. 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.
103. ЛАПШИН О. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Литагент Спорт, 2014. ISBN: 978-5-903508-73-0
104. МОКРОУСОВ Е. Особенности многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов по настольному теннису в современных условиях. Монография. Valinex. Кишинёв, 2020. 222 с. ISBN 978-9975-68-410-1.
105. НЕСТПОВСКИЙ Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Москва, Академия, 2007. 336 с. ISBN 978-5-7695-3826-1.
106. НЕМОВ Р. С. ПСИХОЛОГИЯ: Учебное пособие для институтов и училищ - М.: Просвещение, 1990. - 296 с.
107. ПЛАТОНОВ В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997, с. 300-312.

108. 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.
109. 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.
110. ЧИКОВА О.М. Психологические особенности спортивной деятельности и личности спортсмена: Учебное пособие для училищ Олимпийского резерва. - Мн.: ИПП Госэкономплана РБ. 1993. - 76 с.

Bibliografie în limba engleză

111. ADAM, C., BOLDIS, I., SOANCA, C. (2010). Lifestyle and cognitive characteristics of foster parents. Psychology and Health, Vol. 25, Supplement 1, August 2010, p.137
112. AMBROSE, M.L., & KULIK, C.T. Old friends, new faces: Motivation research in the 1990's. Journal of Management, 25(3), 1999. P. 231-292.
113. 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.
114. AMOROSE, A. J. & WEISS, M. R. Coaching Feedback as a source of information about perceptions of ability: A developmental examination. Journal of Sport & Exercise Psychology, 20 (4), (1998. P. 395-421.
115. BURKE, K.L., JOYNER A.B., PIM A. et al. An Exploratory Investigation of the Perceptions of Anxiety Among Basketball Officials Before, During, and After the Contest. J of Sport Behavior; 23. 2000. (1):11.
116. BANDURA, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review, 84(2), 1977. P. 191-215.
117. BANDURA, A. Social foundation of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. 1986.- P. 234-241.
118. BANDURA, A. Self-regulation of motivation and action through goal systems. In V. Hamilton, G. H. Bower, , N. H. Frijda (Eds.), Cognitive perspectives on emotion and motivation . Dordrecht: Kluwer Academic Publishers. 1988. P. 37-61.
119. BANDURA, A. Perceived self-efficacy: Exercise of control through self-belief. In J. P. Dauwalder, M. Perrez, , V. Hobi (Eds.), Annual series of European research in behavior therapy). Amsterdam/Lisse, Netherlands: Swets, Zeitlinger. 1988.- Vol. 2, P.27-59.

120. BANDURA, A. Perceived self-efficacy in the exercise of personal agency. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 1990. P. 128-163.
121. BANDURA, A., BARBARANELLI, C., CAPRARA, G., V., PASTORELLI, C. Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning, *Child Development*, 67, 3, 1996. P.-1206-1203.
122. BANDURA, A. *Self-efficacy; the exercise of control*; New York; WH Freeman and Company. 1997.- 287 p.
123. BARON, R.M., KENNY, D.A. The Moderator-Mediator Variable Distinction on Social Psychological Research: Conceptual and Statistical Considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol 51, No 6, 1996. P 1173-1182.
124. BAUMEISTER, R.F., LEARY, M.R. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 3, 1995. P. 497-529.
125. BERRY, T., HOEW, B. Effects of Health-Based and Appearance-Based Exercise Advertising on Exercise Attitudes, Social Physique Anxiety and Self-Presentation in an Exercise Setting. *Social Behavior and Personality: an international journal*, Vol. 32, No. 1. 1995. – 436 p.
126. BLACK, S. J. & WEISS, N. R. The relationship among perceived coaching behaviors, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 14(4), 1992. P. 309-325.
127. BRASILE, F.M., HEDRICK, B.N. A comparison of participation incentives between adult and youth wheelchair basketball players. *Palaestra*, 7(4), 1991. – P. 40-46.
128. BRAWLEY, L.R, MARTIN, K.A. The interface between social and sport psychology. *The Sport Psychologist*, 9 (4), 1995.- P. 469 - 497.
129. CAINE, D., COCHRANE, B., CAINE, C., ZEMPER, E. An epidemiologic investigation of injuries affecting young competitive female gymnasts. *The American Journal of Sports Medicine*, 17 (6), 1989.- P. 811-820.
130. CHEUNG, S. Y., & LO, C. Psychological profiles and stress management training for Hong Kong national gymnasts. *Journal of the International Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport, and Dance*, 32 (4), 1996. _P. 61-64.
131. CHIU, L.K., KAYAT, K. Psychological Determinants of Leisure Time Physical Activity Participation among Public University Students in Malaysia. *AJTLHE* Vol. 2, No. 2, July 2010, 2010. P. 33-45.

132. COGAN, K.D., PETRIE, T.A. Sport consultation: An evaluation of a seasonlong intervention with female collegiate gymnasts. *The Sport Psychologist*, 9, 1995.- P. 282-296.
133. DAUS, A.T., WILSON, J., FREEMAN, W.M. Psychological testing as an auxiliary means of selecting successful college and professional football players. *Journal of Sports Medicine*, 26, 1986. P. 274-278.
134. DECI, E.L. *Intrinsic motivation*. New York: Plenum Press. 1975.- 246 p.
135. DECI, E.L., RYAN, R.M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum. 1985.- 288 p.
136. DESCHAMPS, J.-C.; BEAUVOIS, J.-C., *Des attitudes aux attributions*, Grenoble, PUG, 1998.-322 p.
137. DUDA, J.L., CHI, L., NEWTON, M.L., WALLING, M.D., CATLEY, D. Task and ego orientation and intrinsic motivation in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 199. P. 40-63.
138. DUDA, J.L. Goal perspectives and behavior in sport and exercise settings. In C. Ames & M. Maehr (Eds.), *Advances in motivation and achievement*. Greenwich, CT: JAI Press. 1989.- Vol. 6, P. 81-115.
139. DZEWALTOWSKI, D.A., NOBLE, J.M., SHAW, J.M. Physical activity participation: Social cognitive theory versus the theories of reasoned action and planned behaviour. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 12: 1990. P. 388-405.
140. EAGLY, A.H., CHAIKEN, S., *The Psychology of Attitudes*. Fort Worth, TX: Harcourt Brace Jovanovich. 1993.- 356 p.
141. EDWARDS, S.W., & HUSTON S.A. The clinical aspects of sport psychology. *Physical Educator*, 41, 1984.-P. 142-148.
142. EMMONS, R.A., & MCADAMS, D. P. Personal strivings and motive dispositions: Exploring the links. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 1991. P. 648-654.
143. FITZPATRICK, J.M. Causal attributions of elite youth female gymnasts: An investigation of types and antecedents of attribution. Unpublished doctoral dissertation, Michigan State University, East Lansing, MI. 1998.- 322 p.
144. GAGEA, A. About Advanced Science in High Performance Sport. *Palestrica Mileniului III – Civilizație și Sport*, Volumul IX, Nr. 3 (33), Septembrie, 2008). p. 179–184.
145. GAUVIN, L., RUSSELL, S.J., Sport-specific and culturally adapted measures in sport exercise psychology research: Issues and strategies. In R. N. Singer, M. Murphey, L. K.

- Tennant (Eds), Handbook of research on sport psychology, New-York: Macmillan. 1993. P. 891-900,
146. GREGOR, A. Examination Anxiety: Live With It, Control It Or Make It Work For You? School Psychology International; 26(5): 2005. P. 617-635.
 147. HANTON, S., JONES, G. The acquisition and development of cognitive skills and strategies: I. Making the butterflies fly in formation. The Sport Psychologist, 13, 1999. P. 21.
 148. HARDY, L., JONES, G., GOULD, D. Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers. Wield, Chichester. 1996.- 258 p.
 149. MARTENS, R., Coaches Guide to Sport Psychology. Human Kinetics, 1987. - 187 p.
 150. MURPHY, K.R., DAVIDSHOFER, C.O. Psychological testing (4th ed). New Jersey: Prentice Hall. 1998.- 322 p.
 151. Houser-Marko, L., Sheldon K.M. Motivating Behavioral Persistence: The Self-As-Doer Construct, Pers Soc Psychol Bull 2006; 32; 2006.- 1037.
 152. JURAVLE, I. Contribution regarding handball selection using graphical analysis method, Annals of "Dunarea de Jos" University of Galati, Fascicle XV ISSN – 1454 – 9832 – 2012, p. 82-87. Galați, România, ISSN: 1221-4639.
 153. JURAVLE, I., PĂCURARU, AL. Importance of the Coordinative Abilities Development in Optimizing the Selection Process for the Elite Athletes, The 4th International Conference "Achievements and Prospects in the field of Physical Education and Sports within the Interdisciplinary European Education System", 2012, p. 28-31. Bacău, România, ISSN: 2069-2269.
 154. KANFER, R. Measuring Health Worker Motivation in Developing Countries, in Major Applied Research 5, Working Paper 1. Bethesda, MD: Partnerships for Health Reform Project, Abt Associates Inc. 1999.- 238.
 155. KAUSS, D. Mastering propriul tau interior: O abordare de auto-ghidat pentru a găsi cheile unice de performanță sport, Kinetics Omului, Champaign, Illinois. 2001.- 342 p.
 156. KORNFIELD, J. Inima înțeleaptă – Ghid de învățături universale ale psihologiei budiste, Editura Bantam Books. 2008.- 346 p.
 157. KRANE, V., SNOW, J., GREENLEAF, C.A. Reaching for gold and the price of glory: A motivational case study of an elite gymnast. The Sport Psychologist, 11, 1997. P. 53-71.
 158. LEUNES, A.D., NATION, J.R. Sport psychology – An introduction (3rd Ed.) Chicago, IL: Nelson-Hall Publishers. 2002.- 285 p.

159. MARTENS, M.P., Webber, N.S. Psychometric properties of the sport motivation scale: an evaluation with college varsity athletes from the USA, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2002. 24, 2002. P. 254-270.
160. MARTIN, J.J., & MUSHETT, C.A. Social support mechanisms of athletes with disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13, 1996. P. 74-83.
161. MARTINET J.P., PAGES J.L. Handball. Editions Vigot. Paris, 2007, 421 p. ISBN 978-2-7114-1740-7.
162. McAULEY, E., GILL, D.L. Reliability and validity of the Physical Self-Efficacy Scale in a competitive sport setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 5, 1983. P. 410-418.
163. MAZZANTINI M., BOMBARDIERI S. New methodology from italian serie „A” coaches. Youth academy training program. Soccer tutor, 2013, 120 p. ISBN 978-0-957605-0-1.
164. MOISESCU, P. Determining the optimal period in developing the coordinative capacities in male elementary school pupils, *The Annals of the University Dunărea de Jos of Galați, Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*. Galați, 2010, ISSN: 1221-454X.
165. MOISESCU, P. Developing coordinative capacities by means of motor skills and/or abilities in primary school pupils, *The Annals of the University Dunărea de Jos of Galați, Vol 2, Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*. Galați, 2010, p. 127-130, ISSN: 1221-454X.
166. MOISESCU, P. Coordination capacities in primary school, *The Annals of the University Dunărea de Jos of Galați, No. 1, Fascicle XV, Physical Education and Sport Management*. Galați, 2010, ISSN: 1221-454X.
167. ORLICK, T. *Psyching for Sports*. Human Kinetics, Champaign, IL. 1986.-243 P.
168. PAJARES, F. *Self efficacy and self confidence*. New York: Macmillan Press. 2005.- 322 P.
169. PARKS, B. *Contemporary Sports Management*, New York, Prentice Press. 2005.- 324 P.
170. PETER MCINTOSH. Motivation of olympic athletes // *Olympic Review*, N 180. Русский перевод статьи: Международное спортивное движение. Экспресс-информация. - М: ВНИИФК, 1983, N 4, С. 22-31.
171. PINTRICH, P.R., SCHUNK, D.H. *Motivation in education*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1996.- 326 P.

172. PORAT, Y., LUFU, D., TENENBAUM, G. Psychological components contribute to select young female gymnasts. *International Journal of Sports Psychology*, 20, 1989. P.279-286.
173. RAGLI, J.S., MORGAN, W.P., LUCHSINGER, A.E. Mood and self-motivation in successful and unsuccessful female rowers. *Med Sci Sports Exerc.* 1990 Dec;22(6): . 1990. P.849-53
174. REYNOLDS, R.A. & ALLEN, W. The effects of coach communicative aggression on athlete teaming and motivation. Paper presented at the 2003 International Communication Association Convention, San Diego, CA. 2003.- 423 P.
175. ROBERTS, G.C. (Ed.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics 1992.- 186 P.
176. SCHUNK, D.H. Self-efficacy and education and instruction. In J.E. Maddux (Ed.), *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*, Plenum, New York: 1995. - P. 281-303.
177. SINGER, R. N. *Motor Learning and Human Performance: An Application to Motor Skills And Movement Behaviors*, ediția 3, Editura Macmillan, New York, 1980.- P. 234-256.
178. STAROSTA, W. The concept of modern training in sport. Poland, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego, 2006, p. 203-209.
179. SVEBAK, S., MURGATROYD, S. Metamotivational dominance: A multi-method validation of reversal theory constructs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48 (1), 1985. P. 519-528.
180. TROSSE H.D. Balinmano. *Ejercicios y programas de entrenamiento*. Editorial Hispano Europea. Barcelona, 2004, ISBN 84-255-1549-1
181. VALLERAND, R.J., DECI, E.L., RYAN, R.M. Intrinsic motivation in sport. *Exercise and Sport Sciences Review*. 15, 1987. P. 389-425.
182. VĂLCĂRCEL E. Spanish Football. Coaching Program U9-12. Soccer Tutor, 2018. 135 p. ISBN 978-1-910491-17-1.
183. VEALEY, R.S. Knowledge development and implementation in sport psychology: A review of the sport psychologist, 1987-1992. *The Sport Psychologist*, 8: 1994. P. 331–348.
184. VOINEA, M., *The psychology of sport*. Curs intern, Editura Universității Transilvania, Brașov, 210.- 245 p.
185. WEINBERG, R. S. & GOULD, D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, Editura Human Kinetics, Illinois. 2011.- P.135-142.

Referințe surse electronice

- 186.Sistemul metodelor de instruire și educare in educație fizică și sport, Creează profesional, [online], [citat 15.05.2021]. Disponibil: [http://www.creeaza.com/didactica /didactica-pedagogie/Sistemul-metodelor-de-instruir138.php](http://www.creeaza.com/didactica/didactica-pedagogie/Sistemul-metodelor-de-instruir138.php).
- 187.Teoria și metodică educației fizice, Universitatea de stat de Educație fizică și Sport, Catedra: Teoria și metodică culturii fizice, PPT, [online], Chișinău, Republica Moldova [citat 14.03.2021]. Disponibil: [http://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/ TMEF /Teoria%20si%20metodica%20educatiei%20fizice%28Lectia3%29.pdf](http://www.usefs.md/PDF/Cursuri%20electronice/TMEF/Teoria%20si%20metodica%20educatiei%20fizice%28Lectia3%29.pdf).
- 188.Proba Romberg.<https://ru.scribd.com/doc/134370383/Stork-Test-Data-Collection>
- 189.СИПАК Х.К. Организация и содержание подготовки спортивного резерва по футболу в Эфиопии. Дисс. Канд. Пед. Наук.: 13.00.04.Краснодар, 2007.- 138 с. <http://nauka-pedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-organizatsiya-i-soderzhanie-podgotovki-sportivnogo-rezerva-po-futbolu-v-efiopii#ixzz6hushwvoB>.
- 190.<http://ro.scribd.com/doc/27870756/Psihopedagogia-sportului>, accesat în 10.04.2014.
- 191.<http://ofsaidd.ro/2013/02/video-cele-mai-motivationale-filme-folosite-de-antrenori-in-sport/>

ANEXE

CHESTIONAR HANDBALIȘTI (10 – 12 ani)
MOTIVAȚIE ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ

Chestionarul de mai jos vizează identificarea factorilor de ordin motivațional care influențează obținerea performanțelor sportive. Vă rugăm să răspundeți sincer la întrebările adresat, ținând cont de numărul de variante de răspuns solicitate în paranteză cu scris italic.

La finalul chestionarului se află câteva date socio – demografice, pe care vă rugăm să le completați. Ele ne vor fi necesare și utile în prelucrarea ulterioară a răspunsurilor obținute.

Q1. De ce ați ales să practicați acest sport? (o singură variantă de răspuns)

1. curiozitatea;
2. din dorința de a fi sănătos;
3. la sugestia unor persoane care au practicat/practică acest sport;
99. Nu știu/Nu răspund.

Q2. În ce măsură considerați că acest sport vă aduce avantaje în plan personal? (o singură variantă de răspuns)

1. în foarte mare măsură;
2. în mare măsură;
3. în mică măsură;
4. în foarte mică măsură;
99. Nu știu/Nu răspund.

Q3. Pentru cei care au ales răspunsurile 1 sau 2 la întrebarea anterioară!

Care din aspectele menționate mai jos constituie un avantaj al practicării acestui sport? (o singură variantă de răspuns)

1. am devenit o persoană populară/cunoscută;
2. sunt mai sănătos/sănătoasă;
3. sunt mai disciplinat(ă);
99. Nu știu/Nu răspund;
88. Nu este cazul (pentru cei care au ales variantele 3, 4 sau 99 la întrebarea anterioară).

Q4. Ce vă atrage mai mult la acest sport? (o singură variantă de răspuns)

1. munca în echipă;
2. popularitatea;
3. spiritul de competiție;
99. Nu știu/Nu răspund.

Q5. Ce s-a schimbat în viața dvs. de când practicați acest sport? (o singură variantă de răspuns)

1. am mai mulți prieteni;
2. sunt mai disciplinat(ă);
3. mă simt mai confortabil din punct de vedere fizic;
99. Nu știu/Nu răspund.

Q6. Care din aspectele menționate mai jos conduc la obținerea de performanțe în domeniul sportiv? (o singură variantă de răspuns)

1. talentul pentru sport;
2. ambiția de a obține rezultate bune;
3. norocul;
99. Nu știu/Nu răspund.

Q7. În ce măsură considerați că practicarea acestui sport vă va ajuta în viitor? (o singură variantă de răspuns)

1. în foarte mare măsură;
2. în mare măsură;
3. în mică măsură;
4. în foarte mică măsură;
99. Nu știu/Nu răspund.

Q8. Cum considerați că vă va ajuta practicarea acestui sport în viitor? (o singură variantă de răspuns)

1. să devin o personalitate în lumea sportului;
2. să fiu mai sănătos;
3. să-mi dezvolt talentul pentru acest sport;
99. Nu știu/Nu răspund.

Q9. Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?

1. Performanță slabă;
2. Performanță medie;
3. Performanță ridicată.
99. Nu știu/Nu răspund.

Date socio – demografice:

Q10. Gen: 1. Masculin 2. Feminin

Q11. Vârsta: _____

Q12. Mediu de rezidență: 1. Urban 2. Rural

Vă mulțumim pentru colaborare!

CHESTIONAR HANDBALIȘTI (17 – 19 ani) MOTIVAȚIE ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ

Chestionarul de mai jos vizează identificarea factorilor de ordin motivațional care influențează obținerea performanțelor sportive. Vă rugăm să răspundeți sincer la întrebările adresat, ținând cont de numărul de variante de răspuns solicitate în paranteză cu scris italic.

La finalul chestionarului se află câteva date socio – demografice, pe care vă rugăm să le completați. Ele ne vor fi necesare și utile în prelucrarea ulterioară a răspunsurilor obținute.

Q1. În ce măsură considerați că practicarea unui sport vă aduce beneficii în plan personal? (o singură variantă de răspuns)

1. în foarte mare măsură;
2. în mare măsură;
3. în mică măsură;
4. în foarte mică măsură;
99. Nu știu/Nu răspund.

Q2. Pentru cei care au ales variantele 1 sau 2 la întrebarea anterioară!

Care din aspectele menționate mai jos considerați că reprezintă beneficii importante ale practicării unui sport? (2 variante de răspuns)

1. popularitatea;
2. stilul de viață sănătos/echilibrat;
3. funcționarea socială eficientă;
4. disciplina mentală și emoțională;
5. creșterea încrederii în forțele proprii;
6. altă variantă. Care? _____

99. Nu știu/Nu răspund;

88. Nu este cazul, pentru cei care au ales variantele 3, 4 sau 99 la întrebarea anterioară.

Q3. În ce măsură beneficiați de suportul/sprijinul părinților în desfășurarea activităților sportive? (o singură variantă de răspuns)

1. în foarte mare măsură;
2. în mare măsură;
3. în mică măsură;
4. în foarte mică măsură;
99. Nu știu/Nu răspund.

Q4. Consider că motivele care mă determină să obțin performanțe sportive sunt: (2 variante de răspuns)

1. doresc să fiu cel mai bun;
2. antrenorul îmi inspiră respect, este un model pentru mine;
3. doresc să fiu apreciat de cei din jur;
4. doresc să am o carieră sportivă de succes;
5. îmi place sportul foarte mult;
6. am convingerea că sportul îmi va schimba stilul de viață în mod pozitiv;
7. altă variantă. Care? _____
99. Nu știu/Nu răspund.

Q5. Care sunt punctele forte ale sportului pe care îl practicați? (2 variante de răspuns)

1. munca în echipă;
2. spiritul de competiție;
3. rigurozitatea jocului;
4. aprecierea socială;
5. recompensele materiale;
6. Altă variantă. Care? _____
99. Nu știu/Nu răspund.

Q6. Ce s-a schimbat în stilul dvs. de viață de când practicați acest sport? (2 variante de răspuns)

4. sunt mai sociabil(ă);
5. sunt mai disciplinat(ă);
6. sunt mai sigur(ă) pe mine;
7. gestionez mai ușor eșecurile;
8. îmi pot controla mai bine stările emoționale negative;
9. mă simt mai confortabil din punct de vedere fizic și psihic;
10. altă variantă. Care? _____
100. Nu știu/Nu răspund.

Q7. Care din următoarele aspecte considerați că reprezintă stimulente importante în obținerea de performanțe sportive? (2 variante de răspuns)

4. încrederea în propriile capacități de lucru;
5. atmosfera plăcută din timpul antrenamentelor;
6. perseverența;
7. calitățile antrenorului;
8. laudele și încurajările sistematice;
9. altă variantă. Care? _____
100. Nu știu/Nu răspund.

Q8. Care sunt următoarele metode de întărire a motivației sunt utilizate de antrenorul vostru? (2 variante de răspuns)

1. oferă informații clare și organizate;
2. discută orice problemă care ține de activitatea mea sportivă;
3. mă încurajează permanent în ceea ce întreprind;
4. îmi explică cu răbdare și calm tehnicile de joc;
5. creează o atmosferă plăcută în cadrul antrenamentelor;
6. are așteptări conforme cu posibilitățile/resursele noastre;
7. altă variantă. Care? _____
99. Nu știu/Nu răspund.

Q9. Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?

1. Performanță slabă;
2. Performanță medie;
3. Performanță ridicată.
99. Nu știu/Nu răspund.

Date socio – demografice:

Q10. Gen: 1. Masculin

2. Feminin

Q11. Vârsta: _____

Q12. Mediu de rezidență: 1. Urban

2. Rural

CHESTIONAR ANTRENORI MOTIVAȚIE ȘI PERFORMANȚĂ SPORTIVĂ

Chestionarul de mai jos vizează identificarea factorilor de ordin motivațional care influențează obținerea performanțelor sportive. Vă rugăm să răspundeți sincer la întrebările adresat, ținând cont de numărul de variante de răspuns solicitate în paranteză cu scris italic.

La finalul chestionarului se află câteva date socio – demografice, pe care vă rugăm să le completați. Ele ne vor fi necesare și utile în prelucrarea ulterioară a răspunsurilor obținute.

Q1. În ce măsură considerați că sportul optimizează stilul de viață al unui copil? *(o singură variantă de răspuns)*

1. în foarte mare măsură;
2. în mare măsură;
3. în mică măsură;
4. în foarte mică măsură;
99. Nu știu/Nu răspund.

Q2. Care din aspectele menționate mai jos considerați îi motivează pe copii în obținerea de performanțe sportive? *(2 variante de răspuns)*

1. atmosfera plăcută din timpul antrenamentelor;
2. laudele și încurajările sistematice;
3. calitățile antrenorului;
4. susținerea/sprijinul acordat de membrii familiei;
5. încrederea copiilor în propriile capacități de lucru;
6. altă variantă. Care? _____
99. Nu știu/Nu răspund.

Q3. Care din aspectele menționate mai jos considerați că îi demotivează pe copii în obținerea de performanțe sportive? *(2 variante de răspuns)*

1. eșecurile anterioare;
2. lipsa laudelor și a încurajărilor sistematice;
3. comunicarea ineficientă cu antrenorul;
4. comunicarea insuficientă cu antrenorul;
5. lipsa de interes/inițiativă a copiilor;
6. lipsa sprijinului din partea familiei;
7. lipsa încrederii copiilor în propriile capacități de lucru;
8. altă variantă. Care? _____
99. Nu știu/Nu răspund.

Q4. Care din următoarele metode le utilizați în practica sportivă pentru a întări motivația copiilor? *(2 variante de răspuns)*

1. îi recompensez pe copii cu laude și aprecieri pozitive;
2. stabilesc clar obiectivele de învățare pentru fiecare antrenament;
3. obișnuiesc să discut cu copiii despre problemele pe care le au;
4. îi încurajez permanent pe copii în acțiunile lor;
5. acționez ca un model pentru copiii pe care îi antrenez;
6. creez o atmosferă pozitivă în timpul antrenamentelor;
7. altă variantă. Care? _____
99. Nu știu/Nu răspund.

Q5. Care din aspectele menționate mai jos considerați că sunt recompensele cele mai potrivite în activitățile sportive? (2 variante de răspuns)

1. cunoștințele, abilitățile dobândite în eșecurile anterioare;
2. diplomele, premiile obținute în competițiile sportive;
3. laudele și încurajările;
4. banii sau alte recompense materiale;
5. activitățile preferate de copii în timpul liber/hobby-uri;
6. imaginea copiilor în grup/echipă;
7. altă variantă. Care?

99. Nu știu/Nu răspund.

Q6. În opinia dvs., care ar fi condițiile necesare pentru succes? (2 variante de răspuns)

1. efortul susținut, perseverența;
2. sprijinul emoțional din partea familiei;
3. șansă, noroc;
4. sprijinul financiar din partea familiei;
5. aptitudini sportive bine dezvoltate;
6. rețea dezvoltată de relații interpersonale;
7. altă variantă. Care?

99. Nu știu/Nu răspund.

Q7. În ce măsură considerați că elevii pe care îi antrenați știu să-și evalueze corect aptitudinile sportive?

1. în foarte mare măsură;
2. în mare măsură;
3. în mică măsură;
4. în foarte mică măsură;
99. Nu știu/Nu răspund.

99. Nu stiu/Nu raspund.

Q8. În ce măsură considerați că o carieră sportivă este importantă pentru copiii pe care îi antrenați? (o singură variantă de răspuns)

1. în foarte mare măsură;
2. în mare măsură;
3. în mică măsură;
4. în foarte mică măsură;
99. Nu știu/Nu răspund.

99. Nu știu/Nu răspund.

Q9. Cum apreciați performanța sportivă a echipei în care jucați?

1. Performanță slabă;
 2. Performanță medie;
 3. Performanță ridicată.
99. Nu știu/Nu răspund.

99. Nu stiu/Nu raspund.

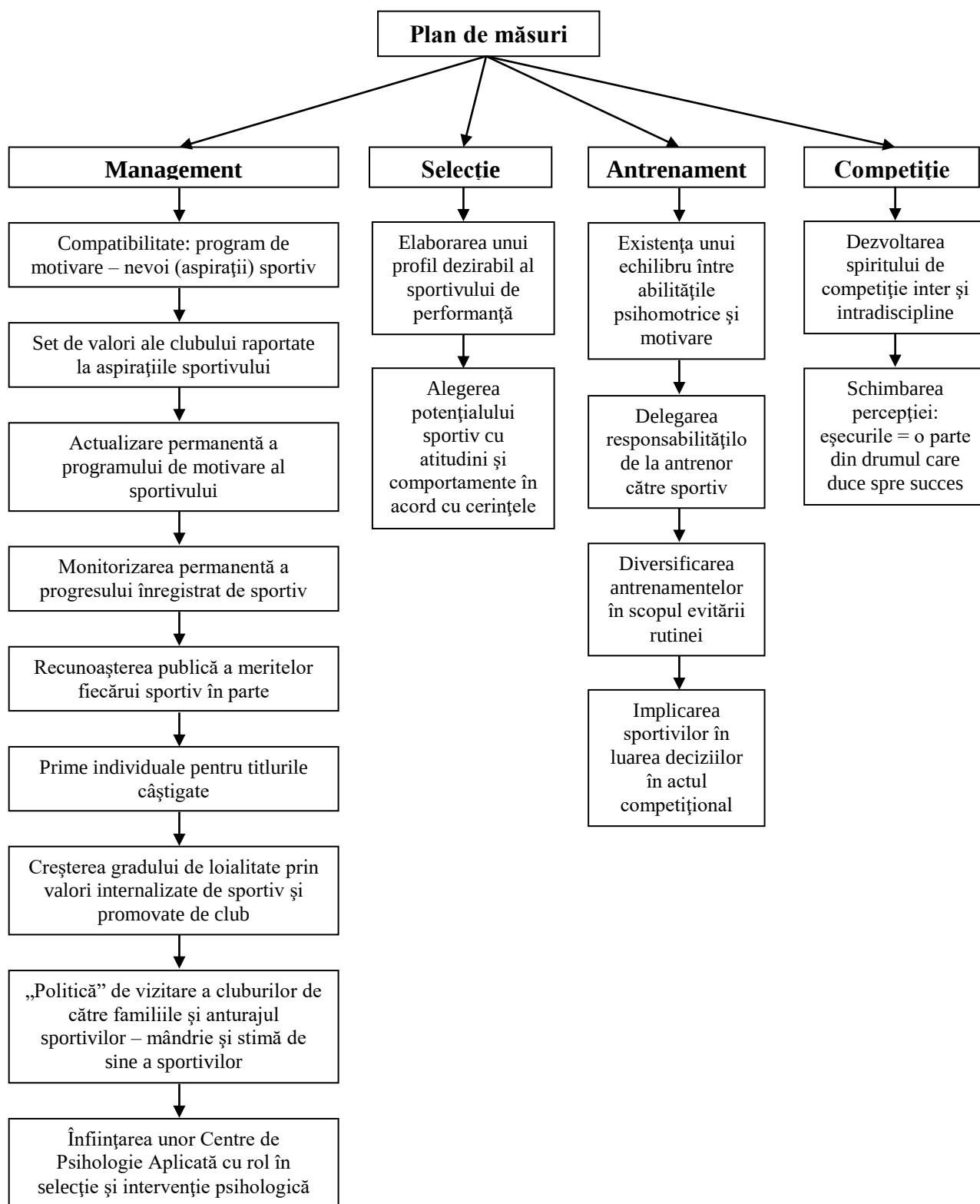
Date socio – demografice:

Q10. Gen: 1. Masculin 2. Feminin

Q11. Vârsta:

Q12. Mediu de rezidență: 1. Urban 2. Rural

Vă mulțumim pentru colaborare!



SCALA MOTIVAȚIEI SPORTIVE (SMS-28)

***Luc G. Pelletier, Michelle Fortier, Robert J. Vallerand,
Nathalie M. Brière, Kim M. Tuson and Marc R. Blais, 1995***

CARE SUNT MOTIVELE PENTRU CARE PRACTICI SPORTUL?

Folosind scara de notare de mai jos, lecturați cu atenție afirmațiile de mai jos și încercuiți cifra corespunzătoare în funcție de modul în care considerați că vi se potrivește.

Nu mi se potrivește deloc	Mi se potrivește în mică măsură	Potrivire moderată	Mi se potrivește în mare măsură	Mi se potrivește în totalitate		
1	2	3	4	5	6	7

CARE SUNT MOTIVELE PENTRU CARE PRACTICI ACEST SPORT?

1. Pentru că pot trăi experiențe noi, interesante.

1 2 3 4 5 6 7

2. Pentru satisfacția pe care o am atunci când aflu informații noi despre sportul pe care îl practic.

1 2 3 4 5 6 7

3. Am avut motive solide pentru care am ales practicarea sportului, acum mă întreb dacă ar trebui să continui în această direcție.

1 2 3 4 5 6 7

4. Pentru plăcerea de a descoperi noi tehnici de joc.

1 2 3 4 5 6 7

5. Nu cred că sunt capabil să obțin performanțe notabile în acest sport.

1 2 3 4 5 6 7

6. Pentru că îmi sportul îmi oferă posibilitatea să fiu apreciat(ă) de cei din jurul meu.

1 2 3 4 5 6 7

7. Pentru că, în opinia mea, este cel mai bun mod de a cunoaște alte persoane.

1 2 3 4 5 6 7

8. Pentru că am o mare satisfacție atunci când reușesc să stăpânesc tactici/tehnici dificile de joc.

1 2 3 4 5 6 7

9. Pentru că este absolut necesar să practici un sport ca să te menții în formă.

1 2 3 4 5 6 7

10. Pentru prestigiul pe care ți-l oferă practicarea sportului.

1 2 3 4 5 6 7

11. Pentru că sportul este cea mai bună modalitate prin care pot să-mi dezvolt alte aspecte ale personalității.

1 2 3 4 5 6 7

12. Pentru că am șansa de a cunoaște și îmbunătăți punctele mele slabe.

1 2 3 4 5 6 7

13. Pentru satisfacția pe care o trăiesc atunci când sunt total implicat în activitatea sportivă.

1 2 3 4 5 6 7

14. Pentru că trebuie să practic un sport ca să am o părere bună despre mine.

1 2 3 4 5 6 7

15. Pentru satisfacția pe care o am pentru că îmi perfecționez abilitățile sportive.

1 2 3 4 5 6 7

16. Pentru că toți cei din jurul meu consideră că este important să fii în formă.

1 2 3 4 5 6 7

17. Pentru că sportul este reprezentă o bună ocazie de a învăța multe lucruri noi care îmi pot fi de folos în alte domenii ale vieții.

1 2 3 4 5 6 7

18. Pentru emoțiile intense pe care le trăiesc atunci când practic un sport care îmi place.

1 2 3 4 5 6 7

19. Nu îmi clare motivele; Nu cred că locul meu este în domeniul sportiv.

1 2 3 4 5 6 7

20. Pentru satisfacția pe care o am atunci când execut poziții/mișcări dificile.

1 2 3 4 5 6 7

21. Pentru că mi-ar părea rău dacă nu aș investi timp în practicarea sportului.

1 2 3 4 5 6 7

22. Pentru a demonstra altora că pot să fiu un bun sportiv.

1 2 3 4 5 6 7

23. Pentru satisfacția pe care o am atunci când învăț tactici de joc pe care nu le-am exersat înainte.

1 2 3 4 5 6 7

24. Pentru că este cea mai bună modalitate de a menține relații bune cu prietenii mei.

1 2 3 4 5 6 7

25. Pentru că îmi place foarte mult să fiu implicat în activități sportive.

1 2 3 4 5 6 7

26. Pentru că trebuie să fac sport în mod regulat.

Anexa 6. GRUPA EXPERIMENTALĂ - TESTARE ÎNȚIALĂ

Nr. crt.	Nume și prenume	Înălțime	Greutate	5x30	30m	Deplasare	Putere	Alonge	TC	Abdomen	Spate	GEN	Anvergura	Tracțiuni	Dribling jaloane	Flotări
1	R. A.	1.77	64	4.6	7''1	18.4	13.48	41	2790	23	18	27	179	1	9.1	16
2	C. O.	1.96	63	4.6	7''2	17.8	13.30	40	2700	32	21	21	178	4	10.4	15
3	D. S.	1.73	57	4.8	6''4	19.1	12.00	37	2620	21	32	30	175	2	9.3	18
4	G. L.	1.88	70	4.8	6''7	18.4	13.39	41	2900	20	35	28	190	6	8.7	20
5	B. M.	1.93	72	5.0	6''8	18.1	13.50	34	2900	25	25	30	191	4	8.8	19
6	P. I.	1.71	62	4.5	6''5	19.0	12.75	34	2790	19	35	24	175	1	8.5	17
7	M. N.	1.72	56	4.1	7''0	19.9	11.80	32	2840	24	34	34	174	1	8.7	15
8	S. D.	1.75	56	4.8	6''9	18.8	12.55	40.5	2700	27	29	24	177	2	9.9	19
9	I. G.	1.75	64	5.2	7''3	20.2	11.60	30	2600	20	35	30	177	4	9.3	16
10	C. I.	1.71	64	5.0	6''8	19.1	12.00	46	2900	25	30	31	173	6	8.8	17
11	P. S.	1.69	64	4.6	6''5	18.1	11.70	42	2500	23	38	32	171	5	8.5	15
12	I. D.	1.65	50	5.7	7''3	20.2	10.70	37	2750	19	38	30	167	1	8.3	20
13	P. G.	1.72	60	4.8	6''9	18.4	11.80	46	3000	28	37	28	174	3	9.5	18
14	P. S.	1.72	57	5.0	7''0	19.5	12.10	29	2780	24	34	28	174	4	8.7	20
15	G. A.	1.53	48	4.5	6''5	19.8	11.50	27	2800	20	32	27	161	3	7.5	15
16	A. T.	1.71	57	4.1	7''4	15.7	12.05	32	2400	22	35	31	173	1	8.4	16
17	T. V.	1.80	78	5.2	6''9	20.2	12.75	37	2650	18	32	28	182	2	8.5	19
18	C. A.	1.72	70	5.3	7''4	20.7	11.60	40	2300	27	35	32	174	6	8.4	17
19	C. G.	1.72	48	4.8	6''9	18.8	11.60	35	2700	22	31	30	164	5	9.9	20
20	P. A.	1.70	54	5.0	6''8	19.1	12.00	40	2830	25	37	24	172	2	8.8	18
21	P. C.	1.65	51	4.6	6''5	19.8	11.50	28	2800	24	36	25	167	4	7.5	16
22	N. S.	1.61	55	4.7	6''7	18.4	12.15	33	2700	21	37	26	170	6	8.7	15
23	A. N.	1.72	53	4.6	6''7	18.6	12.90	47	2800	22	36	26	174	1	9.7	19
24	N. M.	1.72	59	4.9	7''0	20.0	11.70	34	2750	22	32	28	174	2	9.0	17
25	A. A.	1.74	54	5.2	6''9	20.2	12.75	37	2600	25	20	30	176	3	9.9	20

Anexa 7. GRUPA EXPERIMENTALĂ - TESTARE FINALĂ

Nr. crt.	Nume și prenume	Înălțime	Greutate	5x30	30m	Deplasare	Putere	Alonge	TC	Abdomen	Spate	GEN	Anvergura	Tracțiuni	Dribling jaloane	Flotări
1	R. A.	1.77	64	4.6	7''1	18.4	13.48	41	2790	23	18	27	177	2	9.1	16
2	C. O.	1.96	63	4.6	7''2	17.8	13.30	40	2700	32	21	21	178	3	9.9	15
3	D. S.	1.73	57	4.8	6''4	19.1	12.00	37	2620	21	32	30	175	5	9.3	18
4	G. L.	1.88	70	4.8	6''7	18.4	13.39	41	2900	20	35	28	189	6	8.7	20
5	B. M.	1.93	72	5.0	6''8	18.1	13.50	34	2900	25	25	30	191	5	8.8	18
6	P. I.	1.71	62	4.5	6''5	19.0	12.75	34	2790	22	35	24	175	1	8.5	17
7	M. N.	1.72	56	4.1	7''0	19.9	11.80	32	2840	24	34	34	174	3	8.7	15
8	S. D.	1.75	56	4.8	6''9	18.8	12.55	40.5	2700	27	29	24	177	3	9.9	17
9	I. G.	1.75	64	4.9	7''3	20.2	11.60	30	2600	24	35	30	172	4	9.3	19
10	C. I.	1.71	64	5.0	6''8	19.1	12.00	46	2900	25	30	31	173	6	8.8	17
11	P. S.	1.69	64	4.6	6''5	18.1	11.70	42	2600	23	38	32	171	5	8.5	15
12	I. D.	1.65	50	5.7	7''3	20.2	10.70	37	2750	19	38	30	167	2	8.3	20
13	P. G.	1.72	60	4.8	6''9	18.4	11.80	46	2990	28	37	28	174	3	9.5	18
14	P. S.	1.72	57	5.0	7''0	19.5	12.10	29	2780	24	34	28	172	4	8.7	21
15	G. A.	1.53	48	4.5	6''5	19.8	11.50	27	2800	20	32	27	164	4	7.5	15
16	A. T.	1.71	57	4.3	7''4	15.7	12.05	32	2400	22	35	31	173	3	8.4	16
17	T. V.	1.80	78	5.2	6''9	20.2	12.75	37	2650	18	32	28	188	3	8.5	19
18	C. A.	1.72	70	5.0	7''4	20.7	11.60	40	2400	27	35	32	174	6	8.4	17
19	C. G.	1.72	48	4.8	6''9	18.8	11.60	35	2740	22	31	30	164	5	9.9	20
20	P. A.	1.70	54	4.8	6''8	19.1	12.00	40	2830	25	37	24	172	3	8.8	18
21	P. C.	1.65	51	4.6	6''5	19.8	11.50	28	2800	24	36	25	167	4	7.5	18
22	N. S.	1.61	55	4.7	6''7	18.4	12.15	33	2760	22	37	26	170	5	8.7	15
23	A. N.	1.72	53	4.6	6''7	18.6	12.90	47	2800	24	36	26	174	1	8.6	19
24	N. M.	1.72	59	4.9	7''0	20.0	11.70	34	2750	22	32	28	174	2	8.8	17
25	A. A.	1.74	54	5.1	6''9	20.2	12.75	37	2600	27	20	30	176	3	9.9	20

Anexa 8. GRUPUL DE CONTROL – TESTARE ÎNȚIALĂ

Nr. crt.	Numele și prenumele	Greutate [kg]	Înălțimea [m]	Anvergura [cm]	Deplasare	TC	5x30m [sec]	PUTERE	30m [sec]	GEN	ALONGE	Flotari	Abdomen	Spate	Dribling cu jaloane	Tracțiuni
1	M. Ș.	70	1.78	95	18.4	2790	4.11	13.48	9.1	27	41	26	20	31	9.1	2
2	S.A.	66	1.73	91	17.8	2700	3.14	13.25	8.9	21	40	24	19	28	9.9	4
3	M. A.	71	1.81	98	19.1	2620	4.52	12.00	10.3	30	37	15	17	19	9.3	2
4	M D.	70	1.76	100	18.4	2900	4.22	13.39	10.1	28	41	26	16	28	8.7	6
5	M. S.	75	1.83	104	18.1	2900	4.33	13.50	9.3	30	34	22	21	25	8.8	4
6	Ș. R.	60	1.70	90	19.0	2790	4.28	12.75	9.4	24	34	24	20	29	8.5	1
7	D. E.	65	1.73	86	19.9	2840	4.30	11.80	9.7	34	32	30	23	31	8.7	3
8	I. F.	63	1.71	94	18.8	2685	3.89	12.55	9.8	24	41	27	19	28	9.9	3
9	B. T.	74	1.80	101	20.2	2600	4.22	11.50	9.7	30	30	30	19	35	9.3	5
10	B. A.	63	1.70	92	19.1	2900	4.33	12.00	9.9	31	46	31	20	33	8.8	6
11	O. M.	71	1.82	102	18.1	2600	4.33	11.70	9.8	32	42	27	18	30	8.5	5
12	R. M.	70	1.77	98	20.2	2750	4.97	10.70	9.1	30	37	22	21	24	8.3	2
13	B. A.	65	1.73	94	18.4	2990	4.66	11.70	9.4	28	46	28	20	31	9.5	3
14	A. L.	61	1.70	90	19.5	2780	4.22	12.10	9.3	28	29	26	18	28	8.7	4
15	Ș. A.	63	1.71	90	19.8	2800	4.70	11.50	9.4	27	27	30	19	29	7.5	4
16	N. M.	60	1.50	85	15.7	2400	4.09	12.05	8.9	31	32	27	22	31	8.4	1
17	A. C.	65	1.73	95	20.2	2650	4.66	12.65	9.4	28	37	28	20	31	8.5	2
18	B. V.	63	1.78	98	20.7	2400	4.33	11.60	9.9	32	40	26	20	33	8.4	6
19	P. M.	71	1.73	101	18.8	2740	4.33	11.60	9.8	30	35	24	18	30	9.9	5
20	G. L.	70	1.81	86	19.1	2830	4.97	11.50	9.1	24	40	15	21	24	8.8	3
21	M. A.	65	1.76	87	19.8	2800	4.66	11.50	9.4	25	28	26	20	31	7.5	4
22	Z. A.	61	1.83	88	18.4	2760	4.22	12.15	9.3	26	33	22	18	28	8.7	4
23	A. L.	63	1.70	101	18.6	2800	4.70	12.90	9.4	26	47	24	19	29	8.6	1
24	B. S.	60	1.73	100	20.0	2750	4.09	11.70	8.9	28	34	30	22	31	8.8	2
25	A. I.	65	1.71	99	20.2	2600	4.66	12.75	9.4	30	37	27	20	31	9.9	3

Anexa 9. GRUPUL DE CONTROL – TESTARE FINALĂ

Nr. crt.	Numele și prenumele	Greutate [kg]	Înălțimea [m]	Anvergura [cm]	Deplasare	TC	5x30m [sec]	PUTERE	30m [sec]	GEN	ALONG E	Flotari	Abdomen	Spate	Dribling cu jaloane	Tracțiuni
1	M. Ș.	70	1.78	96	18.4	2790	4.11	13.48	9.1	27	41	26	20	31	9.1	1
2	S.A.	66	1.73	90	17.8	2700	3.14	13.30	8.9	21	40	24	19	28	9.9	4
3	M. A.	71	1.81	98	19.1	2620	4.52	12.00	10.3	29	37	15	17	19	9.3	2
4	M D.	70	1.76	100	18.4	2900	4.20	13.39	10.1	28	41	26	16	28	8.7	6
5	M. S.	75	1.83	104	18.1	2900	4.33	13.50	9.3	30	34	22	21	25	8.9	4
6	Ș. R.	60	1.70	90	19.0	2785	4.28	12.75	9.4	24	34	24	20	29	8.5	1
7	D. E.	65	1.73	86	19.9	2840	4.30	11.80	9.7	34	32	30	22	31	8.7	3
8	I. F.	63	1.71	91	18.8	2700	3.89	12.55	9.8	24	41	27	19	28	9.9	3
9	B. T.	74	1.80	102	20.2	2600	4.21	11.60	9.7	30	30	30	19	35	9.3	4
10	B. A.	63	1.70	92	19.1	2900	4.33	12.00	9.9	31	46	31	20	33	8.8	6
11	O. M.	71	1.82	102	18.1	2600	4.33	11.70	9.8	32	42	27	18	30	8.6	5
12	R. M.	70	1.77	98	20.2	2750	4.97	10.70	9.1	30	37	22	21	24	8.3	1
13	B. A.	65	1.73	95	18.4	2990	4.66	11.80	9.4	28	46	28	20	31	9.5	3
14	A. L.	61	1.70	90	19.5	2750	4.21	12.10	9.3	28	29	26	18	28	8.7	4
15	Ș. A.	63	1.71	92	19.8	2800	4.70	11.50	9.4	27	27	30	19	29	7.5	3
16	N. M.	60	1.50	85	15.7	2400	4.09	12.05	8.9	31	32	27	22	31	8.3	1
17	A. C.	65	1.73	95	20.2	2650	4.68	12.75	9.4	28	37	28	20	31	8.5	2
18	B. V.	63	1.78	98	20.7	2400	4.33	11.60	9.9	32	40	26	20	33	8.4	6
19	P. M.	71	1.73	101	18.8	2740	4.34	11.60	9.8	30	35	24	18	30	9.6	5
20	G. L.	70	1.81	86	19.1	2830	4.97	12.00	9.1	24	40	15	21	24	8.8	3
21	M. A.	65	1.76	87	19.8	2800	4.66	11.50	9.4	25	28	26	20	31	7.5	4
22	Z. A.	61	1.83	88	18.4	2760	4.22	12.15	9.3	26	33	22	18	28	8.7	4
23	A. L.	63	1.70	102	18.6	2800	4.70	12.90	9.4	26	47	24	19	29	8.6	1
24	B. S.	60	1.73	100	20.0	2750	4.09	11.70	8.9	28	34	30	22	31	8.8	2
25	A. I.	65	1.71	99	20.2	2550	4.66	12.75	9.4	30	37	27	20	31	9.9	3

Anexa 10 CICLU SĂPTĂMÂNAL DE ANTRENAMENT					CLUB SPORTIV ȘCOLAR					
					SECȚIA HANDBAL					
					HANDBALIȘTI TINERET					
ZILELE SĂPTĂMÂNII			LUNI	MARȚI	MIERCURI	JOI	VINERI	SÂMBĂTĂ	DUMINICĂ	TOTAL
NUMĂRUL ANTRENAMENTULUI			91	92	93	94	95	96		
DURATA ANTRENAMENTULUI			120'	90'	120'	90'	120'	90'		630'
LOC DE DESFĂȘURARE			SALA	SALA	SALA	SALA	SALA	SALA		
CARACTERUL ANTRENAMENTULUI			FIZIC	FIZ-TH	FIZ-TH	FIZIC	Fiz – Th - Ta	Th - Ta		
TĂRIA ANTRENAMENTULUI			Tare	Tare	F. tare	Tare	F. tare	Ușor		
PREGĂTIRE FIZICĂ										
SARCINI		MIJLOACE								
Dezvoltarea R în reg. de V.	- 6x30 m sprint pauză 30"		180			180				360 m
	- 4x20m alergare pe scări pauza 30"		80			80				160 m
	- 8-20 sărituri x 4 serii peste banca pauza act 30"		80			80				160 sărituri
	- jonglerii cu mingea 5'-10'									20'
Dezvoltarea I generale	- pase cu 2 mingi de handbal 4x45"									180"
	- prindere pas. din diferite poziții 5'			15			15			10'
	- dribling printre jaloane 5x300m									300 m dribl.
Dezvoltarea V.O și V.E.	- alergări accelerate 6x40 m									960 m
	- tropotit 5x1'									20' tropotit
	- alergare cu întoarcere la semnal 6x40 m									800 m
	- pase în 2-3 jucători din depl. cu nr. de pase impar									160 m
	- pase contracronometru :3x20 pase			15	15		15	15		240 pase
Dezvoltarea în reg de V.	- sărituri la coarda 3x100									600 sărit coarda
	- pase cu mg. med. de 0,500 kg									400 pase
	- sărituri peste banca 4x25'				15			15		200 sărit/banca
PREGĂTIRE TEHNICĂ										

SARCINI			MIJLOACE							240 pase
Exerciții pt. școala mingii prindere, pasare, dribling, etc.		- față în față: pase în doi 4x30" pauză 15"								600 m
		- pase 2.3.4. din deplasare 2x5x30 m/sp								45 ar/sp
		- dribling în zig-zag 2x5x40 m								400 m dribl
		- dribling printre jaloane, dispuse diferit 5x30 m								450 m dribl
		- suveica în dribling 5'		15'	10'		10			15' suveica
Exerciții pt. faza a II-a a atacului		- E-S--Portar--E-D, E-S-ED finalizare 10 aruncări								
		- E.D-C-E-S. finalizare 10 aruncări								
		- E.S-E.D.-C- finalizare 10 aruncări								80 ar/sp
		- E.S-I.S-E.D.-I-O finalizare 10 aruncări				10		10		80 ar/sp
Aruncări la poarta de la distanță		- 10-15 ar/sp x2-3-4 serii procedee impus					3x10		4x15	20' în circuit
		- I -V ateliere (pase, dribl, ar. etc.) se repetă de 2 ori					10'	10'		
PREGĂTIRE TACTICĂ										
SARCINI			MIJLOACE							
Paravane, încrucișări, blocaje		- paravane făcute în E si P pt. inter. și centru								40' pt. paravane etc.
		- blocaje pt. pătrunderea C și I		20			20			
Atacul cu un pivot		- atac succesiv cu supranumeric pe extreme			20			20		40 atac în sistem
		și finalizare pe un-doi								
Aparare 6:0 agresiv și		- ieșire alunecare, dublare, predare 3x1'								
5+1 combinat		- marcaj - ieșire din blocaj 3x1'								
		- blocarea din săritură și pe la șold 3x10 ori								
		- luptă directă pt. mingie: 3x1'				20'			30'	50' apărare
		PORTAR								
SARCINI INDIVIDUALE		- recuperarea mingii - ar. lat și aducerea lor în teren 4x20								
		- recuperarea mg. de la adv. și repunerea ei în joc pe C-A sau								
		faza a II-a 2x10								
		- respingerea mingii: - ap. mg. de afară și colaborarea ap.		30'		30'		30'		180'
JOCURI DE PREGĂTIRE										

PLAN DE PREGATIRE
ETAPA 1 XI-15 XII
PERIOADA PREGATITOARE II

CLUB SPORTIV SCOLAR
SECTIA HANDBAL
ECHIPA JUNIORI II

OBJECTIVE: 1.Dezvoltarea rezistentei in regim de viteza,dezvoltarea indemanarii generale vitezei de deplasare si executie
2.Faza a II-a a atacului, plecarea in atac si transportul mingii de valul al II-LEA CU ARUNCARI DE LA DISTANTA.
3.Repetarea blocajelor si paravanelor din faza a II-a pentru jucatorii interni.
4.Consolidarea sistemului de aparare 6:0 agresiv si 5+1 combinat

ZILELE SAPTAMANII								TOTAL	L	M	M	J	V	S	D	7	L	M	M	J	V	S	D	14	L	M	M	J	V	S	D	21	L	M	M	J	V	S	D	28	L	M	M	J	V	S	D	5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
DATA										1	2	3	4	5	6			8	9	10	11	12	13			15	16	17	18	19	20			22	23	24	25	26	27			29	30	1	2	3	4																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Nr.de antrenamente								29	85	86	87	88	89	90			91	92	93	94	95	96			97	98	99	100	101	102			103	104	105	106	107	108			109	110		111	112	113																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Durata antrenament									120	90	120	90	120	90			120	90	120	90	120	90			120	90	120	90	120	90			120	90	120	90	120	90			120	90		90	120	90																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Loc de desfasurare									Sala							Sala							Sala							Sala							Sala																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
PREGATIRE FIZICA								15 ore																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
In reg.vara	-antrenament cu intervale cu efort de inalta							330'	30	30						30							30							30							30							30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
generala	solicitare si solicitare sub maximala																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	-jonglerii cu mingea							165	15						15							15							15							15							15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
	-pase cu 2 mingi,prinderea,pasarea mingii din dif.pozitii																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	-alergare printre jaloane,depl si exec.alerg.accelerate,Tropotit"pase cu nr.limitat							210'	15						15	15		15	15	15		15	15		15	15		15	15	15		15	15	15		15	15	15		15	15		15	15		15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
In reg.vara	-sarituri la coarda,pase cu minge med.0,500kg etc.							135'	15						15							15							15							15							15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
PREGATIRE TEHNICA								12 ore																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Exercitii pt scoala mingii:prindere,pasare,dribling								215'	15	10	10			10	15							10	10	10	10	15							10	10	10	10	15							10	10	10	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Aruncari la poarta:saritura schimb de directie de pe doua picioare								240'	10						///	40		10							///	40		10							///	40		10							///	30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Exercitii pt.faza a II-a a atacului								125'	15	10						15							10	15							10	10	10	10	15							10	10	10	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
Circuit procedee tehnice								140'	10						10		10	10							10	10	10	10							10	10	10	10							10	10	10																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
PREGATIRE TACTICA								10 ore																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
Paravane,incrucisari,blocaje								200'	20	///						20		20							///	20		20							///	20		20							///	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Atacul cu un pivot(combinatii tactice pt.supranumeric)								200'	20						20		20							20							20							20							20							20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
Aparare 6:0 agresiv si 5+1 combinat (atacul adversarului cu mingea, alunecare,inchidere a culoarelor,marcaj de supraveghere								200'	20						20		20							20							20							20							20							20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
INDIVIDUALIZARE :PORTAR																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
Recuperarea mingii si repunerea rapida in joc, respingerea mingii cu bratul si piciorul								420'																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																															</						

LIBER DE ZIUA NATIONALA A ROMANIEI

*
*

GOLURI INSCRISE PE FAZA DE ATAC SI PERIOADE DE PREGATIRE					
TOTAL GOLURI	SISTEM	FAZA A-II-A	C-A	FINALIZARI	
58	35	2	21	I	PERIOADA PREGATITOARE
55	33	4	18	II	
64	35	8	21	III	
50	21	II	18	IV	
64	36	II	17	V	
60	32	II	17	VI	
351	192	47	112	TOTAL GOLURI	
59	27	6	26	I	PERIOADA PRECOMPETITIO-NALA
61	31	8	22	II	
57	29	7	21	III	
62	34	7	21	IV	
239	121	28	90	TOTAL GOLURI	
106	65	12	29	I	PERIOADA COMPETITIO-NALA
104	63	13	28	II	
111	65	14	32	III	
118	72	16	30	IV	
467	265	83	119	TOTAL GOLURI	

PROGRAM DE PREGĂTIRE PSIHOPEDAGOGICĂ
„DA! Poți să reușești! Dezvoltare personală armonioasă și performanță sportivă
dincolo de limite!”

1. Activități de întărire a stimei de sine (derulate împreună cu psihologul)

Prezentăm mai jos două astfel de activități.

STATUIA DE AUR A LUI BUDDHA

Obiectivele activității:

- să analizeze personalitatea proprie;
- să conștientizeze importanța autocunoașterii;
- să cunoască și să recunoască profilul identității personale.

Într-o mănăstire budista din Tailanda, secole de-a rândul, în templul de acolo a stat o uriașă statuie de lut a lui Buddha, a cărei chip zâmbitor ocrotea călugării. Masiva sculptură avea o înălțime de peste trei metri și o circumferință în jurul abdomenului proeminent a lui Buddha de aproape doi metri.

La mijlocul anilor 1950, călugărilor ce locuiau în perioada aceea la mănăstire li s-a spus ca statuia trebuia mutată. Motivul era ca o autostrada urma sa treacă exact prin curtea mănăstirii. Călugării au făcut toate pregătirile pentru mutarea statuii într-un alt lăcaș si apoi au adus o macara. Când brațul macaralei a început sa se ridice statuia a opus o neașteptată rezistență: greutatea sa era mult mai mare decât se anticipase. Chiar a apărut o crăpătură, iar călugării s-au oprit de teama unui accident. Ca și când situația nu era destul de rea, o ploaie măruntă a început să cadă pe statuie, udând pana la piele călugării disperați. S-au grăbit să acopere statuia cu o bucata mare de pânză, așteptând apoi sa se însenineze cerul.

La căderea nopții, starețul veni să vadă în ce stare era statuia. În momentul în care și-a îndreptat lanterna către crăpătura formată pe chipul lui Buddha, ceva sclipi în întuneric. Curios, porni spre mănăstire să caute o dalta și un ciocan. Cu mare grijă, a desprins o bucată de lut in jurul crăpăturii. Privi prin gaura pe care o făcuse și imediat sări câțiva pași înapoi, șocat de descoperire. Îi adună urgent pe toți călugării din mănăstire și, înarmați cu ciocane si dălți, ciopliră fără oprire până la ivirea zorilor. Când au terminat de înlăturat lutul, în fața lor stătea o imensă, magnifică statuie a lui Buddha, făcută din aur curat!

Mai târziu, istoricii au pus cap la cap elementele povestii lui Buddha de aur. Cu câteva secole înainte, templul în care era adăpostită statuia fusese expus pericolului de a fi invadat de armata birmaneză. Temându-se că monumental sacru va fi furat, călugării îl acoperiră cu 10 centimetri de lut, sperând că soldații nu se vor simți atrași de statuia aparent fără valoare materială.

Armata a năvălit în templu și a ucis toți călugării din lăcaș. Astfel, secretul lor a rămas ascuns pana în acea zi extraordinară a anului 1957 (Kornfield, 2008).

Analiza exercițiului se face împreună cu sportivii cuprinși în lotul experimental, pornind de la următoarele întrebări de ghidaj:

- Care este tema și mesajul poveștii auzite?
- Cum putem descoperi „aurul” personalității noastre?
- În ce măsură consideră elevii că au descoperit „esența” personalității lor?

POT FI INTERESANT PENTRU CĂ...

Obiectivele activității:

- ❖ Conștientizarea calităților pe care le avem ca persoane și înțelegerea faptului că numai cunoscându-le si acceptându-le, putem avea relații de succes.
- ❖ Cunoșterea și conștientizarea diferitelor puncte de vedere și importanța de a le lua in considerare.
- ❖ Să fie capabili să se pună în locul altcuiva, să empatizeze, ca prim pas, în relațiile sociale.

Fiecare sportiv are o foaie de registru cu întrebarea: ce anume apreciez la mine și de ce? Aceștia trebuie să noteze calitățile care consideră că le sunt caracteristice și îi determină să se simtă confortabil. Trebuie de asemenea să scrie motivele pentru acea alegere. Au la dispoziție 10 minute pentru a se gândi și pentru a nota totul, iar în runda a doua toți sportivii împărtășesc ce anume au scris și motivele pentru care au notat acele calități și nu altele.

Intr-o dezbatere, participanții discută toate contribuțiile. Analiza exercițiului pornește de la următoarele întrebări suport:

- Ați notat cu adevărat lucrurile pe care le apreciați?
- Ce părere aveți despre ce apreciază ceilalți la voi?
- V-ați fi imaginat că oamenii apreciază la voi aspectele pe care le-au evidențiat?

Fișa de lucru suport pentru derularea exercițiului:

CE ANUME APRECIEZ LA MINE?

DE CE?

2. Activități de team – building (consolidare a dinamicii de grup)

Prezentăm mai jos câteva exemple de astfel de activități:

❖ **Emisiunea TRANDY:** Sportivii vor fi împărțiți în două echipe. Aceștia vor trebui să conceapă o emisiune de știri de 15 minute în care să prezinte realizări profesionale și personale ale membrilor echipei. Știrile trebuie să includă toți membrii! Va fi alcătuit și un juriu care va decide echipa câștigătoare!

Obiectivul exercițiului: aducerea în prim plan a realizărilor echipei și aflarea unor lucruri noi despre colegii de echipă.

❖ **BROASCA TESTOASĂ:** Se formează grupe a câte 6-8 sportivi. Fiecare grupă primește o pătură. Membrii grupei se bagă sub pătură. Ei trebuie să se coordoneze astfel încât să parcurgă o anumită distanță (înainte, înapoi, peste obstacole) fără ca pătura să cadă de pe ei. **Abilități consolidate:** comunicare, sincronizare, relaționare între membrii echipei.

❖ **SCULPTURI:** Jucătorii se împart în patru grupe. Fiecare grupă numește un sculptor. Ceilalți sunt „materialul”. Sculptorul trage un cartonaș, pe care este notată o situație, ca de ex. o scenă de despărțire, o revedere după ani de despărțire, un succes la un examen etc. Fără să vorbească, sculptorul încearcă să transpună scena într-o sculptură. Celelalte grupe trebuie să ghicească motivul sculpturii.

❖ **PERFORMER:** Sportivii vor fi împărțiți în 4 echipe. Se vor aduna pe o singură fișă calitățile de care dispune fiecare, întocmindu-se astfel o fișă a performanțelor obținute de grupă. Apoi participanții vor trebui să identifice când și unde anume își folosesc acele abilități în cadrul companiei.

Obiectivele exercițiului:

- Cunoașterea echipei;
- Conștientizarea punctelor forte ale echipei;
- Folosirea punctelor forte în cadrul companiei;
- Comunicare.

❖ **SUPRAVIEȚUIREA PE MARE:** Sportivii se împart în echipe. Aceștia sunt într-o situație de criză, întrucât nava lor se scufundă. Pot lua dintr-o listă de obiecte doar 14 obiecte în barca lor. Ei trebuie să stabilească ce obiecte vor lua, în funcție de situația în care se află.

Obiectivele exercițiului:

- Prioritizare;
- Management ul resurselor;
- Luarea deciziilor;

- Comunicare.

❖ **OBIECTIVE SMART:** Sportivii sunt împărțiți în 2 - 4 echipe. Aceștia vor avea sarcina să fixeze 2 obiective comune pe care urmează să le atingă anul următor. Ei vor primi instrucțiuni relative la modul cum trebuie stabilite obiectivele (în termeni SMART: specifice, măsurabile, tangibile, realiste, încadrate în timp).

Obiectivul exercițiului: Fixarea și atingerea obiectivelor în cadrul echipei.

❖ **HOȚII DE TIMP:** Participanții vor fi împărțiți în 4 echipe. Ei trebuie să identifice cauze ale pierderii timpului, însoțite de posibile soluții. Câștigă echipa care identifică cele mai multe soluții realiste.

Obiectivele exercițiului:

1. Dezvoltarea abilităților de gestionare a timpului;

2. Comunicare.

3. Activități de dezvoltare a abilităților de comunicare (derulate de către psiholog)

CE ÎNSEAMNĂ A COMUNICA?

1. Se cere sportivilor să definească ce înseamnă o bună comunicare. Li se sugerează să se gândească la următoarele aspecte: Când consideră că interlocutorul a înțeles ceea ce s-a spus?, Ce așteaptă din partea lui? Se desprind din ideile emise aspectele legate de abilitățile de comunicare.

2. Se aleg 2 voluntari care vor interpreta rolul de A – povestitor, B – ascultător. Acestora li se dau următoarele instrucțiuni.

- Persoana A – povestitorul - va trebui să-i povestească timp de 5 minute celui alt coleg o întâmplare recentă, impresii dintr-o călătorie sau impresii despre un film, etc..
- Persoana B – ascultătorul – va asculta ceea ce îi povestește colegul lui și va folosi toate mijloacele cunoscute pentru a-i transmite că înțelege mesajul său.
- Restul clasei – observatori – va urmări dialogul dintre colegii voluntari și vor identifica elemente ale ascultării eficiente care au fost utilizate. Ei notează aceste elemente pe o foaie de hârtie.

Acest pas se poate repeta de 2-3 ori schimbând interlocutorul.

3. Se analizează împreună cu sportivii situațiile trăite. Se identifică mai apoi împreună cu aceștia elementele cele mai eficiente în comunicarea interpersonală, precum și modalitățile prin care acestea pot fi îmbunătățite.

TU VREI ASTA, EU VREAU ASTA

1. Li se comunică sportivilor faptul că vor face exerciții de comunicare în situații conflictuale. Se elaborează o definiție a conflictului, conducându-i pe sportivii participanți la activitate spre următoarele aspecte: conflictul apare când două persoane au interese diferite sau chiar contradictorii într-o anumită situație.
2. Li se cere sportivilor să dea exemple de situații conflictuale
3. Este selectată o pereche de sportivi voluntari care va interpreta în fața clasei un joc de rol. Puneți-le la îndemână câteva obiecte pentru această activitate (un stilou, un con de brad, o minge, etc.)
4. Se solicită unuia dintre voluntarii din pereche să aleagă un obiect din cele disponibile și li se comunică acestora că vor juca rolul unor prieteni care își doresc la fel de mult același obiect (cel selectat) și nu vor să renunțe la el. Se solicită celui alt voluntar din pereche să îl convingă pe prietenul său să-i dea lui obiectul.
5. Cei doi participanți sunt lăsați 5 min. pentru a rezolva conflictul și se solicită celorlalți participanți să noteze între timp argumentele și modalitățile de comunicare utilizate.
6. Cereți apoi celor doi participanți să schimbe rolurile și sunt lăsați 5 minute pentru rezolvarea conflictului. Se cere observatorilor să noteze din nou argumentele și modalitățile de comunicare utilizate.

7. Sunt identificate împreună cu sportivii participanți la activitate modalitățile cele mai eficiente și cele mai puțin eficiente de rezolvare a conflictelor.

Fișa de lucru - Tu vrei asta, eu vreau asta

Modalități eficiente de rezolvarea a conflictului	Modalități ineficiente de rezolvarea a conflictului

CONFLICTE ÎNTRE PERSONAJE

Sesiunea 1

1. Li se cere sportivilor să dea cât mai multe exemple de situații conflictuale din diverse surse (cărți, reviste, televiziune, viața cotidiană).

2. Sportivilor li se dau următoarele instrucțiuni: vor avea sarcina de a urmări pentru întâlnirea următoare emisiunea preferată și să completeze fișa de lucru (prezentată mai jos).

Sesiunea 2

1. Li se solicită sportivilor participanți să analizeze împreună cu colegul de bancă situația conflictuală descrisă și strategiile utilizate pentru rezolvarea conflictului de către personajele din emisiune.

2. Li se solicită participanților să identifice posibile strategii de rezolvare și gestionare a conflictului, ghidând discuția după următoarele sugestii:

- Utilizarea mesajului la persoana I pentru a descrie problema – „Când vii acasă târziu, eu sunt îngrijorată pentru că nu știu ce ți s-a întâmplat”
- Ascultarea activă a descrierii problemei din punctul de vedere al celeilalte persoane
- Reflectarea sentimentelor pentru a înțelege și a clarifica ceea ce simte cealaltă persoană – „Ești supărat...” „Mi se pare că te simți...”
- Generarea a cât mai multe soluții împreună – „Care crezi că sunt lucrurile pe care le putem face?”
- Analiza alternativelor și alegerea variantei potrivite – „Care crezi tu că este cea mai bună?”
- Obținerea unui angajament – „Când vom face asta?”, planificarea datei la care se face evaluarea – „Pentru cât timp vom face asta?”, „Când vom discuta din nou despre asta?”

Fișa de lucru - Conflicte între personaje

Un conflict între personajele emisiunii	
Cum s-a ajuns la acest conflict?	
Au rezolvat neînțelegerile? Dacă da, cum? Dacă nu, ce ar fi putut face pentru a le rezolva?	

4. **Vizionarea de filme/filmulețe motivaționale (exemple: Any Given Sunday, The Miracle, I Am a Champion, The Secret, The Pursuit of Happyness, A Peaceful Warrior etc.)**

5. **Activități de creștere/consolidare a nivelului perceput de auto-eficacitate în ceea ce privește performanțele sportive** (imagerie dirijată realizată cu sprijinul psihologului)

Acest exercițiu solicită sportivilor să-și imagineze ce le-ar place să devină în viitor și de ce ar avea nevoie pentru a-și atinge acest scop. Rolul acestui exercițiu este de a-i ajuta pe sportivi să se focalizeze pe propriile sale dorințe/aspirații și să devină mai specific în legătură cu ceea ce dorește să obțină în cadrul competițiilor sportive. Exercițiul îi poate ajuta pe sportivi să facă o conexiune între acțiunile curente și scopurile lor.

Instrucțiuni:

Încearcă să-ți imaginezi cum va fi viața ta în viitor. Pentru unii este mai ușor să facă acest exercițiu cu ochii închiși. Dacă îți este confortabil să închizi ochii, te încurajez să o faci. Dacă nu te simți confortabil este în regulă să ții ochii deschiși. Poți avea o experiență pozitivă și în această situație. Când esti gata, as dori să-ți imaginezi cum va fi viața ta peste 10 ani. Ce carieră vei avea, dacă vei avea o carieră în domeniul sportului de performanță, unde vei locui, ce prieteni vei avea, dacă vei locui singur, dacă vei călători sau ce alte activități vei avea? Încearca să-ți imaginezi cum va fi stilul tău de viață peste 10 ani? Încearcă să te vezi în timp ce lucrezi, acasă, cu prietenii. Dacă ai dificultăți în dezvoltarea unei astfel de imagini caută să te focalizezi asupra gândurilor legate de viitor, asupra a ceea ce simți gândindu-te la acestea. Gândește-te câteva minute la ideile pe care le ai privind viața ta peste 10 ani. Acum poți să vizualizezi un loc în minte în care vei așeza aceste gânduri, imagini, sentimente. Unora le este util să stocheze aceste experiențe într-un loc specific în corpul lor, precum deget sau mână. Amintește-ți unde le-ai pus ca să le poți reactualiza mai târziu. (Pauză, un minut).

Acum este timpul să renunți la aceste percepții și să te focalizezi asupra locului în care ți-ar plăcea să fii peste 5 ani. Ești aproape de terminarea facultății? Sau probabil ai terminat-o deja? Din nou imaginează-ți unde vei locui, ce speranțe și vise ai pentru viitor și cine va fi în viața ta. Din nou găsește un loc pentru aceste percepții. (Pauză).

Când ești gata, focalizează-te asupra a ceea ce vei vrea să fii peste un an. Ce trebuie să realizezi în acest an pentru a ajunge la aspirațiile de peste 5, 10,15 ani? Ce trebuie să îmbunătățești? Ce cursuri trebuie să urmezi? Ce prieteni trebuie să-ți faci? Ce vei simți dacă îți vei realiza aceste scopuri? Gândește-te la ceea ce ți-ar place să se întâmple peste o lună. Unde vei fi, ce prieteni vei avea, ce curs vei urma? Imaginează-te ca fiind motivat pentru performanță sportivă. Vezi legătura dintre ceea ce se întâmplă acum și ceea ce se va întâmpla peste 10 ani. Imaginează-te pe tine ca fiind motivat pentru succes, studiind mai eficient, simțindu-te mai puternic în tot ceea ce faci pentru a-ți atinge scopurile. Cum te-ai motivat pentru succes? Ce strategii ai folosit pentru a fi mai eficient? Ce strategii de management al timpului ai utilizat pentru a-ți atinge scopurile? Gândește-te un moment la aceste experiențe și apoi găsește un loc în care să le pui. (Pauză).

Ai călătorit prin multe locuri într-un timp atât de scurt. Înainte de a termina caută să-ți amintești unde ai salvat aceste imagini, idei și senzații. Ele te-ar putea motiva. Încearcă să ți le amintești atunci când ți se pare că efortul pe care îl depui în școală este prea mare. Dacă ai închis ochii, acum poți să-i deschizi.

Act de implementare



A. C. S. „LUCEAFĂRUL - BUCOVINA 2012” SUCEAVA
Str. Alex. Gr. Ghica, nr.13, Suceava, cod 720089
Tel. 0230/204264
<http://luceafarulbucovina.ro/>

Nr. 6 /06.10.2016

Act de implementare

Prin prezenta, se confirmă faptul că doctorandul Raul Lucian Ferent a implementat rezultatele Programului Psihopedagogic “Da! Poți să reușești! Dezvoltare personală armonioasă și performanță sportivă dincolo de limite!” în cadrul A. C. S. „LUCEAFĂRUL - BUCOVINA 2012” SUCEAVA. în vederea elaborării tezei de doctorat.

DIRECTOR,
Florin LEUCIUC





HSG Barnstorf/Diepholz
Kohlhöfen 22a, 49356 Diepholz, Deutschland
Tel 05441-7733, Mobil 015253824038
www.hsg-badi.de

Nr. 23 /15.12.2016

Bescheinigung

Hiermit wird es bestätigt, dass Herr Ferent Raul Lucian, Doktorand an der Staatlichen Universität für Körpererziehung und Sport Chisinau im Rahmen des Klubs HSG Barnstorf-Diepholz Deutschland Ergebnisse des psychopädagogischen Programms „JA! Du kannst es machen! Persönliche harmonische Entwicklung und sportliche Leistung über die Grenzen!“ implementiert hat.

Diese Ergebnisse führten zur Optimierung des Ausbildungsprozesses und der Entwicklung der Leistungsfähigkeit der jungen Handballspieler.

Präsident

Lasse THIEMANN

Handballspielgemeinschaft
Barnstorf - Diepholz

Nr. 23 /15.12.2016

Act de implementare

Prin prezenta, se confirmă că dl Ferent Raul Lucian, doctorand la Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, a implementat în cadrul Clubului HSG Barnstorf-Diepholz Germania rezultatele Programului psihopedagogic „DA! Poți să reușești! Dezvoltare personală armonioasă și performanța sportivă dincolo de limite!”.

Aceste rezultate au determinat optimizarea procesului de pregătire și dezvoltarea capacității de performanță a tinerilor handbaliști.

Președinte

Lasse THIEMANN

Handballspielgemeinschaft
Barnstorf - Diepholz

Declarație privind asumarea răspunderii

Subsemnatul, declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Ferenț Raul

Semnătura _____

Data: 11.11.2022

CV-ul AUTORULUI

Numele, prenumele: FERENT RAUL LUCIAN

Data și locul nașterii: 13.09.1983, loc. Baia Mare, jud. Maramures

Cetățenia: Romana

Studii:

1. 2002-2006 - Universitatea "Babes-Bolyai" din Cluj-Napoca -Facultatea de educatie fizica si sport.
2. 2006-2007 - Universitatea de Vest "Vasile Goldis" din Arad, Facultatea de stiinte economice - Management Educational.
3. 2008 –Universitatea din Oradea, Definitivatul in invatamant.

Activitatea profesională:

1. 2006-2007 – Liceul Teoretic "Marin Preda" Odorheiul-Secuiesc, Profesor de spor.
2. 2007-2008 – Liceul cu program sportiv din Satu Mare, Profesor de sport.

Activitatea sportivă:

1996-1997 - CSS 2 Baia Mare, locul 3 pe tara(jun 3)

1997-1998 - CSS 2 Baia Mare, locul 2 pe tara(jun2)

1998-1999 - CSS 2 Baia Mare, Campion National(jun 2), Titlul de:"Cel mai tehnic jucator din tara"

1999-2000 - CSS2 Baia Mare, locul 2 pe tara(jun 2); Campion National cu jun 1

2000-2001 - CSS 2 Baia Mare, Campion National (jun 1), Titlul de:"Cel mai tehnic jucator din tara"

2001-2002 - CSS2 Baia Mare, locul 2 pe tara(jun1). Dubla legitimare la Minaur 2 Baia Mare,div.A

2002-2003 - Armatura U Cluj Napoca,locul 6,Liga Nationala

2003-2004 - Armatura U Cluj Napoca,locul 9,Liga Nationala

2004-2005 - Armatura U Cluj Napoca,locul 7,Liga Nationala

2005-2006 - Armatura U Cluj Napoca,locul 9,Liga Nationala

2006-2007 -SZKC Odorheiu Secuiesc,locul 1 in div. A,promovare in Liga Nationala

2007-2008 - Unio Satu Mare,div.A

2008-2009 - C.S.M. Satu Mare, locul 1 in div. A, promovare in Liga Nationala

2009-2010 - C.S.M. Oradea, locul 1 in div. A, promovare in Liga Nationala

2010-2011 - C.S.M. Oradea, locul 14, Liga Nationala 88 goluri

2011-2012 - H.C.M.Minaur Baia Mare,locul 2 in div.A.

2012-2013 - C.S.M.Calarasi, locul 2 in div. A

2013-Prezent – HSG Barnstorf-Diepholz, Liga 4 Germania

2015-Prezent – Antrenor juniori 5, HSG Barnstorf-Diepholz Germania

Cunoașterea limbilor:

Engleza-nivel mediu

Franceza - nivel mediu

Germana – nivel mediu.

Date de contact:

adresa: Germania, 49406 Barnstorf, str.Konigsberger 12, telefon: +4915253771255;

email: raul.ferent@yahoo.ro