



ASPECTE GENERALE PRIVIND MOTIVAȚIA ÎN SPORTUL DE PERFORMANȚĂ

Asist. univ. drd. **Ionela Cristina NAE**
Academia de Studii Economice din București

Abstract

In professional sports, motivation plays a key part as it is the foundation of continuity in athletic training and of achieving this continuity within parameters as close to optimum as possible. Professional sports motivation must be regarded from multiple viewpoints: the athlete's, their professional entourage (trainers, doctor, psychologist, manager etc) and their social entourage (family, friends, etc).

The range of human behaviour motivation may be described as follows: need, impulse, desire, intention, purpose, tendency, skill, expectation, aspiration, ideal.

Keywords: *motivation, optimum grounds, sports performance*

Acțiunile și comportamentele oamenilor, activitățile lor sunt determinate de anumite motive. Motivele sunt structuri psihice care declanșează, susțin energetic și direcționează, din interior, o activitate sau un comportament, având rolul declanșator al acestora.

Omul nu acționează niciodată determinat de un singur motiv, ci sub influența unei structuri motivaționale. Ansamblul acestor motive care determină acțiunile sau comportamentele unei persoane reprezintă motivația sa.

În sportul de performanță, motivația are un rol determinant deoarece stă la baza continuității antrenamentului sportiv și efectuării acestuia la parametrii cât mai aproape de cei optimi. Motivația în sportul de performanță trebuie privită atât din punct de vedere al sportivului, al anturajului profesional (antrenori, medic, psiholog, manager etc.), cât și al anturajului social (familie, prieteni etc.).

Noțiunea de motivație

Motivația este un concept explicat în diferite maniere. Originea cuvântului o constituie latinescul „movere”, adică ceea ce pune în mișcare, ceea ce împinge la acțiune. În literatura de specialitate abordarea acestei noțiuni se centrează fie asupra individului, fie a individului în relație cu mediul său.

Abordarea din perspectiva individului susține că forța motivațională este interioară individului și depinde de caracteristici personale ca nevoile, pulsunile, instinctele, trăsăturile de personalitate. În perspectiva situațională (individ + mediul



său), comportamentul depinde și de factori exteriori individului, respectiv mediul său de lucru, natura muncii, stilul de conducere al superiorilor etc.

Astfel, autori care se încadrează în prima categorie (Maslow, Alderfer, McClelland, Freud etc.), sub influența psihologiei sau psihanalizei, definesc motivația ca:

- forța care permite trecerea organismului din starea de repaos în starea de acțiune;
- ceea ce împinge individul să acționeze în funcție de nevoile sale;
- o stare de tensiune care pune organismul în mișcare până la reducerea tensiunii.

Din această perspectivă, a motiva înseamnă:

- pentru psihanalisti: solicitarea pulsionilor fundamentale;
- pentru psihologii clasici: a face apel la nevoi fundamentale;
- pentru psihologii clinicieni: a face apel la certitudini afective cu care copilul a fost impregnat în mediul familial, școlar și social;
- pentru psihologii behavioriști: stimulii de nivel biologic care declanșează comportamentele instinctive și reflexe.

Se observă că motivațiile ca și motivarea – crearea condițiilor care împing la acțiune, sunt gândite în afara grupului și a contextului în care individul acționează, că motivațiile au doar cauze individuale.

În concluzie, reținând că motivațiile reprezintă „ceea ce împinge la acțiune”, iar comportamentul reflectă acțiunile întreprinse în vederea atingerii unor scopuri, putem spune că motivațiile determină comportamentele individului.

Funcțiile motivației:

- 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. Pieron definește motivul ca factor intern, care alege din deprinderile care le are o persoană, pe cea care va fi actualizată;
- funcția de mediere și reglare a activității omului (condiția internă de filtru între stimul și reacție).

Structura motivației

Motivul este factorul intern care declanșează, susține și orientează o activitate și îndeplinește două funcții: de activare, mobilizare energetică și de direcționare a conduitei.

Motivația (factor intern) este condiționată de obiectul ei; factorul extern are efect declanșator doar în raport cu anumite trebuințe, dorințe, aspirații.



Gama motivațiilor conduitei umane poate fi descrisă de următoarele noțiuni: trebuință, impuls, dorință, intenție, scop, tendință, valență, expectanță, aspirația, idealul.

- *Trebuința* desemnează anumite stări interne și semnifică adesea o anumită lipsă sau deficit. Trebuințele pot fi primare și secundare. Cele primare sunt biologice, înnăscute și legate de menținerea organismului: trebuința de hrană, odihnă, sex, igienă, sau de ordin psihologic: nevoia de securitate, de afecțiune, de afiliere. Trebuințele secundare sunt dobândite sub influența factorilor socio-culturali: trebuința de comunicare, de succes și performanță, de autorealizare, de aprobare socială etc.
- *Impulsul* constă în apariția excitabilității accentuate a centrilor nervoși corespunzători (din punct de vedere fiziologic) și o stare de tensiune (din punct de vedere psihologic). Impulsul este aspectul dinamic, procesual al trebuinței. De exemplu un anumit nivel al hormonilor sexuali în sânge duce la impulsul sexual.
- *Dorința* este o trebuință conștientizată, este o activare emoțională orientată spre obiectul ei. De exemplu dorința de a câștiga un concurs.
- *Intenția* marchează trecerea de la motive spre scopuri, proiecte și indică aspectul direcțional al motivului.
- *Scopul* este prefigurarea mentală a rezultatului, a efectului dorit. Dacă scopul propus nu a fost atins, tensiunea psihică se menține sub formă de impuls pentru continuare.
- *Tendința* este factorul motivațional care orientează activitatea într-un anumit sens.
- *Valența* este proprietatea unui obiect, eveniment sau persoană de a răspunde unei trebuințe, de a satisface o cerință. Valențele se află la intersecția dintre subiect și obiect. Ele pot fi pozitive (care acționează în sensul țelurilor) sau negative (care intervin ca și bariere în atingerea țelurilor).
- *Expectanța* definește rezultatul pe care individul îl estimează că îl va obține, pornind de la o apreciere realistă. Se bazează pe un calcul al șanselor.
- *Aspirația* este rezultatul pe care individul îl așteaptă, o speranță de autorealizare; standardul pe care o persoană se așteaptă și speră să-l atingă într-o performanță.
- *Idealul* își are originea în sistemul de valori al persoanei sau grupului; el presupune o opțiune valorică de perspectivă care capătă expresie în programul de viață al individului.

Pentru a întregi tabloul care conturează motivația trebuie să vorbim și despre interese, care sunt foarte importante în activitatea sportivă. Interesele reprezintă tendința de a acorda atenție anumitor obiecte și de a se orienta după



anumite activități. De ce interesul pentru un sport sau altul? Pentru că interesul este o atitudine de natură emotiv-cognitivă față de obiect și activitate. Interesul este o componentă motivațională a personalității ce se exprimă prin atitudinea pozitivă, activă și perseverentă față de activități, fenomene, reunește trebuințe, motive, tendințe și scopuri.

Din punct de vedere cognitiv, punctul de plecare în abordarea motivației este ecuația:

$$\text{Valență} \times \text{Expectanță} = \text{Motivație}$$

Dacă unul din factori este 0 atunci motivația este 0. Cercetările arată că reacția tipică la succes este ridicarea nivelului de aspirație și expectanță, în timp ce la insucces este coborârea acesteia; scăzând nivelul de aspirație, expectanța, implicit scade și efortul de învingere al dificultăților.

Motivația este împărțită în:

1. submotivație;
2. supramotivație;
3. motivație optimală.

Submotivarea trebuie evitată pentru că în acest caz conduita funcționează diferit din punct de vedere energetic și determină diminuarea performanțelor. Mai trebuie evitată pentru că în legătură cu sarcina și atitudinea față de aceasta se poate induce un montaj anticipativ în care sarcina este subestimată și deci se tratează cu ușurință momentul confruntării cu această sarcină, ceea ce va induce probabil insucces.

Supramotivarea funcționează pe baza legii lui Yerkes, care spune că ea trebuie evitată. Potrivit acestei legi există o relație inversă de activare între nivelul motivației și caracteristicile unei performanțe. Supramotivarea este montaj anticipativ, generat de supraestimarea sarcinilor percepute ca fiind dificile. Este contraindicată pentru că supraactivarea și supramobilizarea afectivă, dezorganizează activitatea, stresează, epuizează fondul energetic, chiar înainte de confruntarea cu sarcina își induce insucces.

Motivația optimă este un tip al motivației dat ca fiind superior față de celelalte două, deoarece facilitează la maxim rezolvarea sarcinii și reprezintă o motivație de intensitate medie care evită extremele. Potrivit neurofiziologiei, există un optim al stării de veghe, al gradului de excitație al creierului, al stărilor de impuls și drept urmare, organismul va acționa pentru obținerea acestui optim prin ridicarea sau scăderea nivelului celor trei elemente.

În domeniul vieții sociale, cotidiene și în sport motivația este cercetată în două direcții, sintetizate astfel:

- De ce aleg oamenii o activitate anume și nu aleg alta?
- De ce execută sarcinile cu diferite grade de intensitate?



Implicația motivației în activitatea sportivă este bine evidențiată de întrebările:

- De ce practică anumiți indivizi sportul?
- Care sunt mobilurile care-i îndeamnă pe sportivi la activitatea competițională?

M. Epuran grupează motivele practicării activităților corporale și sportului în trei categorii:

a) Trebuința de mișcare, a cărei satisfacere asigură dezvoltarea psihofizică a omului. Ea se manifestă mai intens și mai divers în copilărie și adolescență. Impulsul dinamic generat de această trebuință capătă în adolescență o anumită organizare, integrându-se în structura personalității. De la manifestările de joc ale copilului preșcolar la manifestările de tip sportiv distanța este lungă, dar impulsul dinamic își păstrează impetuoșitatea. Nevoia și dorința de mișcare constituie un factor important, prezent la toți cei care obțin performanțe sportive înalte;

b) Emulația, trebuința de autocunoaștere, de autoeducare, simțul riscului, sunt factori motivaționali de bază, care direcționează copilul sau tânărul spre practicarea sistematică a unui sport, spre specializare și consacrare. Succesul în sportul de performanță depinde și de alți factori: aptitudini, atitudini, antrenament și ambianță;

c) Factori motivaționali dobândiți, stereotipiile formate prin practicarea sportului ca – obișnuința de mișcare, tendința spre realizarea sistematică și organizată a mișcării, capabilă să mobilizeze persoana în mod susținut pentru practicarea sportului și după renunțarea la activitatea de performanță.

Motivația în sportul de performanță

În domeniul activităților sportive de performanță, motivația a fost mai puțin în legătură cu funcțiile direcționatoare și mai mult cu cele activatoare. Studiind dinamica motivației la sportivi, M. Vanek prezintă următoarele patru stadii ale acestora:

- a) stadiul generalizării: copilul, adolescentul este motivat de trebuința de mișcare și de reușită;
- b) stadiul de diferențiere în care are loc alegerea ramurii de sport;
- c) stadiul preferințelor specializate, sportivul a obținut performanțe în ramura aleasă, străbătând diverse trasee motivaționale;
- d) stadiul involuției motivaționale, în care sportivul recade sub influența motivațiilor primare sau secundare (avantaje materiale, insucces, accidentări, lipsa de coeziune în grup etc.).

Sportul de performanță solicită eforturi și renunțări care de cele mai multe ori par de neînțeles (activități duse la limita suportabilității biologice și psihice, situații stresante repetate, privarea temporară de satisfacerea unor trebuințe firești etc). Se naște astfel întrebarea: ce oferă sportul de performanță pentru a putea compensa atâtea inconveniente?



Diversitatea motivelor pentru care tinerii practică sportul a fost deosebit relevantă de M. Bouet. Prezentăm concluziile sale în tabelul următor:

| | |
|----------------------------------|--|
| A. Nevoi motorii | a) Nevoia de a cheltui energie b) Nevoia de mișcare |
| B. Afirmarea de sine | a) Aspecte ale afirmării de sine b) Condiții favorabile afirmării de sine |
| C. Căutarea compensației | a) Complementară și de echilibrare b) Pentru surmontare c) Pentru substituiri |
| D. Tendințe sociale | a) Nevoia de afiliere b) Dorința de integrare |
| E. Interesul pentru competiție | a) Nevoia de succes b) Nevoia de a se compara cu alții c) Nevoia de a se opune altuia d) Dorința de neprevăzut e) Plăcerea trăirii tensiunii concursului |
| F. Dorința de a câștiga | a) Dorința de posesiune b) Dorința afirmării de sine c) Patriotism |
| G. Aspirația de a deveni campion | a) Exigență b) Autoafirmare c) Interese materiale d) Influența altora |
| H. Agresivitate și combativitate | a) Adversitate b) Combativitate |
| I. Dragostea de natură | a) Lupta contra naturii b) Contemplarea naturii |
| J. Gustul riscului | a) Jocul cu viața b) Nevoia de a simți situații periculoase c) Dorința de a-și arăta curajul |
| K. Atracția către aventură | a) Dorința de neprevăzut b) Dorința de rezolvare a unor situații limită |

După cum se observă, motivele practicării diferitelor sporturi sunt complexe și așezate pe mai multe nivele, fiind strâns legate de personalitatea individului. Practicarea sportului de performanță se datorează unei multitudini de motive și structuri motivaționale.

Putem clasifica motivele practicării activității sportive de performanță și în alt mod:

- Motivație intrinsecă – plăcerea produsă de activitatea respectivă, nevoia de afirmare, compensații etc.



- Motivația extrinsecă – 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).

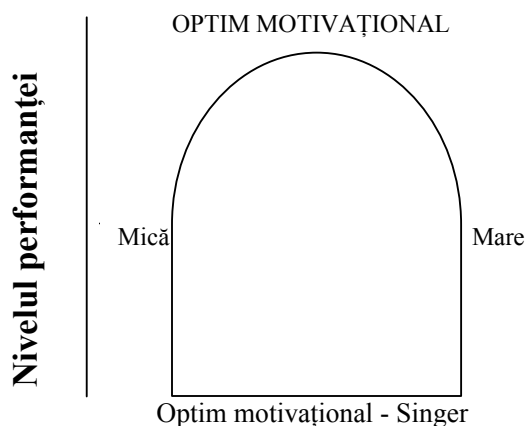
În studierea motivației pentru sportul de performanță remarcăm contribuția lui R.N. Singer în elaborarea conceptului de optim motivațional. Există un nivel optim de motivație pentru fiecare individ și pentru fiecare sarcină motrică. În analiza motivației pentru sport, susține Singer, este necesară identificarea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

- a) specificul și caracteristicile ramurii de sport;
- b) 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 stimulative);
- c) programul de pregătire sportivă.

Pentru realizarea optimului motivațional, Singer elaborează teoria impulsului și teoria „U inversat”.

Teoria impulsului indică o relație liniară între stimularea motivațională și performanță. Pentru actele motrice simple (mișcări ciclice – alergare, înot, ciclism etc.) intervenția motivațională trebuie să fie ridicată și foarte ridicată.

Teoria „U inversat” se aplică pentru ramurile sportive în care întâlnim acte motrice complexe și foarte complexe, care cer coordonări fine, control amănunțit asupra corpului, reglarea forței sau puterii explozive. În asemenea cazuri, acțiunile motivaționale ridicate vor afecta procesele de diferențiere din scoarța cerebrală, perturbând precizia mișcărilor, astfel necesitând nivel moderat al motivației.





În concluzie, motivația reprezintă o condiție de bază a practicării sportului și mai ales, a obținerii de performanțe sportive, determinată atât de factorii motivaționali interni, cât și de cei externi. Acești factori depind de modul în care sunt trăite trebuințele de bază ale ființei umane, dar și de modul cum au acționat factorii externi, sociali și pedagogici.

BIBLIOGRAFIE

1. Dumitru Al., *Educație și învățare*, Editura Eurostampa, Timișoara, 2001
2. Cucuș C. și colab., *Psihopedagogie*, Editura Polirom, Iași, 1998
3. Epuran M., *Modelarea conduitei sportive*, Editura Sport-Turism, București, 1990
4. Epuran M., *Psihologie – Compendiu*, MEI ANEFS, București, 1994