MINISTERUL EDUCAŢIEI ŞI CERCETĂRII

UNIVERSITATEA NAŢIONALĂ DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Școala doctorală UNEFS

REZUMAT

TEZĂ DE DOCTORAT

Conducător ştiinţific :
PROF. UNIV. DR. TEODORESCU SILVIA-VIOLETA

Doctorand :
BRAT VALENTINA-GEORGIANA

București 2025

MINISTERUL EDUCAŢIEI ȘI CERCETĂRII

UNIVERSITATEA NAŢIONALĂ DE EDUCAŢIE FIZICĂ ŞI SPORT

Școala doctorală UNEFS

FACTORI CARE DETERMINĂ ABANDONUL SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ DE CĂTRE ÎNOTĂTORII DIN ROMÂNIA

Conducător ştiinţific :
PROF. UNIV. DR. TEODORESCU SILVIA-VIOLETA

COMISIE ÎNDRUMARE
Prof.univ.dr. Aura Bota
Prof.univ.dr. Alina Moanță
Prof.univ.dr. Teodora Dominteanu

Doctorand :
BRAT VALENTINA-GEORGIANA

2025

Mulțumiri

Această teză de doctorat este rezultatul unui efort susținut, dar și al sprijinului primit din partea unor oameni deosebiți, cărora doresc să le adresez întreaga mea recunoștință.

Mulțumesc **Universității Naționale de Educație Fizică și Sport** pentru oportunitățile oferite și pentru sprijinul acordat în desfășurarea cercetării mele.

Adresez mulțumiri speciale doamnei **Prof. Univ. Dr. Silvia Teodorescu**, coordonatoarea acestei teze, pentru îndrumarea, răbdarea și profesionalismul cu care m-a ghidat pe parcursul întregului proces de cercetare, fără susținerea și sfaturile sale valoroase, această lucrare nu ar fi fost posibilă.

Îmi exprim recunoștința față de *membrii comisiei de îndrumare, Prof. Univ. Dr. Aura Bota, Prof. Univ. Dr. Alina Daniela Moanță, Prof.univ.dr. Teodora Dominteanu, Conf. Univ. Dr. Georgiana Mitrache, Prof. Univ. Dr. Luciela Vasile, Prof. Univ. Dr. Viorel Cojocaru* pentru expertiza oferită, pentru sfaturile pertinente și pentru timpul acordat în analizarea și îmbunătățirea acestei cercetări.

Mulțumiri **Clubului Sportiv al Armatei STEAUA București**, pentru sprijinul acordat în realizarea cercetării și pentru facilitarea accesului la sportivi și antrenori, contribuind astfel la succesul acestui demers științific.

Le sunt profund recunoscătoare **sportivilor și antrenorilor** care au participat la cercetare, pentru implicarea, răbdarea și seriozitatea de care au dat dovadă, fără efortul și dedicația lor, această lucrare nu ar fi putut avea aplicabilitatea practică pe care mi-am propus-o.

Mulțumesc tuturor celor care mi-au oferit un sfat, o încurajare sau un gând bun pe parcursul acestor ani, sprijinul și încrederea lor au adus un aport esențial în finalizarea acestei lucrări.

Cu deosebită recunoștință, mulțumesc **familiei mele**, care mi-a fost alături necondiționat, oferindu-mi sprijin, înțelegere și motivație. Răbdarea, încurajarea și încrederea lor în mine au fost fundamentale în parcurgerea acestui drum, iar această realizare le aparține și lor.

CUPRINS

Introducere 10
Actualitatea temei 10
Motivarea alegerii temei 10

PARTEA I
FUNDAMENTE TEORETICE PRIVIND DELIMITAREA FACTORILOR CARE DETERMINĂ ABANDONUL SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ DE CĂTRE ÎNOTĂTORI

Capitolul 1
SPORTUL DE PERFORMANȚĂ ȘI ABANDONUL SPORTIV
1.1. Sportul de performanță 11
1.2. Abandonul sportiv 12
1.2.1 Dropout 12
1.2.2 Burnout 13
1.2.3 Supraantrenamentul 13
1.2.4 Retragerea din activitatea sportivă 14
1.3. Factori care influențează pozitiv practicarea sportului de performanță 15
1.4. Factori care influențează negativ practicarea sportului de performanță 16
Capitolul 2
ASPECTE GENERALE ȘI SPECIFICE PRIVIND FACTORII CARE DETERMINĂ ABANDONUL ÎNOTULUI DE PERFORMANȚĂ DIN ROMÂNIA
2.1. Înotul în România 18
2.2. Problematica abandonului în România - cauze și efecte 19
2.3. Impactul COVID-19 asupra evenimentelor majore de înot 20
Capitolul 3
CONCLUZII DESPRINSE DIN FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A TEZEI 22

PARTEA II
CERCETARE PRIVIND FACTORII CARE DETERMINĂ ABANDONUL ÎNOTULUI DE PERFORMANȚĂ DIN ROMÂNIA

Studiul I
STUDIU PRIVIND IDENTIFICAREA FACTORILOR CARE DETERMINĂ ABANDONUL SPORTIVILOR ÎNOTĂTORI DIN ROMÂNIA

Capitolul 4

CADRUL GENERAL DE ORGANIZARE ȘI DESIGNUL CERCETĂRII 24
4.1 Scopul cercetării 24
4.2 Obiectivele cercetării 24
4.3 Sarcinile cercetării 25
4.4 Ipotezele studiului I 25
4.5 Metode ale cercetării 25
4.6 Organizarea și desfășurarea studiului 1 26
4.7 Participanții la cercetare 27
4.8 Rezultate obținute și interpretarea lor 27
4.8.1 Rezultatele obținute în urma analizei numărului de sportivi din cadrul FRNPM - Înot 27
4.8.2 Analiza chestionarului aplicat antrenorilor 31
4.8.3 Analiza chestionarului aplicat sportivilor 34
4.9 Impactul COVID-19 în natația de performanță 40
4.10 Concluzii desprinse din Studiul I 41

Studiul II
STUDIU PRIVIND OPTIMIZAREA METODOLOGIEI DE PREGĂTIRE A ÎNOTĂTORILOR JUNIORI ÎN VEDEREA REDUCERII RISCULUI DE ABANDON A ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ

Capitolul 5

CADRUL GENERAL DE ORGANIZARE ȘI DESIGNUL CERCETĂRII 45
5.1 Scopul cercetării 45

5.2 Obiectivele cercetării 45
5.3 Sarcinile cercetării 46
5.4 Ipotezele studiului II 46
5.5 Metodele de cercetare 46
5.6 Organizarea și desfășurarea cercetării 47
5.7 Prezentarea rezultatelor obținute și interpretarea lor 48
5.7.1 Analiza descriptivă a subiecților de gen Feminin 48
5.7.2 Analiza descriptivă a subiecților de gen Masculin 49
5.7.3 Analiza datelor corelate 50
5.7.4 Plan de intervenție 51
5.8 Rezultatele cercetării 56
5.8.1 Analiza datelor statistice în funcție de gen 56
5.8.2 Analiza comparativă a diferitelor aspecte ale motivației și satisfacției sportivilor, între T1 și T2 pentru întregul grup 62
5.9 Profilul înotătorului de performanță cu cele mai pregnante caracteristici 67
5.9.1 Profilul înotătorului de performanță cu cele mai pregnante caracteristici, în funcție de gen 68
5.9.2 Profilul înotătorului de performanță cu cele mai pregnante caracteristici, în funcție de statusul sportiv (continuă antrenamentele, a schimbat antrenorul, s-a lăsat de înot) 69
5.9.3 Profilul înotătorului de performanță evaluat pe baza rezultatelor obținute la testul T2000 m liber 69
5.10 Relația dintre răspunsurile sportivilor de performanță la chestionarele de opinie și indicele motivațional 71
5.11 Concluzii desprinse din Studiul II 75
CAPITOLUL 6
CONCLUZII 77
CAPITOLUL 7
ELEMENTE DE ORIGINALITATE, VALORIFICAREA REZULTATELOR CERCETĂRII ȘI LIMITELE CERCETĂRII
7.1 Elemente de noutate și originalitate 79
7.2 Limitele cercetării și direcții viitoare de cercetare 81
7.3 Diseminarea rezultatelor 82
7.4 Recunoaștere 83
Bibliografie 84

Abrevieri

AMI – Motivația Adolescentului pentru Relații Interpersonale și Realizare
ABQ – Chestionarul burnout-ului la sportivi
AIS – Australian Institute of Sport (Institutul Australian pentru Sport)
AMNB – Asociația Municipală de Natație București
CE – Campionat European
CIO – Comitetul Olimpic Internațional
CN – Campionat Național
COSR – Comitetul Olimpic și Sportiv Român
F – Feminin
FINA – Federația Internațională de Natație
FRNPM – Federația Română De Natație și Pentatlon Modern
GSP – Gazeta Sporturilor
ISU – Uniunea Internațională de Patinaj
JO – Jocurile Olimpice
Lpin – Liga Performanței în Natație
M – Masculin
MZC – Mezostructură
NCAA – National Collegiate Athletic Association (Societatea Națională a Sportivilor din Colegii)
OMS – Organizația Mondială a Sănătății
PCR – Polymerase chain reaction (Reacție în lanț a polimerazei)
SMS – Scala motivației sportive
STJ – Seniori, Tineret și Juniori
TASS – Talented Athlete Scholarship Scheme (Programul Bursier pentru Sportivi Talentați)
T1 – Testare inițială
T2 – Testare finală
UE – Uniunea Europeană
VO_2 Max – Consumul maxim de oxigen

Lista Tabele

Tabel 4.1. Evidența sportivilor înotători, în anii 2022-2024
Tabel 4.2. Corelația dintre variabile - Antrenori
Tabel 4.3. Corelația dintre variabile – Chestionar Antrenori

Tabel 4.4. Analiza varianței (ANOVA) pentru relația dintre starea psihologică, starea fizică și relația antrenor-sportiv
Tabel 4.5. Coeficienți variabila dependentă: Relația antrenor-sportiv
Tabel 4.6. Analiza descriptivă a chestionarului aplicat sportivilor
Tabel 4.7. Corelația dintre variabile – Chestionar Sportivi
Tabel 5.8. Analiza descriptivă a scorului brut, privind variabilele psihologice și motivaționale de gen feminin
Tabel 5.9. Analiza descriptivă a caracteristicilor psihologice și motivaționale ale înotătorilor de gen masculin
Tabel 5.10. Periodizarea și planificarea pregătirii din sezonul 2023 - 2024
Tabel 5.11. Analiza descriptivă **Feminin** – Testare inițială și finală
Tabel 5.12. Analiza descriptivă **Masculin** – Testare inițială și finală
Tabel 5.13. Analiza descriptivă a testării inițiale a **întregului grup**
Tabel 5.14. Analiza descriptivă a testării finale (post intervenție) a **întregului grup**
Tabelul 5.15.a. Test T pentru eșantioane independente a **întregului grup**
Table 5.15.b. Testul Wilcoxon pentru evaluările la nivel de grup
Tabel 5.16. Interpretarea testului T pentru eșantionul masculin
Tabelul 5.17. Interpretarea testului T pentru eșantioanul feminin

Lista Figuri

Figura 4.1. Numărul sportivilor legitimați la FRNPM
Figura 4.2. Media anuală a participanților la competițiile naționale, pe categorii
Figura 4.3. Numărul structurilor sportive afiliate la FRNPM
Figura 4.4. Diferența procentuală a numărului de înotători, pe categorii de vârstă.
Figura 4.5. Analiză grafică între Factori și Performanță
Figura 4.6. Analiza grafică între Factori și Abandon
Figura 4.7. Determinarea perioadei fără pregătire specifică.
Figura 4.8. Abandonul colegilor de echipă în timpul pandemia COVID-19
Figura 5.9. Compararea scorului mediu între T1 și T2 la feminin

Figura 5.10. Compararea scorului mediu între T1 și T2 la masculin
Figura 5.11. Analiza descriptivă a T1 și T2 bazată pe scorul mediu general

Introducere

Lucrarea de față propune o abordare integrată, bazată pe investigarea empirică a factorilor care determină renunțarea la sportul de performanță în rândul înotătorilor din România. În acest sens, cercetarea include nu doar o analiză a contextului general și particular al înotului de performanță, ci și un studiu aplicat cu valențe predictive și intervenționale. Prin implementarea unor metode validate de evaluare motivațională și prin integrarea tehnicilor de coping și coaching, se urmărește dezvoltarea unor strategii practice de prevenire a abandonului.

Actualitatea temei

În România, trendul descendent al participării seniorilor în competițiile naționale reflectă fragilitatea sistemului actual de dezvoltare sportivă. În acest sens, cercetarea propusă își asumă obiectivul de a completa literatura de specialitate, oferind o înțelegere aprofundată a factorilor implicați în abandonul sportiv, cu scopul de a fundamenta intervenții eficiente, adaptate contextului sportului românesc contemporan.

Motivarea alegerii temei

Tema aleasă își găsește fundamentul în experiența personală în calitate de sportiv de performanță, activând în înotul de performanță la nivel internațional. Această poziție privilegiată mi-a permis o înțelegere profundă, a dificultăților fizice, psihologice și organizaționale cu care se confruntă sportivii de-a lungul carierei. Astfel, problematica abandonului sportiv nu este percepută doar ca o realitate statistică, ci ca un fenomen resimțit personal, motiv pentru care cercetarea devine un demers justificat și necesar.

PARTEA I

FUNDAMENTE TEORETICE PRIVIND DELIMITAREA FACTORILOR CARE DETERMINĂ ABANDONUL SPORTULUI DE PERFORMANȚĂ DE CĂTRE ÎNOTĂTORI

Capitolul 1
SPORTUL DE PERFORMANȚĂ ȘI ABANDONUL SPORTIV

1.1. Sportul de performanță

Sportul de performanță presupune o formă avansată de activitate competițională, caracterizată prin exigență ridicată, disciplină și antrenament susținut, adresându-se indivizilor cu aptitudini motrice deosebite. Performanța, ca ideal, implică atingerea excelenței și are o componentă obiectivă (medalii, timpi, recorduri) și una subiectivă (auto-depășire, satisfacție personală). În acest context, sportul devine o expresie a nevoii umane de perfecționare, evidențiată mai ales în ramuri precum înotul, unde timpul și rezultatele cuantificabile sunt esențiale.

Pe lângă beneficiile evidente, sportul de performanță implică și costuri, stres fizic intens, uzură, accidentări, dar și presiuni psihice constante. Sportivii sunt supuși unor așteptări ridicate, atât din partea antrenorilor și instituțiilor, cât și din partea propriei dorințe de succes, ceea ce poate conduce la burnout și retragere prematură din activitate (Mateas 2010). Motivația sportivilor este adesea influențată de factori extrinseci, precum bursele sau recompensele, ceea ce poate genera conflict interior și demotivare. În plus, în absența unei educații morale și sociale solide, tentațiile

precum dopajul sau comportamentele agresive devin riscuri reale.

Antrenorii au un rol esențial nu doar în optimizarea pregătirii fizice, ci și în modelarea caracterului sportivului, promovând valori precum perseverența, adaptabilitatea și respectul (Dweck 2006).

1.2. Abandonul sportiv

Abandonul sportiv reprezintă un fenomen complex, influențat de o serie de factori psihologici, fiziologici, educaționali și sociali. Literatura de specialitate evidențiază diverse forme ale încetării activității sportive, precum retragerea voluntară, burnout-ul, supraantrenamentul și dropout-ul (retragerea prematură înainte de atingerea potențialului maxim). Printre cauzele frecvente ale abandonului se regăsesc epuizarea emoțională, oboseala cronică, tulburările de dispoziție și accidentările recurente. Studiul lui Kreher și Schwartz (2012) subliniază că sportivii cu motivație ridicată sunt predispuși sindromului de supraantrenament, mai ales în lipsa unor mecanisme eficiente de refacere.

În continuare, vom prezenta *cele 4 tipuri de încetare a activității sportive* și/sau al abandonului identificate în urma studiului literaturii de specialitate:

1.2.1 Dropout

Reprezintă încetarea prematură – involuntară a activităţii sportive, înainte ca sportivii să fi ajuns la sentimentul că au atins potenţialul lor maxim. Dropout-ul, este explicat în literatura de specialitate drept retragerea sau abandonul subit,

ca o decizie ce survine în urma acumulării și manifestării concomitente asupra unui individ, a mai multor factor interconectați ce pot fi de natură biologică sau cognitivă.

Combaterea dropout-ului presupune nu doar intervenții individuale, ci și schimbări la nivel de sistem , de la infrastructură sportivă accesibilă, până la promovarea unei culturi sportive sănătoase și incluzive.

1.2.2 Burnout

Burnout-ul este recunoscut drept un sindrom psiho-afectiv, manifestat prin epuizare emoțională și fizică, depersonalizare și scăderea satisfacției personale ce include sentimente de epuizare emoţională care duc la incapacitatea de a continua activitatea sportivă. Burnout-ul este înțeles prin multiple modele teoretice, bazate pe stres, identitate, motivație și controlul emoțional. Acest lucru reflectă complexitatea psihologică a fenomenului și relevanța intervențiilor multidimensionale.

1.2.3 Supraantrenamentul

Reprezintă un proces mai lent de epuizare fizică şi psihică, datorat dezechilibrului dintre intensitatea crescută a antrenamentelor și refacerea necorespunzătoare. Experiențele sportivilor de elită precum Diana Mocanu sau Robert Glință ilustrează efectele nocive ale supraantrenamentului. În ambele cazuri, supraantrenamentul a avut consecințe biochimice și psihologice documentate, ducând la pauze forțate și dezechilibre de lungă durată.

Diagnosticarea sindromului de supraantrenament constituie o necesitate vitală pentru longevitatea sportivă și prevenția accidentărilor și este esențial ca antrenorul să educe

sportivii cu privire la importanța refacerii active și pasive și să încurajeze o comunicare deschisă.

1.2.4 Retragerea din activitatea sportivă

Încetarea voluntară a activității sportive, reprezintă procesul natural în care sportivul părăsește voit, sportul de performanță, survenind atunci când sportivul consideră că și-a atins potențialul, este mulțumit de rezultatele obținute și ajunge la o vârstă sau un moment în carieră în care performanța nu mai este sustenabilă. Este diferită de abandonul timpuriu (dropout), fiind legată de succesul în competiții, longevitatea carierei și practica îndelungată a sportului de înaltă performanță (Alfermann și colab. 2004; Larsen și Alfermann, 2017; Wylleman și colab. 2004).

Integrarea într-o nouă carieră după sport reprezintă o etapă crucială pentru foștii sportivi. Aceasta poate include diverse traiectorii, de la rămânerea în domeniul sportului ca antrenori sau manageri, la explorarea unor domenii conexe, cum ar fi marketingul sportiv, sau la o schimbare completă de carieră, valorificând abilitățile transferabile dobândite prin sport (disciplină, leadership, lucru în echipă). Totuși, această tranziție vine cu provocări, inclusiv pierderea identității sportive și necesitatea de a dezvolta noi competențe profesionale.

Numeroase cercetări evidențiază un declin semnificativ al participării copiilor și adolescenților la activitățile sportive, mai ales în perioada pubertății, când rata abandonului din sportul de performanță atinge cele mai înalte cote. Această tendință este atribuită unei combinații complexe de factori motivaționali, psihologici, biologici și socioculturali, așa cum arată studiile lui Portela-Pino și colab. (2021) și Hopkins și

colab. (2022). Participarea fetelor este deosebit de vulnerabilă, din cauza presiunilor legate de imaginea corporală, lipsei modelelor feminine din media și percepției sportului ca domeniu masculin.

Astfel, succesul sportivilor nu depinde doar de resursele fizice sau tehnice, ci și de factori externi precum sprijinul familial, climatul psihosocial din echipă, relația cu antrenorul și accesul la infrastructură, toate având un rol esențial în menținerea motivației și prevenirea abandonului sportiv.

1.3. Factori care influențează pozitiv practicarea sportului de performanță

- **Factori fiziologici**

La înot, selecția se bazează pe alura fizică, flotabilitate și parametrii antropometrici. În sporturi precum baschet sau handbal, criterii-cheie sunt înălțimea, agilitatea, coordonarea, iar la vârste mai mari – competențele tehnice și tactice.

- **Factori sociali**

Sunt de natura exogenă și se referă la influența familiei, a culturii, a colegilor și prietenilor; antrenorul și echipa pot influența pozitiv percepția unui sportiv asupra capacității sale sau a rezultatelor obținute.

Școlile cu program sportiv facilitează echilibrul dintre educație și performanță. Expunerea media poate, în unele cazuri, să motiveze și să ofere recunoaștere.

- **Factori psihologici**

Motivația, reziliența, dorința de autodepășire, încrederea în sine și controlul emoțional definesc profilul sportivului de performanță. Aceste trăsături se dezvoltă prin practică zilnică

într-un mediu care susține obiective comune între sportiv și antrenor.

- **Factori structurali**

Dificultățile financiare reprezintă un impediment semnificativ în practicarea anumitor discipline sportive, problemă exacerbată de insuficiența facilităților sportive adecvate.

1.4. Factori care influențează negativ practicarea sportului de performanță

- Antrenamente monotone sau neadaptate capacității individuale.
- Obiective vagi și lipsa explicațiilor tehnice duc la neînțelegeri în echipă.
- Program organizatoric inadecvat, ce afectează echilibrul între școală, sport și refacere.
- Control excesiv în cantonamente sau lipsă de timp pentru viața personală.
- Volum și intensitate excesivă a efortului, fără perioade suficiente de recuperare.
- Gestionare slabă a accidentărilor – lipsa unei reveniri progresive.
- Feedback ambiguu din partea antrenorului legat de rolul sportivului în echipă.
- Presiuni externe (părinți, profesori) afectează randamentul și încrederea sportivului.
- Frica de accidentare, teama de eșec, sau obiective nerealiste limitează concentrarea.
- Condiții externe instabile (frig, căldură, calitatea apei) influențează negativ performanța.

- Mass-media poate induce stres prin critici sau așteptări excesive.

Anxietatea apare ca reacție la presiune și nesiguranță. Se manifestă cognitiv (teama de eșec, frica de judecată) și fiziologic (palpitații, tensiune, respirație neregulată). Nivelul de anxietate și abilitatea de a-l gestiona pot decide succesul sau eșecul.

Burnout-ul afectează sportivii supuși unei presiuni constante, precum în înotul de performanță. Ex: Caeleb Dressel sau Michael Phelps au descris lupta cu depresia, perfecționismul și presiunea mediatică (The Struggle is Real: Burnout in Competitive Swimming - Swimming World).

Părinții joacă un rol esențial în dezvoltarea sportivă a copiilor, putând fi atât un sprijin valoros, cât și o sursă de presiune excesivă. Implicarea lor pozitivă, exprimată prin susținere emoțională, logistică și motivațională, poate contribui semnificativ la progresul sportivilor tineri, consolidând încrederea în sine și perseverența. Așteptările exagerate ale părinților privind performanța sportivă influențează direct obiectivele, valorile, competența generală și dorința de participare a tinerilor, putând conduce la epuizare emoțională și chiar la abandonul sportului (Kovács, K. și colab. 2022; Saarinen, M. 2025; Smith, A.L. și colab. 2018).

Motivația reprezintă un factor central în acest proces, susținând angajamentul pe termen lung, reziliența și progresul constant, contribuind totodată la echilibrul emoțional și la stabilitatea carierei sportive.

Capitolul 2

ASPECTE GENERALE ȘI SPECIFICE PRIVIND FACTORII CARE DETERMINĂ ABANDONUL ÎNOTULUI DE PERFORMANȚĂ DIN ROMÂNIA

Valoarea sportivului este dată și de longevitatea lui competițională, iar pentru a garanta o viață sportivă cât mai lungă este necesar un program de prevenție și o atentă supraveghere a afecțiunilor ce pot apărea pe parcurs, în condițiile în care, sportul de performanță nu este lipsit de riscuri. Riscul de accidentare este prezent la toate disciplinele sportive în procente variabile, dar acesta nu trebuie nici exagerat, dar nici neglijat, o atitudine echilibrată fiind esențială pentru obținerea performanțelor.

2.1. Înotul în România

Înotul românesc, deși afectat de provocări sistemice, a reușit să se remarce constant prin performanțele sportivilor săi la nivel internațional. Cu un palmares impresionant de medalii – 11 olimpice, 14 mondiale și 70 europene – înotul este una dintre ramurile sportive care au adus recunoaștere României. Această evoluție este profund influențată de dezvoltarea infrastructurii precare încă, dar în ciuda acestor obstacole, înotul rămâne un sport cu valențe esențiale pentru dezvoltarea biologică, psihică și socială. Practicat încă de la vârste fragede, înotul contribuie la dezvoltarea cardiovasculară, posturală și psihologică a copiilor, constituind o bază solidă pentru selecția viitorilor sportivi de performanță.

Menținerea sportivilor în sistemul de performanță este esențială pentru asigurarea continuității valorii sportive la

nivel național și internațional, iar prevenirea abandonului necesită strategii adaptate nevoilor reale ale noii generații, un cadru de pregătire echilibrat și sprijin constant din partea tuturor actorilor implicați.

2.2. Problematica abandonului în România - cauze și efecte

Printre cele mai frecvente cauze ale abandonului enumărăm: dificultatea tot mai mare de a atinge standardele de selecție, oboseala cronică, problemele de sănătate și accidentările, dar și apariția unor priorități noi, de natură profesională sau personală.

În acest context, antrenamentul devine nu doar o activitate fizică, ci o construcție pedagogică și psihologică minuțioasă. Necesitatea individualizării programelor, colaborarea interdisciplinară între antrenor, psiholog, medic și familie sunt condiții esențiale pentru menținerea motivației și evitarea abandonului. Motivația, fie intrinsecă (performanță, autodepășire), fie extrinsecă (recompense materiale), trebuie gestionată inteligent, astfel încât să susțină, nu să erodeze, parcursul sportiv.

a. Constrângeri intrapersonale

- **Lipsa plăcerii:** 38% dintre fete și 39% dintre băieți renunță la sport din lipsa distracției (Kelley și Carchia, 2013).
- **Percepții scăzute privind condiția fizică:** Pubertatea implică schimbări fizice majore care pot afecta imaginea corporală și încrederea în abilități.
- **Presiuni intrinseci:** critica excesivă poate duce la anxietate, îndoială de sine și pierderea motivației..

- **Relația cu antrenorul:** stilul autoritar, lipsa empatiei sau forțarea specializării timpurii pot crea disconfort (Fraser-Thomas și Côté 2009).
- **Dinamica echipei:** bullying-ul și interacțiunile negative afectează starea emoțională și pot duce la abandon (Nery și colab. 2019).

b. Constrângeri interpersonale

- **Presiunea părinților:** pentru statut social sau succes proiectat (Fraser-Thomas, Côté, Deakin, 2008; Wallace 2023)
- **Lipsa timpului pentru viață socială:** Programul încărcat al sportivilor le reduce interacțiunile tipice vârstei.
- **Grupul de colegi:** lipsa unei conexiuni semnificative cu echipa determină căutarea altor activități satisfăcătoare.

c. Constrângeri structurale

- **Structura competițională rigidă:** lipsa adaptării competițiilor la nevoile adolescenților afectează motivația.
- **Accidentările:** peste 3,5 milioane de copii sub 14 ani primesc prezintă leziuni sportive (Sports Injury Statistics - Stanford Medicine Children's Health).
- **Supra-antrenamentul:** solicitările continue duc la epuizare și pierderea sensului O'Sullivan (2015).
- **Costuri financiare:** taxe mari, echipamente, deplasări și tabere (Kelley și Carchia, 2016).
- **Lipsa facilităților:** infrastructura deficitară, cu bazine închise sau neterminate (Lia Manoliu, Brăila, Pitești).

2.3. Impactul COVID-19 asupra evenimentelor majore de înot

Pandemia de COVID-19 a reprezentat un eveniment global fără precedent care a afectat sever toate domeniile

societății, inclusiv sectorul sportiv. Din cauza riscului ridicat de transmitere a virusului SARS-CoV-2, autoritățile internaționale și naționale au impus măsuri drastice de izolare, distanțare socială și suspendare a activităților colective. Aceste restricții au determinat, printre altele, anularea sau amânarea competițiilor sportive de înot la nivel global, decizii luate în principal de federația internațională FINA, dar și de structurile naționale.

Efectele negative ale dezantrenării au fost documentate de numeroase studii internaționale, evidențiind scăderi semnificative ale masei musculare, VO_2max, forței și capacității cardiorespiratorii, precum și o creștere a riscului de accidentări (Mulcahey și colab. 2021; Bosquet și colab. 2017). Astfel, lipsa activității fizice a dus la o regresie fizică vizibilă, dar și la efecte psihologice majore, inclusiv anxietate, demotivare și izolare socială.

Capitolul 3

CONCLUZII DESPRINSE DIN FUNDAMENTAREA TEORETICĂ A TEZEI

Analiza literaturii de specialitate a evidențiat o dublă fațetă a sportului de performanță: pe de o parte, un mijloc valoros de dezvoltare bio-psiho-socială, iar pe de altă parte, un mediu care, în absența unor structuri și practici adecvate, poate genera riscuri semnificative pentru tineri.

Sportul organizat contribuie decisiv la formarea unor deprinderi sănătoase, la prevenirea comportamentelor de risc și la susținerea dezvoltării cognitive și emoționale.

Cu toate acestea, sportul de performanță rămâne un spațiu vulnerabil pentru adolescenți. Epuizarea fizică, accidentările, presiunea performanței și relațiile tensionate cu antrenorii sau părinții pot contribui la scăderea motivației și la abandonul prematur.

Un alt aspect central desprins din fundamentarea teoretică vizează influența mediului de antrenament asupra deciziei sportivilor de a continua sau a renunța. Relația antrenor-sportiv joacă un rol critic, iar modelele tradiționale de antrenament autoritar se dovedesc ineficiente și chiar dăunătoare în contextul actual (Mageau și Vallerand 2003). Soluțiile propuse de literatura de specialitate indică nevoia urgentă de modernizare a stilurilor de antrenament. Practici precum coachingul autonom, feedbackul orientat pe proces, stabilirea obiectivelor realiste, construirea unei relații bazate pe empatie și tehnici de gestionare a stresului oferă premisele unui cadru sănătos de dezvoltare sportivă (Nicholls și Polman 2007; Jowett și Cockerill 2003).

Modele precum cel al NCAA (National Collegiate Athletic Association) din SUA, AIS (Australian Institute of Sport) din Australia sau TASS (Talented Athlete Scholarship Scheme) din Marea Britanie promovează conceptul de „carieră dual”, oferind sprijin atât pentru performanța sportivă, cât și pentru dezvoltarea academică și personală (Guidotti și colab., 2015; Stambulova și Wylleman, 2019). Aceste sisteme facilitează echilibrul între cerințele competiționale și educație, reducând riscul de burnout și abandon. În înot, sportivi de top precum Katie Ledecky (SUA) sau Adam Peaty (UK) au beneficiat de aceste structuri integrate, ceea ce a contribuit la continuitatea și succesul carierei lor la nivel internațional (Bennie și O'Connor, 2010; Ryba și colab., 2017).

În concluzie, sportul de performanță nu ar trebui abordat exclusiv din perspectiva performanței imediate, ci ca un proces de dezvoltare complexă, care implică educație, sănătate, relații sociale și echilibru emoțional. Aplicarea unor strategii moderne de coaching, dezvoltarea unor structuri organizaționale de sprijin și promovarea unei culturi a echilibrului între sport și educație sunt esențiale pentru menținerea tinerilor în sport și prevenirea abandonului. Numai în aceste condiții sportul își poate îndeplini rolul educativ și formativ și poate contribui la o societate mai sănătoasă și mai funcțională.

PARTEA II
CERCETARE PRIVIND FACTORII CARE DETERMINĂ ABANDONUL ÎNOTULUI DE PERFORMANȚĂ DIN ROMÂNIA

Studiul I
STUDIU PRIVIND IDENTIFICAREA FACTORILOR CARE DETERMINĂ ABANDONUL SPORTIVILOR ÎNOTĂTORI DIN ROMÂNIA

Capitolul 4
CADRUL GENERAL DE ORGANIZARE ȘI DESIGNUL CERCETĂRII

4.1 Scopul cercetării

Scopul principal al acestei cercetări este de a investiga și evidenția factorii de natură bio-psiho-socială care influențează activitatea sportivă de performanță, contribuind la abandonul prematur al acesteia, înainte de atingerea potențialului maxim al sportivilor.

4.2 Obiectivele cercetării

- Identificarea numărului de sportivi legitimați anual și stabilirea vârstei critice la care se înregistrează cea mai ridicată rată a abandonului în sportul de performanță.
- Delimitarea principalor cauze care conduc la renunțarea la activitatea sportivă de performanță, din perspectiva sportivilor și antrenorilor.
- Analiza efectelor pandemiei COVID-19 asupra procesului de antrenament, participării competiționale și echilibrului psiho-emoțional al sportivilor de performanță.

4.3 Sarcinile cercetării

- Studierea și analiza literaturii de specialitate privind abandonul sportiv.
- Formularea întrebărilor de cercetare.
- Colectarea și analiza datelor statistice din arhivele FRNPM și MTS.
- Stabilirea etapelor metodologice ale cercetării.
- Conceperea și aplicarea chestionarelor adresate sportivilor și antrenorilor.
- Prelucrarea statistică a datelor obținute și interpretarea acestora.
- Formularea concluziilor și propunerea unui protocol de prevenție a abandonului.

4.4 Ipotezele studiului I

1. Adolescența reprezintă intervalul de vârstă cu cea mai mare probabilitate de abandon al activității sportive de performanță?

2. Pandemia COVID-19 a avut un impact negativ semnificativ asupra activității înotătorilor de performanță, influențând atât pregătirea sportivă, cât și deciziile de abandon?

4.5 Metode ale cercetării

Metodele utilizate în cercetare au inclus: studiul bibliografiei și analiza critică a literaturii de specialitate; observația; metoda statistico-matematică și ancheta prin chestionar.

Ancheta prin chestionar, adresată antrenorilor și înotătorilor de performanță participanți la competițiile

naționale, a fost desfășurată online, prin intermediul platformei Google Docs, pe o perioadă de patru luni, între Ianuarie și Aprilie 2023.

Chestionarul adresat antrenorilor de înot a reunit17 itemi structurați astfel: 5 întrebări introductive care să ne permită filtrarea antrenorilor pe categorii ținând cont de experiență profesională și nivelul grupelor de sportivi cu care lucrează, 2 întrebări privind selecția și omogenitatea grupelor și 10 întrebări deschise cu mai multe variante de răspuns, vizând problemele cu care se confruntă în timpul pregătirii.

Chestionarul adresat sportivilor a reunit 23 de itemi: 10 întrebări intruductive pentru a determina categoria de vârstă, nivelul de performanță și categoria profesională din care fac parte subiecții, 9 întrebări cu privire la dificultățile întâmpinate și 4 întrebări cu privire la modul în care pandemia Covid-19 le-a afectat activitatea sportivă și starea de spirit.

4.6 Organizarea și desfășurarea studiului I

Începând cu luna Octombrie 2022 şi până în Ianuarie 2023, am realizat o analiză amănunţită a bazelor de date aferente FRNPM și a MTS, în vederea identificării numărului de sportivi legitimați anual și participanți în sistemul competițional național la categoriile de vârstă: copii, cadeți/juniori/tineret și seniori.

În paralel, am efectuat şi o analiză statistico-matematică privind statutul cluburilor afiliate în cadrul acestor federații sportive, urmărind fluxul datelor pe o perioadă de 10 ani.

Plecând de la aceste date, am identificat anumite aspecte cheie, ce ne-au ajutat în elaborarea chestionarelor de opinie,

adresate antrenorilor și sportivilor cadeți, juniori, tineret și seniori din cadrul federației Române de natație, pentru a identifica vârsta la care rata abandonului sportiv este cea mai ridicată, motivele ce au dus la decizia de a se retrage din sportul de performanță și modul în care pandemia COVID-19 i-a afectat la nivel psiho-morfo-funcțional.

4.7 Participanții la cercetare

Numărul sportivilor respondenți este de 74, iar cel al antrenorilor este de 31.

Vârsta medie a sportivilor este cuprinsă între 14 și 18 ani, iar în privinţa antrenorilor ne-am axat pe vechimea în activitate, majoritari fiind cei care au peste 15 ani de experiență în domeniu.

4.8 Rezultate obținute și interpretarea lor

În cadrul analizei, am constatat că variabilele utilizate sunt predominant de tip nominal și ordinal, ceea ce impune utilizarea unor metode statistice specifice, cum ar fi analiza distribuțiilor, măsurile de frecvență și interpretarea asimetriei (Skewness) și a formei distribuției (Kurtosis). Rezultatele arată că anumite variabile, precum "Izolare" sau "Renunțare", se abat semnificativ de la distribuția normală, ceea ce indică o variabilitate ridicată și un potențial impact semnificativ asupra deciziilor sportivilor.

4.8.1 Rezultatele obținute în urma analizei numărului de sportivi din cadrul FRNPM - Înot

Analiza evoluției numărului de sportivi legitimați în cadrul FRNPM, disciplina înot, relevă o tendință generală de creștere a participării în competițiile naționale, în special în

categoriile de vârstă copii și seniori,tineret și juniori. Totuși, datele indică și fluctuații semnificative.

Tabel 4.1. Evidența sportivilor înotători, în anii 2022-2024

Anul	**2022**		**2023**		**2024**	
Competiție	Total Sportivi	Gen	Total Sportivi	Gen	Total Sportivi	Gen
Regionale Copii	476	M - 270 F - 206	547	M - 310 F - 237	674	M - 391 F - 283
Poliatlon Copii	366	M - 203 F - 163	396	M - 216 F - 180	212	M - 115 F - 97
Campionat Național Copii	274	M - 150 F - 124	287	M - 169 F - 118	236	M - 220 F - 178
Regionale Cadeți	648	M - 396 F - 252	594	M - 246 F - 218	486	M - 254 F - 232
Campionat Național Cadeți 50m.	395	M - 237 F - 158	368	M - 224 F - 138	321	M - 167 F - 154
Campionat Național Cadeți 25m.	492	M - 311 F - 181	452	M - 286 F - 166	360	M - 196 F - 164
Campionat Național Sen-Tin-Jun 50m.	437	M - 241 F - 196	531	M - 297 F - 234	647	M - 414 F - 233
Campionat Național Sen-Tin-Jun 25m.	372	M - 214 F - 158	430	M - 248 F - 182	536	M - 343 F - 193
Cupa României	347	M - 188 F - 159	397	M - 233 F - 164	445	M - 279 F - 166

Proiectele derulate de FRNPM din ultimii 10 ani și schimbarea conducerii din anul 2013, au impulsionat creșterea numărului de practicanți, culminând în anul 2014 cu un număr de 5823 de sportivi legitimați la federație (fig 4.1.). Printre aceste proiecte enumerăm: ”Camelia Potec, În căutarea viitorilor campioni,, (2014),”Arta Sportului by Camelia Potec,, (2016), ”I Swim. What’s your superpower?,, (2020).

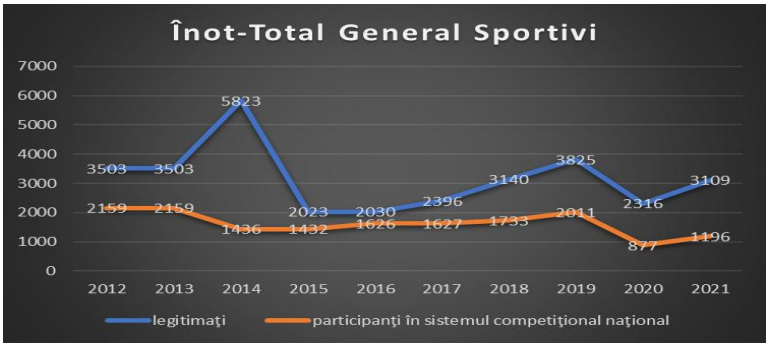


Figura 4.1. Numărul sportivilor legitimați la FRNPM

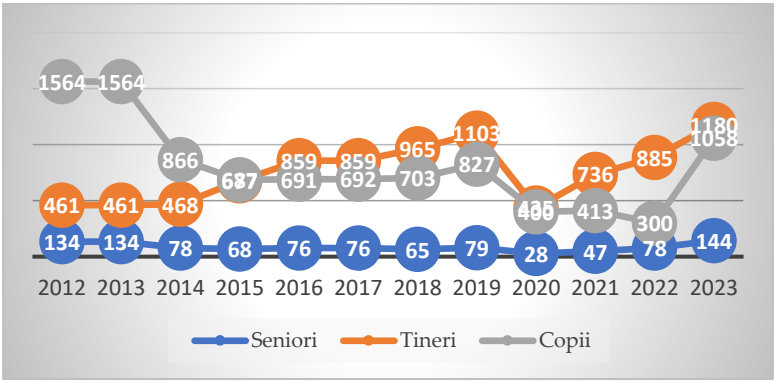


Figura 4.2. Media anuală a participanților la competițiile naționale, pe categorii

În privința participanților în cadrul competițiilor naționale, am analizat dinamica sportivilor pe 3 categorii, seniori, tineri ce cuprind tineret, juniori și cadeți și copii. Odată cu îmbunătățirea infrastructurii prin construcția sau consolidarea bazinelor de înot, au crescut și numărul cluburilor particulare și implicit al sportivilor.

Această popularitate a condus la o majorare a costurilor asociate acestor cursuri (15-20 euro/oră), transformând înotul într-o activitate sportivă tot mai costisitoare pentru familiile din România.

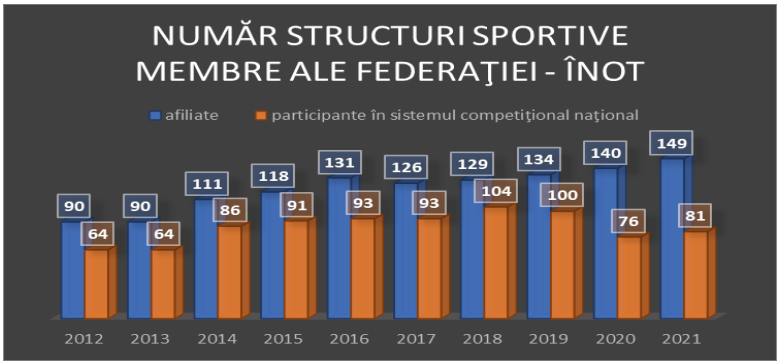


Figura 4.3. Numărul structurilor sportive afiliate la FRNPM

Se observă o scădere bruscă în 2020 (pandemie), când de la 100 (2019) la 76, semn că impactul restricțiilor a afectat activitatea sportivă organizată. În 2021, activitatea competițională și-a revenit parțial cu 81 de structuri active.

Datele evidențiază că, în perioada 2012–2013, aproximativ 70% dintre copiii legitimați renunțau la înot înainte de a trece în categoriile superioare, însă acest procent s-a stabilizat ulterior, cu tendințe pozitive în ultimii ani.

Dificultățile cresc semnificativ la trecerea în categoria seniorilor, unde rata abandonului a ajuns la 93% în perioada 2018–2021.

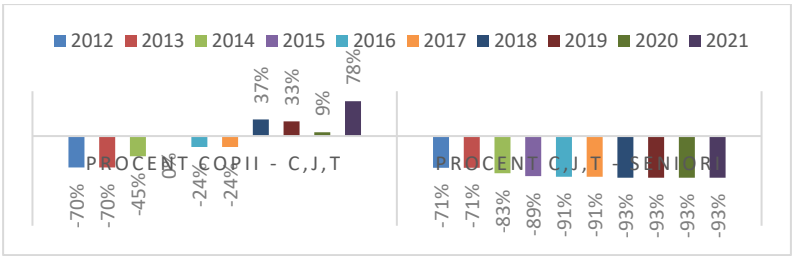


Figura 4.4. Diferența procentuală a numărului de înotători, pe categorii de vârstă.

4.8.2 Analiza chestionarului aplicat antrenorilor

Chestionarul adresat antrenorilor a inclus 17 itemi, a fost realizat în format electronic, prin platforma Google Forms, și distribuit online prin e-mail și aplicația WhatsApp.

Tabel 4.2. Corelația dintre variabile - Antrenori

	Medie	Median	Mod	Dev. std	Asim Skewness	Er st Skewness	Kurtozis	Er st Kurtozis
Organiz	1.61	2.00	2	.495	-.487	.421	-1.88	.821
Statut	2.74	3.00	3	.631	-2.304	.421	3.967	.821
Vechime	2.81	3.00	4	1.138	-.320	.421	-1.35	.821
Secții	1.65	1.00	1	1.427	1.930	.421	1.994	.821
Perform	2.58	2.00	1	1.840	.017	.421	-1.64	.821
Selecția	2.23	2.00	2	.805	-.035	.421	1.674	.821
Nr sport	.42	0.00	0	.502	.344	.421	-2.01	.821
Cauze	2.16	2.00	0[a]	2.035	.122	.421	-1.69	.821
Antrenam specifice	2.35	3.00	3	.915	-.796	.421	.039	.821
Renunțare	.58	1.00	1	.502	-.344	.421	-2.01	.821
Reconversie	.35	0.00	0	.486	.638	.421	-1.70	.821
Starea fizică	4.13	4.00	4	.922	.276	.421	.530	.821
Starea psiho	4.39	4.00	4	.882	.056	.421	-.595	.821
Relația antrenor sportiv	4.84	5.00	5	.735	.266	.421	-1.038	.821
Izolare	.03	0.00	0	.180	5.568	.421	31.00	.821
Greutăți	2.19	2.00	2	1.014	.611	.421	2.193	.821

Tabel 4.3. Corelația dintre variabile – Chestionar Antrenori

Coeficient de corelație rho Spearman / Sig. (bilateral)		*1*	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*	*7*	*8*	*9*	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*
1.*Organizare*	R	1.000	.197	.166	.059	-.034	-.034	-.130	.161	.065	.130	.036	-.114	-.106	-.100	.145
	Sig		.289	.371	.752	.855	.856	.486	.386	.730	.486	.849	.541	.571	.593	.436
2 *Statut*	R	.19	.00	.359*	.213	.351	.037	.183	.306	.359*	.326	.324	-.324	-.301	-.087	.080
	Sig	.28		.047	.250	.053	.845	.325	.095	.047	.074	.075	.075	.100	.642	.670
3.*Vechime*	R	.16	.359*	1.000	.013	-.008	.183	.218	-.008	.137	.543**	.035	-.280	-.096	-.207	.011
	Sig	.37	.04		.944	.965	.325	.239	.965	.463	.002	.850	.127	.606	.265	.955
4.Secții	R	.05	.213	.013	1.000	.207	-.160	.085	.285	.028	.239	.476*	-.060	-.210	-.140	-.089
	Sig	.752	.250	.944		.263	.390	.650	120	.882	.196	.007	.749	.256	.452	.634

5.Performanță	R	-.034	.351	-.008	.207	1.000	-.081	-.105	-.159	-.321	.150	.337	-.031	-.068	-.089	.262
	Sig	.855	.053	.965	.263		.666	.574	.394	.079	.420	.064	.869	.717	.634	.155
6.Selecția	R	-.034	.037	.183	-.160	-.081	1.000	.147	-.183	.088	.101	.113	-.338	-.227	-.284	.340
	Sig	.856	.845	.325	.390	.666		.430	.325	.639	.590	.547	.063	.219	.122	.061
7.Nr. sportivi	R	-.130	.183	.218	.085	-.105	.147	1.000	.478**	.179	.325	-.220	-.129	-.294	-.257	-.155
	Sig	.486	.325	.239	.650	.574	.430		.007	.335	.075	.234	.490	.109	.163	.405
8.Cauze	R	.161	.306	-.008	.285	-.159	-.183	.478**	1.000	.039	-.016	-.088	-.125	-.238	-.112	-.206
	Sig	.386	.095	.965	.120	.394	.325	.007		.837	.934	.637	.504	.197	.549	.266
9.Antrenament	R	.065	.359*	.137	.028	-.321	.088	.179	.039	1.000	.323	.255	-.029	-.045	.109	.145
	Sig	.730	.047	.463	.882	.079	.639	.335	.837		.077	.167	.878	.810	.561	.438
10.Renunțare	R	.130	.326	.543**	.239	.150	.101	.325	-.016	.323	1.000	.357*	-.113	-.302	-.178	.155
	Sig	.486	.074	.002	.196	.420	.590	.075	.934	.077		.049	.547	.099	.339	.405
11.Reconversie	R	.036	.324	.035	.476**	.337	.113	-.220	-.088	.255	.357*	1.000	-.182	-.255	-.020	.246
	Sig	.849	.075	.850	.007	.064	.547	.234	.637	.167	.049		.326	.166	.913	.182
12.Starea fizică	R	-.114	-.324	-.280	-.060	-.031	-.338	-.129	-.125	-.029	-.113	-.182	1.000	.650**	.502**	.225
	Sig	.541	.075	.127	.749	.869	.063	.490	.504	.878	.547	.326		.000	.004	.225
13.Starea psihologică	R	-.106	-.301	-.096	-.210	-.068	-.227	-.294	-.238	-.045	-.302	-.255	.650**	1.000	.739**	.151
	Sig	.571	.100	.606	.256	.717	.219	.109	.197	.810	.099	.166	.000		.000	.417
14.Relația antrenor-sportiv	R	-.100	-.087	-.207	-.140	-.089	-.284	-.257	-.112	.109	-.178	-.020	.502**	.739**	1.000	.055
	Sig	.593	.642	.265	.452	.634	.122	.163	.549	.561	.339	.913	.004	.000		.768
15.Izolare	R	.145	.080	.011	-.089	.262	.340	-.155	-.206	.145	.155	.246	.225	.151	.055	1.000
	Sig	.436	.670	.955	.634	.155	.061	.405	.266	.438	.405	.182	.225	.417	.768	
16.Greutăți	R	.153	.260	.312	-.066	.230	.037	.228	.133	-.190	-.078	-.386*	-.107	-.066	-.096	-.038
	Sig	.413	.157	.088	.725	.214	.845	.217	.475	.307	.678	.032	.565	.726	.608	.838

Coeficientul de corelație (tab.4.3) evidențiază :

Corelații puternice pozitive

- Starea psihologică și relația cu antrenorii 0.739 : o bună pregătire psihologică favorizează deschiderea spre comunicare, capacitatea de a primi feedback constructiv și reziliența în fața dificultăților.

Corelații medii pozitive

- Vechime și renunțare 0.543: asociere pozitivă între vechimea antrenorilor și numărul sportivilor care au renunțat la performanță. Totuși, această corelație nu sugerează o

relație cauzală directă.

- Stare fizică și psihologică 0.650: evidențiază faptul că sportivii care se simt bine din punct de vedere fizic au o dispoziție mentală mai pozitivă și viceversa.

Corelații slabe negative

- Reconversie și greutăți -0.386: Antrenorii care au apelat la reconversie profesională tind să fi experimentat mai puține greutăți legate de presiuni privind aportul financiar adus clubului și presiuni privind rezultatele sportive.

Tabel 4.4. Analiza varianței (ANOVA) pentru relația dintre starea psihologică, starea fizică și relația antrenor-sportiv

Model		Suma Pătratelor	df	Pătratul Mediu	F	Semnif
1	**Regresie ESS**	8.365	2	4.182	14.958	.000[b]
	Rezidual RSS	7.829	28	.280		
	Total TSS	16.194	30			

Testul F cu Sig <0.05, analiza Anova ne permite să afirmăm că există diferențe semnificative statistic între grupuri.

Tabel 4.5. Coeficienți variabila dependentă: Relația antrenor-sportiv

	Coeficienți Nestandard		Coefi Standard	t	Sig.	95.0% Interval Confidență pt. B		Statistică Colinear	
	B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound	Toleran	VIF
Constant	2.159	.511		4.225	.000	1.112	3.206		
Starea fizică	.060	.142	.075	.420	.677	-.231	.350	.545	1.834
Starea psiho	.555	.148	.666	3.743	.001	.251	.858	.545	1.834

Analiza regresiei liniare furnizează informații valoroase privind relația dintre variabilele independente (starea fizică și starea psihologică) și variabila dependentă (relația antrenor-

sportiv).

- **Starea psihologică este un predictor semnificativ al relației antrenor-sportiv:** coeficientul beta pentru starea psihologică este de 0.555, cu o valoare semnificativă de p <0.001.
- **Starea fizică influențează și ea relația antrenor-sportiv** dar într-o măsură mai mică, coeficientul beta pentru starea fizică fiind 0.060, dar ***p*** este mai mare (0.420).
- **Testul F cu valoarea mică (0.000):** Acest test indică că modelul de regresie este semnificativ. Cu alte cuvinte, variabilele independente (starea psihologică și starea fizică) explică o parte semnificativă a variației în relația antrenor-sportiv.

4.8.3 Analiza chestionarului aplicat sportivilor

Chestionarul aplicat a cuprins 23 de itemi repartizaţi pe 3 categorii, a fost elaborat într-un format electronic cu ajutorul Google Forms și a fost administrat online folosind adresa de email și/sau numărul de telefon prin aplicația WhatsApp.

Tabel 4.6. Analiza descriptivă a chestionarului aplicat sportivilor

	N	Media	Median	Mod	Deviația Standard	Varianță	Asimetrie Skewness	Eroare Standard Asimetrie	Kurtozis	Eroare Standard Kurtozis	Min	Max
	Valid											
Vârsta	74	15.74	14	14	6.09	37.04	4.17	0.28	19.46	0.55	10	50
Start	74	6.19	6	6[a]	1.91	3.66	0.64	0.28	1.02	0.55	3	12
Org	74	1.76	2	2	0.49	0.24	-1.91	0.28	2.96	0.55	0	2
TipSport	74	1.96	2	2	0.20	0.04	-4.76	0.28	21.19	0.55	1	2
Motive1	74	4.64	4	4	1.95	3.80	-0.47	0.28	-0.09	0.55	0	7
Motive2	74	3.73	5	5	2.21	4.88	-0.62	0.28	-0.84	0.55	0	7
Motive3	74	2.77	2	2	2.24	5.03	0.62	0.28	-0.56	0.55	0	7
Motive4	74	2.99	3	3	2.23	4.97	0.12	0.28	-0.87	0.55	0	7
Motive5	74	3.05	2	0	2.92	8.52	0.21	0.28	-1.71	0.55	0	7
Motive6	74	2.28	1	0	2.63	6.92	0.59	0.28	-1.32	0.55	0	7
Motive7	74	1.32	0	0	2.09	4.36	1.62	0.28	1.36	0.55	0	7
Antrenam	74	7.32	7	6	2.49	6.19	1.55	0.28	3.58	0.55	4	17
Procedeu	74											
Campionat Național	74	3.41	4	5	1.65	2.71	-0.59	0.28	-1.11	0.55	0	5
ActivSp	74	.16	0	0	0.37	0.14	1.87	0.28	1.54	0.55	0	1
Înot	74	.89	1	1	0.31	0.10	-2.58	0.28	4.77	0.55	0	1
Program	74	.89	1	1	0.31	0.10	-2.58	0.28	4.77	0.55	0	1
Probleme1	74	2.43	3	3	1.57	2.47	-0.25	0.28	-1.07	0.55	0	5
Probleme2	74	1.73	1	0	1.99	3.95	0.59	0.28	-1.27	0.55	0	5
Probleme3	74	1.36	0	0	1.93	3.71	0.94	0.28	-0.80	0.55	0	5
Probleme4	74	1.03	0	0	1.77	3.12	1.38	0.28	0.22	0.55	0	5
Probleme5	74	.92	0	0	1.73	3.01	1.68	0.28	1.18	0.55	0	5
Zona	74	2.89	3	3	1.03	1.06	-0.56	0.28	-0.81	0.55	1	4
Financiar	74	1.24	1	1	0.49	0.24	1.20	0.28	1.39	0.55	0	3
Realizari1	74	4.14	4	6	1.82	3.30	-0.86	0.28	0.13	0.55	0	6
Realizari2	74	2.57	3	3	1.58	2.50	-0.36	0.28	-0.36	0.55	0	6
Realizari3	74	2.95	4	4	2.14	4.57	-0.11	0.28	-1.36	0.55	0	6
Realizari4	74	1.64	1	0	1.89	3.58	1.13	0.28	0.11	0.55	0	6
Realizari5	74	2.11	2	0	2.29	5.25	0.57	0.28	-1.26	0.55	0	6
Realizari6	74	2.34	2	0	2.37	5.62	0.22	0.28	-1.78	0.55	0	6
Renuntare	74	.784	0	0.0	0.98	0.97	0.99	0.28	-0.20	0.55	0	3
Obstacole	74	3.122	2	0.0	2.99	8.93	0.45	0.28	-1.27	0.55	0	8
Obstacol1	74	2.122	0	0.0	2.95	8.71	1.06	0.28	-0.48	0.55	0	8
Obstacol2	74	1.541	0	0.0	2.57	6.61	1.46	0.28	0.71	0.55	0	8
Obstacol3	74	1.608	0	0.0	2.75	7.56	1.45	0.28	0.58	0.55	0	8
Obstacol4	74	1.622	0	0.0	2.77	7.66	1.39	0.28	0.35	0.55	0	8
Obstacol5	74	1.324	0	0.0	2.42	5.84	1.68	0.28	1.54	0.55	0	8
Obstacol6	74	1.338	0	0.0	2.54	6.47	1.73	0.28	1.53	0.55	0	8
Obstacol7	74	1.473	0	0.0	2.58	6.66	1.63	0.28	1.29	0.55	0	8
SM	74	1.689	2	1.0	0.78	0.60	0.97	0.28	0.53	0.55	1	4
Studiu	74	2.541	3	3.0	0.97	0.94	-0.35	0.28	-0.47	0.55	0	4
Antrenamente specifice	74	2.541	3	3.0	1.20	1.43	-0.12	0.28	0.05	0.55	0	5
Abandon Colegi	74	1.311	2	2.0	0.81	0.66	-0.63	0.28	-1.18	0.55	0	2
Gând	74	.432	0	0.0	0.50	0.25	0.28	0.28	-1.98	0.55	0	1
Readaptare	74	3.189	3	4.0	0.85	0.73	-0.65	0.28	-0.62	0.55	1	4

Tabel 4.7. Corelaţia dintre variabile – Chestionar Sportivi

Correlation Coefficient Spearman's rho/ Sig. (2-tailed)		Tip Sport	Antrenament	CN	Înot	Probleme	Renunțare	Obstacole	Studiu	Abandon Colegi	Gând	Readaptare
TipSport	R	1.000	.266*	-.035	.370**	.068	.033	.242*	.205	.081	.179	-.212
	Sig		.022	.768	.001	.564	.778	.038	.080	.492	.126	.070
Antrenamente	R	.266*	1.000	.605**	.296*	-.071	-.050	.109	-.149	.424**	.273*	.043
	Sig	.022		.000	.010	.550	.672	.357	.206	.000	.019	.714
Campionat Național	R	-.035	.605**	1.000	.341**	-.141	-.146	.021	-.306**	.171	.159	.180
	Sig	.768	.000		.003	.232	.215	.862	.008	.145	.176	.124
Înot	R	.370**	.296*	.341**	1.000	-.094	-.109	.070	-.063	.337**	.040	.057
	Sig	.001	.010	.003		.426	.354	.553	.592	.003	.733	.631
Probleme1	R	.068	-.071	-.141	-.094	1.000	.292*	.454**	.099	-.030	.183	-.135
	Sig	.564	.550	.232	.426		.012	.000	.404	.797	.119	.251
Renunțare	R	.033	-.050	-.146	-.109	.292*	1.000	.159	.258*	.049	.408**	-.298**
	Sig	.778	.672	.215	.354	.012		.176	.026	.681	.000	.010
Obstacole	R	.242*	.109	.021	.070	.454**	.159	1.000	-.016	.058	.172	-.304**
	Sig	.038	.357	.862	.553	.000	.176		.893	.621	.144	.008
Studiu	R	.205	-.149	-.306**	-.063	.099	.258*	-.016	1.000	-.171	.091	-.065
	Sig	.080	.206	.008	.592	.404	.026	.893		.146	.441	.581
Abandon Colegi	R	.081	.424**	.171	.7**	-.030	.049	.058	-.171	1.000	.166	.017
	Sig	.492	.000	.145	.003	.797	.681	.621	.146		.156	.884
Gând	R	.179	.273*	.159	.040	.183	.408**	.172	.091	.166	1.000	-.304**
	Sig	.126	.019	.176	.733	.119	.000	.144	.441	.156		.008
Readaptare	R	-.212	.043	.180	.057	-.135	-.298**	-.304**	-.065	.017	-.304**	1.000
	Sig	.070	.714	.124	.631	.251	.010	.008	.581	.884	.008	

Analizând corelațiile (tab.4.7) obținute din testul Sperman' rho, se pot observa următoarele relații și implicații:

- ***Corelație între Antrenamente și Campionatul Național*:** există unei corelații pozitive medii (rho=0.605, cu p value 0.000<0.01) între numărul de antrenamente practicate pe săptămână și performanța la Campionatul Național.
- ***Corelație între Antrenamente și Abandonul colegilor*:**

corelația pozitivă mică (rho=0.424, cu p value 0.000<0.01) arată că numărul de antrenamente efectuate pe săptămână, corelează cu numărul de colegi/prieteni care au renunțat la înot în timpul pandemiei.

- ***Corelație între Prioritatea acordată înotului și Tipul Sportului*:** sportivii care consideră înotul o prioritate tind să practice înotul de performanță, dar într-o măsură mică și nu proporțională (rho=0.370, cu p value 0.001<0.01).
- ***Corelație între Prioritatea acordată înotului și Participarea la Campionatul Național*:** (rho=0.341, cu p value 0.003<0.01),
- ***Corelație între Obstacole și Probleme*:** (rho=0.454, cu p value 0.003<0.01) indică că obstacolele întâmpinate în practicarea înotului, aduc cu sine probleme semnificative, creând dificultăți în pregătirea și motivarea sportivilor.
- ***Corelație între Înot și Abandonul colegilor*:** (rho=0.337, cu p value 0.003<0.01), acești sportivi încearcă să îi influențeze pozitiv pe alții, dar nu întotdeauna cu succes.
- ***Corelație între Gânduri de Renunțare și Numărul de colegi/prieteni care au renunțat*:** Cu cât mai mulți colegi/prieteni renunță la înot, cu atât sportivii au mai des gânduri de a abandona înotul de performanță (rho=0.408, cu p value 0.000<0.01),
- ***Corelație între Obstacole și Readaptare*:** corelația negativă sugerează că sportivii care întâmpină obstacole mai mari în înotau o readaptare mai dificilă la înot după pandemie (rho=-0.304, cu p value 0.000<0.01).
- ***Corelație între Gânduri de Renunțare și Readaptare*:** (rho=-0.304, cu p value 0.000<0.01) ceea ce indică și faptul

că factorii psihologici și emoționali pot influența adaptarea sportivilor la schimbări și la revenirea la antrenamente.

• ***Corelație între Studiu și Participarea la Campionatul Național*:** (rho= -0.306, cu p value 0.008<0.01), acest lucru poate reflecta prioritizarea educației față de practicarea sportului de performanță.

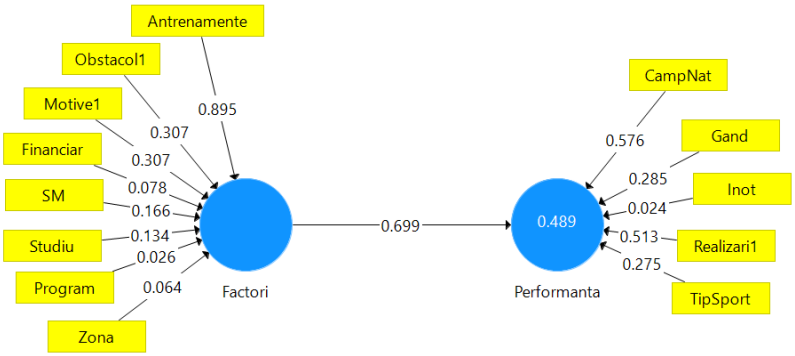


Figura 4.5. Analiză grafică între Factori și Performanță

Analiza factorilor arată că două componente sunt suficiente pentru a explica *variația în gândurile de a abandona sportul de performanță*, aceste componente sunt *Probleme* adesea menționate de sportivi și *Studiu* .

Problemele legate de timp, mediul de lucru, rutină, lipsa infrastructurii, lipsa motivației și câștigurile materiale au o influență semnificativă asupra gândurilor de abandon. De asemenea, dedicarea la studiu este un factor semnificativ în acest context (fig.4.5). Acest lucru poate ajuta în dezvoltarea de strategii pentru a reduce gândurile de abandon și a îmbunătăți susținerea sportivilor de performanță.

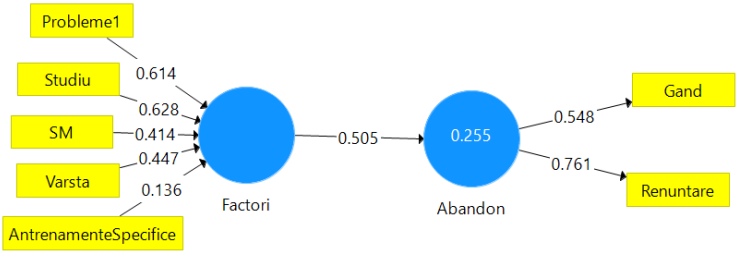


Figura 4.6. Analiza grafică între Factori și Abandon

Rezultatele studiului furnizează o imagine complexă a motivelor și obstacolelor întâlnite de sportivi în timpul pregătirii și practicării înotului.

Pe de o parte, 76.02% dintre sportivi au o motivație puternică și o dorință ridicată de a-și atinge obiectivele în înot, dar o parte din sportivi (16.22%) se confruntă cu rutina și monotonia în programul lor de antrenament (fig.4.6). De asemenea, lipsa înțelegerii din partea profesorilor (16.22%) poate genera stres și frustrare.

În ceea ce privește factorul Obstacole, timpul limitat pentru alte activități (37.84%) reprezintă o problemă majoră, mediul de lucru sever (17.57%) poate crea presiune asupra sportivilor, iar rutina zilnică și antrenamentele monotone (16.22%) pot duce la scăderea motivației. De asemenea, lipsa câștigurilor materiale (8.01%) poate fi o sursă de dezamăgire pentru unii sportivi. Aproape 70% dintre sportivi beneficiază de proximitatea infrastructurii de înot față de casă, iar aproximativ 17.57% dintre sportivi trebuie să depună eforturi semnificative pentru a ajunge la bazin, iar un procent mic se confruntă cu provocări chiar mai mari.

În concluzie, aceste rezultate subliniază importanța motivării, a varietății în antrenamente și a unei bune comunicări între sportivi și antrenori pentru a asigura o

dezvoltare de succes și menținerea interesului în înot pe termen lung.

4.9 Impactul COVID-19 în natația de performanță

Iată câteva dintre modurile în care pandemia COVID-19 a afectat în mod direct, înotătorii de performanță:

1. ***Întreruperea antrenamentelor și competițiilor***;
2. ***Probleme financiare***;
3. ***Probleme de sănătate și siguranță.***

Mulți înotători au experimentat stres și anxietate suplimentare din cauza incertitudinii și a schimbărilor frecvente ale situației, având un procent de ~43% dintre respondenții sportivi, care afirmă că au avut gânduri de a abandona înotul de performanță.

Răspunsurile primite din partea înotătorilor de performanță la chestionarul de opinie, ne-au confirmat perioada critică, în care nu și-au putut desfășura activitatea specifică, în apă, la aproximativ 2-3 luni cu un procentaj de ~ 47% (fig. 4.7).

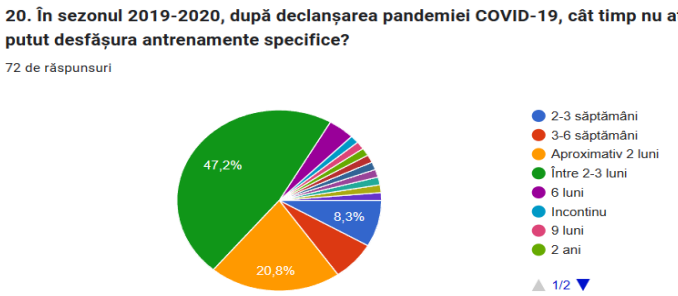


Figura 4.7. Determinarea perioadei fără pregătire specifică.

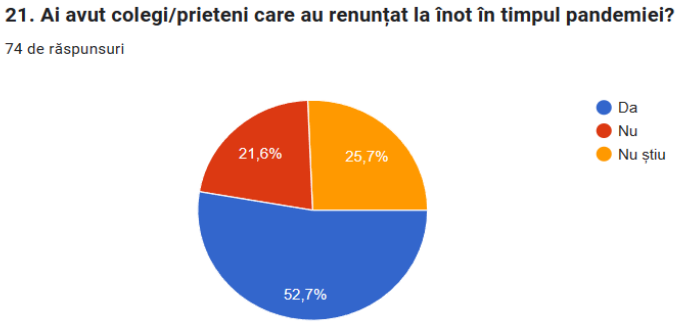


Figura 4.8. Abandonul colegilor de echipă în timpul pandemia COVID-19

Aproximativ 14.86% dintre sportivi au avut o perioadă de 3-6 săptămâni fără antrenamente specifice, ceea ce a afectat, de asemenea, progresul lor și starea de pregătire. În plus, 6.75% au avut o pauză de 4-8 luni sau chiar mai mult de 9 luni, iar aceste perioade de întrerupere prelungită au creat dificultăți semnificative.

Sportivii au fost nevoiți să se confrunte cu provocări legate de recuperarea formei fizice, evitarea leziunilor și readaptarea la programul lor obișnuit de antrenament. Pandemia a afectat rutina și progresul sportivilor în mod semnificativ și a determinat sportivii să se retragă prematur din sportul de performanță (fig.4.8).

4.10 Concluzii desprinse din Studiul I

În România, fenomenul abandonului sportiv nu este adesea interpretat ca rezultatul unei disfuncționalități sistemice, precum lipsa infrastructurii adecvate, absența unei strategii coerente de susținere a sportivilor la nivelul cluburilor, organizarea deficitară a etapelor de pregătire pentru performanță sau presiunile excesive exercitate de părinți, antrenori și instituții sportive. În schimb, retragerea unui sportiv este frecvent percepută ca o confirmare a lipsei

de vocație sau de potențial al acestuia, ceea ce validează (în ochii unor antrenori) ideea că respectivul sportiv nu era, oricum, „făcut” pentru marea performanță.

Majoritatea sportivilor au între 5 și 8 antrenamente pe săptămână, ceea ce reflectă un angajament ridicat față de practicarea înotului, de asemenea, majoritatea sportivilor (83.78%) practică exclusiv înotul, reflectând un nivel ridicat de dedicare, iar 89.19% consideră că înotul este o prioritate în viața lor. Sănătatea este principalul factor motivațional pentru 39.19% dintre sportivi, urmată de dorința de afirmare prin performanță (29.73%) și dorința de a-și îmbunătăți abilitățile motorii (10.81%).

Analiza datelor furnizate de FRNPM și MTS a evidențiat o scădere constantă a numărului de sportivi legitimați la categoriile de vârstă 14–18 ani, un interval critic pentru tranziția către sportul de performanță. Aceste date sugerează o vulnerabilitate crescută în perioada de trecere de la nivelul de inițiere către cel de performanță avansată, unde presiunea antrenamentelor și a rezultatelor devine mai accentuată.

Un procent de 41% dintre sportivi au indicat presiunile academice ca factor determinant în reducerea implicării în activitatea sportivă, iar 38% au menționat lipsa satisfacției personale față de rezultate sau antrenamentele percepute ca fiind monotone și lipsite de feedback constructiv.

Peste 63% dintre respondenți au declarat că, în intervalul de vârstă 14–17 ani, au resimțit cel puțin o dată intenția de a renunța la sportul de performanță.

Prin cercetarea noastră am identificat perioada adolescenței ca fiind etapa cu cel mai înalt grad al ratei abandonului și/sau retragerii premature din sportul de

performanță,. confirmând astfel prima întrebare de cercetare.

Rezultatele anchetei sociologice aplicate atât sportivilor, cât și antrenorilor indică faptul că factorii care determină abandonul sunt multipli și intercorelați. Printre cei mai frecvenți factori enumerați se regăsesc:

- **Factorii psihologici**: scăderea motivației, stresul competițional, sindromul de epuizare (burnout), lipsa susținerii emoționale;
- **Factorii sociali**: lipsa timpului liber, presiunea școlară, lipsa sprijinului familial;
- **Factorii biologici și fiziologici**: accidentările repetate, oboseala cronică, stagnarea performanței;
- **Factorii organizaționali**: percepția asupra calității relației cu antrenorul, lipsa unei comunicări eficiente, infrastructura sportivă precară și lipsa unei traiectorii clare de progres sportiv.

În timp ce ***sportivii*** *au subliniat importanța stării de bine psihologic și echilibrul între viața sportivă și cea personală*, ***antrenorii*** *au pus accentul pe lipsa perseverenței, scăderea disciplinei și implicarea insuficientă în antrenamente.*

Aproximativ 72% dintre sportivii chestionați au raportat întreruperi semnificative ale antrenamentelor în perioada 2020–2021, iar 58% au declarat că au resimțit un nivel crescut de stres, anxietate și incertitudine cu privire la viitorul lor sportiv.

Analiza factorială relevă faptul că există trei factori principali care influențează urcarea pe podium: numărul de antrenamente, obstacolele întâmpinate și motivele personale

ale sportivilor. Aceşti factori explică împreună 61.51% din variaţia totală, ceea ce indică o influenţă semnificativă asupra performanţei.

În ceea ce priveşte gândurile de abandon, analiza relevă doi factori principali: problemele întâmpinate şi timpul dedicat studiului. Aceştia explică 55.37% din variaţia acestor gânduri, ceea ce evidenţiază importanţa gestionării obstacolelor şi a echilibrului între viaţa academică şi cea sportivă.

Ipoteza referitoare la impactul negativ al pandemiei COVID-19 a fost, de asemenea, confirmată de datele colectate. Aproximativ 72% dintre sportivii chestionaţi au raportat întreruperi semnificative ale antrenamentelor în perioada 2020–2021, iar *58% au declarat că au resimţit un nivel crescut de stres, anxietate şi incertitudine cu privire la viitorul lor sportiv. În mod particular, sportivii cu vârste între 13 şi 17 ani au resimţit o afectare majoră a motivaţiei şi a disciplinei personale în lipsa rutinei impuse de activitatea sportivă regulată.*

Studiul II

STUDIU PRIVIND OPTIMIZAREA METODOLOGIEI DE PREGĂTIRE A ÎNOTĂTORILOR JUNIORI ÎN VEDEREA REDUCERII RISCULUI DE ABANDON A ACTIVITĂȚII SPORTIVE DE PERFORMANȚĂ

Capitolul 5

CADRUL GENERAL DE ORGANIZARE ȘI DESIGNUL CERCETĂRII

5.1 Scopul cercetării

Scopul principal constă în optimizarea procesului de pregătire metodologică a înotătorilor juniori, prin identificarea factorilor motivaționali care susțin performanța sportivă și reduc riscul de abandon. În acest context, cercetarea vizează evaluarea profilului motivațional și a satisfacției față de activitatea sportivă în rândul sportivilor de performanță, prin aplicarea scalei Adolescent Motivation for Interpersonal and Achievement (AMI).

5.2 Obiectivele cercetării

- Identificarea obstacolelor percepute de sportivi și nivelul lor motivațional prin corelarea datelor obținute din chestionarele de opinie cu cele rezultate din aplicarea scalei AMI.
- Stabilirea unui profil motivațional al înotătorilor de înaltă performanță și identificarea trăsăturilor dominante care contribuie la menținerea angajamentului sportiv.
- Optimizarea pregătirii prin valorificarea factorilor motivaționali prin aplicarea unui program de intervenție

bazat pe tehnici de coaching adaptate profilului sportivilor.

5.3 Sarcinile cercetării

- documentarea ştiinţifică;
- elaborarea ipotezelor de cercetare;
- stabilirea etapelor de cercetare;
- selectarea participanților la cercetare / sportivi medaliați;
- testarea AMI inițială / transmiterea testului prin email;
- elaborarea programului de intervenție;
- prelucrarea şi interpretarea datelor;
- elaborarea concluziilor cercetării.

5.4 Ipotezele studiului II

1. Profilul motivațional al sportivilor, evaluat prin intermediul scalei AMI, constituie un indicator relevant şi predictiv al nivelului de performanță sportivă în înotul?

2. Elaborarea şi implementarea în perioada precompetițională a unor strategii de coaching personalizate, asigură îmbunătățirea dimensiunilor motivaționale relevate în testul scalei AMI?

5.5 Metodele de cercetare

- *Studierea bibliografiei şi analiza critică a literaturii de specialitate*
- *Observația*
- *AMI* test utilizat pentru evaluarea motivației sportivilor de performanță.

AMI implică adesea utilizarea chestionarelor și/sau interviurilor pentru a evalua aspecte precum: motivația

intrinsecă; motivația extrinsecă: satisfacția nevoilor psihologice de bază: orientarea spre realizare.

- *Metoda statistico-matematică*

Prin cercetarea calitativă vom analiza experiența și percepția sportivilor finaliști în cadrul competițiilor naționale de înot pentru a stabili dacă rezultatele corelează cu obiectivele propuse și modul în care acestea îi afectează în plan profesional și psihologic.

5.6 Organizarea și desfășurarea cercetării

Testarea AMI s-a desfășurat în luna Ianuarie 2024, prin intermediul platformei TestCentral și prin colaborarea cu doamna Conf.univ.dr. Georgiana Mitrache, distribuind testele prin email.

Participanții la cercetare au fost 20 de sportivi înotători, 10 subiecți de gen feminin și 10 subiecți de gen masculin, sportivi finaliști și medaliați în competițiile naționale de înot, cu vârsta cuprinsă între 16 și 22 ani.

Testul AMI, forma lungă, include 170 de itemi, cu răspuns pe o scală Likert cu 7 trepte. Rezultatele sunt grupate ulterior în 17 scale structurale, precum și într-un indice motivațional global, timpul de administrare variază de la 30 la 10 minute. TestCentral - D&D Consultants Grup - O.S. Organizzazioni Speciali Romania

AMI conține următoarele scale și un indice motivațional global: perseverența; dominanța; angajamentul; siguranța succesului; flexibilitatea; absorbirea; neînfricarea; internalitatea; efortul compensator; mândria; dorința de învățare; preferința pentru dificultate; independența; autocontrolul și autodisciplina; orientarea spre status

orientarea spre competiție; fixarea scopului.

5.7 Prezentarea rezultatelor obținute și interpretarea lor

Corelarea datelor obținute din chestionarul de opinie cu profilul AMI obținut prin analiza psihologică, pune la dispoziția antrenorilor informații valoroase privind motivația și satisfacția sportivilor de performanță practicanți ai înotului.

În cercetarea noastră anterioară ce a avut la bază ancheta pe bază de chestionar am identificat următoarele obstacole/dificultăți percepute de sportivi în drumul lor spre atingerea potențialului maxim: timp limitat pentru alte activități - 37,84%; mediul de lucru prea sever - 17,57% ; mediul de lucru este neplăcut - 4,054%; lipsa înțelegerii din partea profesorilor - 16,22%; lipsa infrastructurii - 16,22%; rutina zilnică - 16,22%; monotonia antrenamentelor - 8,108% ; volum prea mare de înot - 14,86%.

5.7.1 Analiza descriptivă a subiecților de gen Feminin

Datele următoare reprezintă rezultatele testului AMI pentru 10 subiecți feminini, inclusiv Indicele Motivational General (IM), scorurile brute, staninele și scorurile standard.

Tabel 5.8. Analiza descriptivă a scorului brut, privind variabilele psihologice și motivaționale de gen feminin

Variabile	Media	SD	SE	Minim
Perseverența	95,171	8,41328	2,660513	79,68
Dominanța	97,114	11,66145	3,687674	78,6
Angajament	95,335	7,022468	2,220699	83,53
Siguranța succesului	91,607	11,18095	3,535727	73,59
Flexibilitatea	98,119	6,594846	2,085473	84,82

Absorbirea	99,115	9,087901	2,873847	80,52
Neînfricarea	93,428	19,18151	6,065724	62,12
Internalitatea	103,128	7,187407	2,272858	86,9
Efortul compensator	97,14	15,51285	4,905594	61,66
Mândria performanței	98,485	12,43473	3,932206	67,95
Dorința de învățare	95,038	8,130256	2,571013	81,77
Preferința pentru dificultate	94,235	10,32868	3,266216	75,46
Independența	94,496	8,575842	2,71192	87,74
Autocontrolul și autodisciplina	89,912	5,99157	1,894701	83,86
Orientarea spre status	95,679	12,08677	3,822174	73,32
Orientarea spre competiție	96,75	9,417125	2,977957	77,28
Fixarea scopului	95,365	13,23342	4,184776	66,68
Indicele Motivational General	94,18	6,647967	2,102272	78,4

Analiza descriptivă a variabilelor psihologice și motivaționale care pot influența performanța sportivilor de înot în România este crucială pentru a înțelege mai bine motivele abandonului sportului de performanță la înotători și pentru a dezvolta strategii de prevenire a acestui fenomen.

Indicele Motivațional General are o medie (X=94,18) și o deviație standard moderată (S=6,64), indicând un nivel general bun de motivație în rândul sportivelor.

5.7.2 Analiza descriptivă a subiecților de gen Masculin

Pentru subiecții de gen masculin, analiza descriptivă a variabilelor psihologice și motivaționale care influențează performanța în înotul de performanță devine esențială în contextul identificării motivelor retragerii. Datele indică faptul că lipsa rezultatelor satisfăcătoare, conștientizarea limitărilor fizice sau conflictul dintre activitatea sportivă și parcursul educațional ori profesional reprezintă factori majori în decizia de abandon.

Tabel 5.9. Analiza descriptivă a caracteristicilor psihologice și motivaționale ale înotătorilor de gen masculin

Variabile	Media	SD	SE	Minim
Perseverența	100,691	14,62993	4,62639	82,34
Dominanța	103,905	10,91743	3,452396	92,48
Angajament	109,912	9,281717	2,935137	96,65
Siguranța succesului	105,434	10,42544	3,296814	91,75
Flexibilitatea	97,766	9,819741	3,105275	86,6
Absorbirea	105,009	7,909948	2,501345	95,57
Neînfricarea	95,914	15,49649	4,90042	74,58
Internalitatea	104,123	12,09595	3,825075	85,25
Efortul compensator	106,819	12,00842	3,797394	88,05
Mândria performanței	106,745	5,901985	1,866372	96,73
Dorința de învățare	98,307	16,29692	5,153538	68,31
Preferința pentru dificultate	104,195	17,03935	5,388317	85,04
Independența	100,912	11,3953	3,603511	86,05
Autocontrolul și autodisciplina	95,1	8,533007	2,698374	83,86
Orientarea spre status	102,288	7,963553	2,518296	92,38
Orientarea spre competiție	101,372	14,77485	4,672217	75,88
Fixarea scopului	103,467	10,91308	3,451018	87,75
Indicele Motivational General	103,62	11,15024	3,526014	90,96

Indicele Motivațional General are o medie (X=103,62) și o deviație standard moderată (S=11,15), indicând un nivel general bun de motivație în rândul sportivilor.

5.7.3 Analiza datelor corelate

Statisticile descriptive pentru băieți arată ***tendințe de perseverență, dominanță, angajament și siguranță a succesului mai ridicate comparativ cu fetele***, dar și variații mai mari în aceste trăsături. Flexibilitatea este similară între băieți și fete, cu variații comparabile. Aceste diferențe pot fi analizate pentru a înțelege mai bine factorii care influențează

performanța sportivă și pentru a adapta strategiile de antrenament și suport psihologic în funcție de gen.

5.7.4 Plan de intervenție

Pentru a combate abandonul sportiv și pentru a îmbunătăți performanțele înotătorilor, este esențial să se adopte o abordare holistă care să includă suport psihologic, îmbunătățirea infrastructurii, personalizarea antrenamentelor și optimizarea refacerii și a recuperării.

Grupul de testare a fost format din aceeași 20 de sportivi înotători participanți la testarea AMI, 10 subiecți de gen feminin și 10 subiecți de gen masculin, sportivi finaliști și medaliați în competițiile naționale de înot, cu vârsta cuprinsă între 16 și 22 ani.

Pe baza informațiilor analizate din testarea AMI, am intervenit cu tehnici de coaching pentru îmbunătățirea planului de pregătire sportivă.

Coaching-ul sportiv joacă un rol esențial în dezvoltarea și menținerea performanței sportivilor. Acesta nu doar îmbunătățește abilitățile tehnice, ci și sprijină sportivii în dezvoltarea încrederii în sine, responsabilizării și conștientizării.

Tabel 5.10. Periodizarea și planificarea pregătirii din sezonul 2023 - 2024

a. Planul de antrenament							
Perioada /Etapa	**MZC**	**Loc pregătire**	**Nr. Zile de Antrt**	**Nr. Ore Preg Spec**	**Nr. Ore Preg Fizică Gen**	**Nr. Zile Odihnă**	**Nr. Zile Competiție**
MACROSTRUCTURA I 28 August – 31 Decembrie 2023							
Etapa Pregătirii de Bază	***MZC 1.*** 28 August - 24 Septembrie	Club	24	72	12	4	-
Etapa Pregătirii specifice	***MZC 2.*** 25 Septembrie - 22 Octombrie	Club	24	72	16	4	-
Perioada Pre-competiție nală	***MZC 3.*** 23 Octombrie - 05 Noiembrie	Club	12	36	4	2	-
Perioada Competiție nală	***MZC 4.*** 06 - 12 Noiembrie	Bazinul Olimpic de Natație, Otopeni	3	9	1	0	4
Etapa de Tranziție	***MZC 5.*** 13 - 26 Noiembrie	Club	11	32	8	3	-
Etapa Pregătirii de Bază	***MZC 6.*** 27 Noiembrie - 31 Decembrie	Club	23	62	14	14	-
MACROSTRUCTURA II 01 Ianuarie – 21 Aprilie 2024							
Etapa Pregătirii de Bază	***MZC 7.*** 01 - 21 Ianuarie	Club	16	50	8	5	-
Etapa Pregătirii specifice	***MZC 8.*** 22 Ianuarie - 31 Martie	Club	60	180	30	10	-
Perioada Pre-Competiție nală	***MZC 9.*** 01 - 14 Aprilie	Club	12	36	4	2	-
Perioada Competiție nală	***MZC 10.*** 15 - 21 Aprilie	Bazinul Olimpic de Natație, Otopeni	2	6	1	0	5
MACROSTRUCTURA III 23 Aprilie – 21 Iulie 2024							
Etapa de Tranziție	***MZC 11.*** 23 Aprilie - 05 Mai	Club	17	52	8	3	-
Etapa Pregătirii specifice	***MZC 12.*** 06 Mai - 30 Iunie	Club	48	144	24	8	-
Perioada Pre - competiție nală	***MZC 13.*** 01 - 14 Iulie	Club	12	36	4	2	-
Perioada Competiție nală	***MZC 14.*** 14 - 21 Iulie	Bazinul Olimpic de Natație,	4	8	1	0	3

		Târgu Mureș					
Etapa Pregătirii Nespecifice	***MZC 15.*** 22 Iulie – 27 August	Baza Steaua-Ghencea și Complexul Forban	17	34	12	24	-
Legendă	**Macrostructură** – perioadă de pregătire pe termen lung, finalizată cu competiții **Mezostructură** – perioadă de pregătire pe termen mediu						

b. Volumul și frecvența antrenamentelor în funcție de etapa de pregătire

Etapă / Perioadă	Nr. de km / săptămână	Nr. de ședințe de antrenament / săptămână
Etapa de pregătire de bază	30–40 km	6–8 ședințe
Etapa de pregătire specifică	45–60 km	8–10 ședințe
Etapa precompetițională	30–40 km	8 ședințe
Perioada competițională	20–30 km	4–5 zile de competiție
Etapa de tranziție	45 km	8 ședințe

Probe și norme de control:

Testul T2000m. în procedeu Liber ; rezultatele acestui test permit antrenorului să individualizeze volumele și intensitățile de efort în antrenamentele de anduranță, contribuind la prevenirea suprasolicitării și la optimizarea adaptărilor metabolice. Se urmăresc următorii parametri:
timpul de execuție pe fiecare serie, pentru a evidenția consistența și capacitatea de menținere a intensității maxime; frecvența brațelor (stroke rate) – ca indicator al eficienței tehnice sub stres fiziologic; frecvența cardiacă imediat după fiecare repetare pentru monitorizarea răspunsului cardiovascular la efort de intensitate ridicată; nivelul de lactat (prin testare enzimatică sau portabilă) – pentru identificarea profilului lactacid și a toleranței la acid lactic.

Probe de control tehnico-tactice

Proba de concurs 2x50m procedeu de bază sau 8x50m Liber pauză 10 secunde.
Testare Psihologică - AMI

Pentru a dezvolta nivelul de motivație, a spori conștientizarea procesului de antrenament și a îmbunătăți relațiile colegiale și cu antrenorul, am introdus în planul de pregătire sportivă 2023-2024 (tab. 5.10):

1. Motivație și Obiective SMART (Mezostructura 8. 22 Ianuarie – 31 Martie)

În această perioadă, am implementat obiective SMART (specifice, măsurabile, realizabile, relevante și limitate în timp) pe termen scurt, mediu și lung pentru fiecare sportiv, bazate pe progresul anterior și pe obiectivele individuale. Această etapă a început imediat după prima testare AMI, în Ianuarie, pentru a oferi claritate și direcție fiecărui sportiv.

Graficul de progres și jurnalul de antrenament au fost instrumente esențiale pentru urmărirea evoluției. Acestea au fost introduse în Mezostructura 8 și continuate pe toată durata Mezostructurii 9.

2. Feedback Constructiv și Autoevaluare (Mezostructura 9. 01 - 14 Aprilie)

Oferirea unui **feedback continuu și constructiv** a căpătat un rol central. După fiecare sesiune de antrenament majoră, am oferit fiecărui sportiv un feedback individualizat, axat pe progresul personal. În plus, la finalul fiecărei mezostructuri, am organiza sesiuni de reflecție de grup în care sportivii și-au analizat performanțele și și-au setat obiective noi pentru următoarea perioadă.

3. Conștientizare și Vizualizare Mentală (MZC 8 și 9)

Pentru a îmbunătăți concentrarea și tehnica, am introdus sesiuni de vizualizare mentală 1 dată pe săptămână. În aceste sesiuni, sportivii și-au vizualizat execuția perfectă a tehnicilor de înot, evoluția cursei și chiar momentul victoriei.

De asemenea, am introdus antrenamente de mindfulness sau meditație scurtă, după antrenamentele importante pentru a gestiona stresul și a îmbunătăți focalizarea.

4. Teambuilding și Comunicarea cu Antrenorul (Mezostructura 8. 22 Ianuarie – 31 Martie)

Comunicarea și relațiile de echipă sunt esențiale pentru succesul pe termen lung. Am organizat activități lunare de teambuilding, cum ar fi excursii sau jocuri de echipă, pentru a întări legăturile dintre sportivi. De asemenea, am încurajat comunicarea deschisă între sportivi și antrenori, prin sesiuni periodice de discuții libere, în care sportivii au putut oferi și primi feedback într-un mediu non-judgmental.

Model GROW(Obiective, Realitate, Opțiuni și Voință) a ajutat sportivii să-și clarifice situația actuală, să își definească obiectivele, să identifice obstacolele și să dezvolte strategii de depășire a acestora. Acest model a fost aplicat la începutul perioadei pregătitoare și înainte de competiții, pentru a spori încrederea și performanța.

Prin implementarea acestor tehnici în perioada *Pregătitoare II*, ne-am dorit ca fiecare sportiv să primească suport atât pe plan tehnic, cât și psihologic și relațional, prevenind abandonul și îmbunătățind performanțele individuale și de echipă.

Calendarul competițional pentru sezonul 2023–2024 a fost stabilit de FRNPM și a inclus trei competiții naționale de obiectiv, desfășurate în lunile Octombrie (în bazin scurt – 25 m), Aprilie și Iulie (în bazin lung – 50 m).

Pentru a asigura omogenitatea și comparabilitatea datelor, a fost selectat un test standard de efort – proba T2000m. liber

– utilizat în mod uniform de toți sportivii participanți la cercetare în două momente cheie:

- *T1 – 25–28 ianuarie 2024*
- *T2 – 6–9 mai 2024*

5.8 Rezultatele cercetării

Având în vedere caracterul de nișă al înotului de performanță în România, sportivii valoroși sunt relativ ușor de identificat, formarea și menținerea acestora la standarde competitive ridicate fiind realizate într-un cadru restrâns.

Din cei 10 subiecți de gen feminin incluși în cercetare am identificat 2 sportive care s-au retras din activitatea sportivă, dar au continuat să facă parte din testarea AMI, iar alte 2 nu au mai putut participa la etapa finală a testării AMI.

Doi subiecți de gen masculin au solicitat retragerea din cercetarea finală AMI, iar doi au renunțat la activitatea sportivă de performanță, participând la testarea finală AMI.

Pentru prelucrarea statistică a datelor din studiu s-a utilizat softul IBM SPSS Statistics for Windows, Versiunea 29.0. (30-day trial version) Armonk, NY: IBM Corp.
semnificație statistică $p<0,05$ a fost considerată valid.

5.8.1 Analiza datelor statistice în funcție de gen

Analiza profilurilor psihologice individuale ale înotătorilor de performanță, realizată în baza evaluărilor AMI, permite evidențierea trăsăturilor dominante de personalitate, a nivelului de motivație și a adaptabilității în context competițional.

Feminin

Rezultatele obținute pentru subiecții de gen feminin evidențiază un profil psihologic complex, în care încrederea

în sine, motivația pentru succes și perseverența sunt trăsături predominante, însă fluctuațiile în angajament, flexibilitate și autocontrol indică o nevoie de intervenții personalizate pentru susținerea echilibrului emoțional și prevenirea vulnerabilității psihologice în fața presiunilor competiționale.

Îmbunătățiri semnificative la subiecții de gen feminin – post intervenție (tab.5.11)

- *Perseverența*: 95.17 → 99.30. Un nivel mai mare sugerează că sportivele devin mai capabile să își atingă obiectivele pe termen lung și să depășească momentele dificile din carieră.
- *Dominanța*: 97.11 → 102.32. Sportivele devin mai confortabili în a-și afirma poziția și a lua decizii sub presiune.
- *Fixarea scopului*: 95.37 → 102.74. Faptul că sportivele au devenit mai eficiente în stabilirea și urmărirea obiectivelor a dus la îmbunătățirea și a celorlalte scale ce conduc spre creșterea motivației și a mentalității de învingător.

Tabel 5.11. Analiza descriptivă **Feminin** – Testare inițială și finală

Indicatori	**N**		**Media**		**Abaterea standard**		**Minim**		**Maxim**	
Dimensiuni	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
Perseverența	10	8	95,17	99,297	8,413	9,207	79,68	86,33	106,28	112,93
Dominanța	10	8	97,11	102,32	11,66	7,046	78,60	92,48	109,46	114,09
Angajamentul	10	8	95,33	103,20	7,022	13,10	83,53	86,44	103,94	122,89
Siguranța succesului	10	8	91,60	99,602	11,18	11,01	73,59	87,56	109,90	114,09
Flexibilitatea	10	8	98,11	95,461	6,594	9,895	84,82	77,73	106,10	109,65

Absorbirea	10	8	99,11	104,46	9,087	9,974	80,52	91,46	113,35	124,30
Neînfricarea	10	8	93,42	93,630	19,18	11,60	62,12	75,97	124,45	113,37
Internalitatea	10	8	103,12	105,73	7,187	8,802	86,90	93,53	113,39	118,36
Efortul compensator	10	8	97,14	102,52	15,51	15,48	61,66	82,18	114,44	129,11
Mândria performanței	10	8	98,48	105,49	12,43	8,462	67,95	94,23	114,26	115,51
Dorința de învățare	10	8	95,03	100,27	8,130	11,35	81,77	81,77	106,77	116,38
Preferința pt dificultate	10	8	94,23	99,64	10,32	8,440	75,46	90,79	106,11	117,61
Independența	10	8	94,49	98,71	8,575	7,446	87,74	82,67	111,39	106,32
Autocontrolul autodisciplina	10	8	89,91	96,10	5,991	10,47	83,86	79,54	104,03	114,12
Orientarea spre status	10	8	95,67	102,70	12,08	10,22	73,32	87,29	113,98	115,25
Orientarea spre competiție	10	8	96,75	98,81	9,417	12,59	77,28	78,68	108,10	122,10
Fixarea scopului	10	8	95,36	102,7388	13,23	12,05	66,68	89,37	112,06	121,78
Indicele Motivational General	**10**	**8**	**94,18**	**101,00**	**6,647**	**8,729**	**78,40**	**88,47**	**100,78**	**114,59**

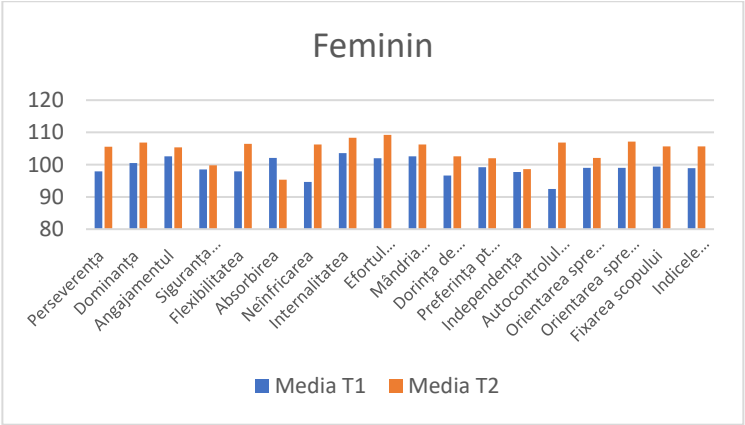


Figura 5.9. Compararea scorului mediu între T1 și T2 la feminin

Masculin

Îmbunătățiri semnificative la subiecții de gen masculin – post intervenție (tab. 5.12)

- *Dominanță*: creșterea dintre cele două testări (103.91 → 108.82) acest progres sugerează că intervenția a contribuit la dezvoltarea trăsăturilor de lider și la îmbunătățirea capacității sportivilor de a lua decizii eficiente sub presiune.
- *Siguranța Succesului*: îmbunătățirea încrederii în atingerea obiectivelor stabilite (105.43 → 111.17).
- *Efort Compensator:* creșterea semnificativă a efortului compensator indică faptul că sportivii sunt mai dispuși să depună efort suplimentar pentru a depăși obstacolele și provocările.
- *Fixarea Scopului:* îmbunătățirea semnificativă a stabilirii scopului indică faptul că sportivii își stabilesc obiective mai clare și mai ambițioase.

- *Mândria Performanței:* îmbunătățirea semnificativă a mândriei față de performanță reflectă o satisfacție crescută față de realizările lor.
- *Dorința de Învățare:* creșterea indică o mai mare deschidere a sportivilor de a-și îmbunătăți abilitățile și de a învăța din experiențe noi, precum și receptivitatea lor la feedback.
- *Orientarea spre Status:* a crescut semnificativ,.
- *Indicele Motivațional General:* sportivii prezintă o motivație mai puternică de a atinge performanțe înalte și de a rămâne angajați în sportul lor. Acest aspect este crucial pentru menținerea angajamentului pe termen lung și reducerea riscului de abandon sportiv.

Tabel 5.12. Analiza descriptivă **Masculin** – Testare inițială și finală

Indicatori	**N**		**Media**		**Abaterea standard**		**Minim**		**Maxim**	
Dimensiuni	I	F	I	F	I	F	I	F	I	F
Perseverența	10	8	100,69	98,63	14,62	14,23	82,34	82,34	122,23	119,57
Dominanța	10	8	103,90	108,81	10,91	10,80	92,48	100,20	123,35	127,98
Angajamentul	10	8	109,91	110,51	9,28	12,75	96,65	95,19	127,26	128,72
Siguranța succesului	10	8	105,43	111,16	10,42	12,81	91,75	95,94	122,47	129,46
Flexibilitatea	10	8	97,76	104,07	9,819	6,869	86,60	91,91	113,19	114,96
Absorbirea	10	8	105,00	108,52	7,909	14,54	95,57	88,73	116,09	128,40
Neînfricarea	10	8	95,91	97,1087	15,49	16,60	74,58	85,66	125,83	131,37
Internalitatea	10	8	104,12	106,76	12,09	11,30	85,25	91,83	123,33	123,33
Efortul compensator	10	8	106,81	114,08	12,00	9,294	88,05	107,11	126,17	129,11

Mândria performanței	10	8	106,74	112,92	5,901	3,075	96,73	109,25	114,26	116,76
Dorința de învățare	10	8	98,30	112,15	16,29	13,29	68,31	97,15	122,15	133,69
Preferința pt dificultate	10	8	104,19	105,60	17,03	16,08	85,04	81,21	134,85	131,02
Independența	10	8	100,91	105,22	11,39	10,56	86,05	92,80	118,14	123,21
Autocontrolul autodisciplina	10	8	95,10	101,05	8,533	14,42	83,86	82,42	109,80	128,53
Orientarea spre status	10	8	102,28	110,95	7,963	8,66	92,38	102,54	115,25	122,87
Orientarea spre competiție	10	8	101,37	105,33	14,77	13,75	75,88	89,89	124,90	127,70
Fixarea scopului	10	8	103,46	111,53	10,91	14,15	87,75	92,61	118,54	134,75
Indicele Motivational General	**10**	**8**	**103,62**	**110,37**	**11,15**	**13,24**	**90,96**	**95,93**	**126,03**	**134,11**

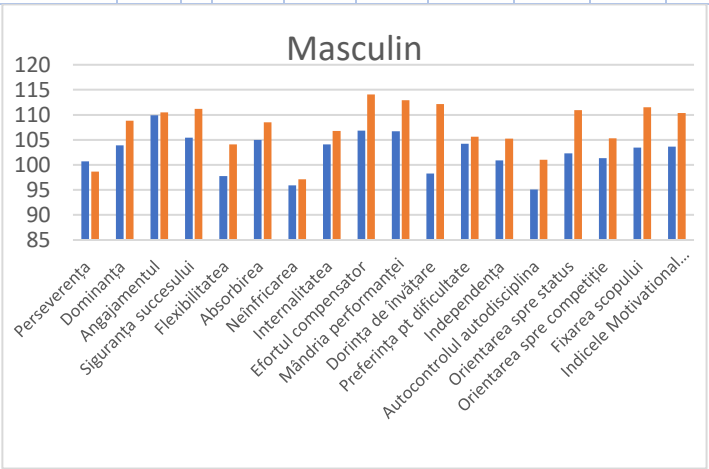


Figura 5.10. Compararea scorului mediu între T1 și T2 la masculin

5.8.2 Analiza comparativă a diferitelor aspecte ale motivației și satisfacției sportivilor, între T1 și T2 pentru întregul grup

Am analizat rezultatele descriptive și statistice din două sesiuni de testare pentru a evidenția diferențele semnificative între scale, separând cele două genuri, feminin și masculin, examinând mai întâi scorul standard. Acestea sunt scoruri normalizate cu o medie de 100 și o abatere standard de 10, obținute prin standardizarea scorurilor brute. Scorurile standardizate facilitează comparația între diferite seturi de date și cu alte eșantioane.

Tabel 5.13. Analiza descriptivă a testării inițiale a **întregului grup**

	N	Media	Abaterea standard	Minim	Maxim
Perseverența	20	97,9310	11,95543	79,68	122,23
Dominanța	20	100,5095	11,53303	78,60	123,35
Angajamentul	20	102,6235	10,95837	83,53	127,26
Siguranța succesului	20	98,5205	12,68912	73,59	122,47
Flexibilitatea	20	97,9425	8,14312	84,82	113,19
Absorbirea	20	102,0620	8,82613	80,52	116,09
Neînfricarea	20	94,6710	17,01940	62,12	125,83
Internalitatea	20	103,6255	9,69722	85,25	123,33
Efortul compensator	20	101,9795	14,38579	61,66	126,17
Mândria performanței	20	102,6150	10,37771	67,95	114,26
Dorința de învățare	20	96,6725	12,64630	68,31	122,15
Preferința pentru dificultate	20	99,2150	14,63449	75,46	134,85
Independența	20	97,7040	10,35274	86,05	118,14
Autocontrol/ autodisciplina	20	92,5060	7,65361	83,86	109,80
Orientarea spre status	20	98,9835	10,52308	73,32	115,25

Orientarea spre competiție	20	99,0610	12,28953	75,88	124,90
Fixarea scopului	20	99,4160	12,51563	66,68	118,54
Indicele Motivațional General	20	98,9000	10,16257	78,40	126,03

Tabel 5.14. Analiza descriptivă a testării finale (post intervenție) a **întregului grup**

	N	Media	Abaterea standard	Minim	Maxim
Perseverența	16	98,9681	11,58868	82,34	119,57
Dominanța	16	105,5694	9,42863	92,48	127,98
Angajamentul	16	106,8600	13,05214	86,44	128,72
Siguranța succesului	16	105,3850	12,99986	87,56	129,46
Flexibilitatea	16	99,7694	9,35501	77,73	114,96
Absorbirea	16	106,4906	12,23130	88,73	128,40
Neînfricarea	16	95,3694	13,95823	75,97	131,37
Internalitatea	16	106,2525	9,80278	91,83	123,33
Efortul compensator	16	108,3075	13,70806	82,18	129,11
Mândria performanței	16	109,2075	7,24906	94,23	116,76
Dorința de învățare	16	106,2181	13,42488	81,77	133,69
Preferința pentru dificultate	16	102,6238	12,78648	81,21	131,02
Independența	16	101,9700	9,45006	82,67	123,21
Autocontrol/autodisciplina	16	98,5825	12,44564	79,54	128,53
Orientarea spre status	16	106,8288	10,09962	87,29	122,87
Orientarea spre competiție	16	102,0763	13,17615	78,68	127,70
Fixarea scopului	16	107,1381	13,49227	89,37	134,75
Indicele Motivațional General	16	105,6881	11,87146	88,47	134,11

O creștere a încrederii în sine, măsurată prin itemul „siguranța succesului” (de la 98,52 la 105,38), indică o îmbunătățire a încrederii sportivilor în capacitatea lor de a obține rezultate pozitive, ceea ce poate duce la o performanță competițională sporită.

O creștere a ”dorinței de învățare„ (de la 101,97 la 108,30) sugerează un interes sporit pentru dezvoltarea

personală și îmbunătățirea abilităților tehnice – un factor esențial în sportul de înaltă performanță.

Clarificarea obiectivelor personale, reflectată de scorul privind ”fixarea scopului„ (de la 99,41 la 107,13), reprezintă un factor-cheie în menținerea motivației pe termen lung (tab. 5.13-5.14).

Perseverența, neînfricarea, flexibilitatea și dominanța au rămas relativ constante, ceea ce indică necesitatea aplicării unor strategii diferite pentru stimularea acestor dimensiuni. Aceste trăsături pot fi mai greu de influențat pe termen scurt și sunt adesea afectate de factori externi precum stresul competițional, mediul familial și relațiile cu colegii.

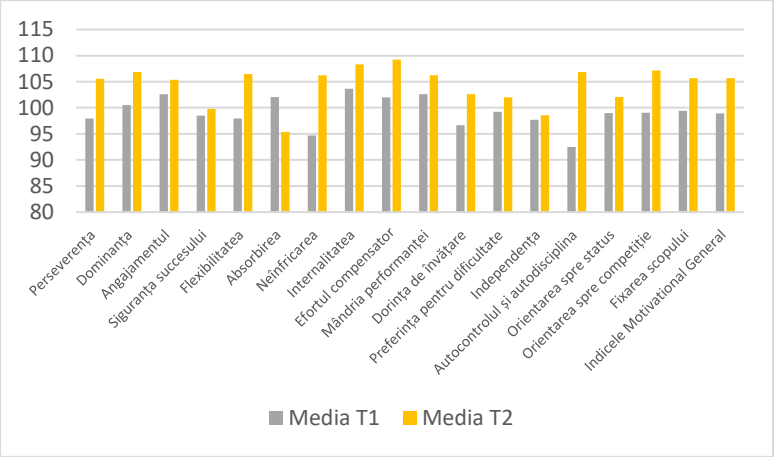


Figura 5.11. Analiza descriptivă a T1 și T2 bazată pe scorul mediu general

Tabelul 5.15.a. Test T pentru eșantioane independente a **întregului grup**

T-Student	*Statistică*	*df*	*p*	*Diferența medie*	*Eroare standard a diferenței*	*Cohen's d*	*Semnificație*

Perseverența	-0.262	34	0.795	-1.037	3.96	-0.0879	Nu
Dominanța	-1.416	34	0.166	-5.06	3.57	-0.4748	Nu
Angajamentul	-1.059	34	0.297	-4.236	4	-0.3552	Nu
Siguranța succesului	-1.596	34	0.12	-6.865	4.3	-0.5352	Nu
Flexibilitatea	-0.626	34	0.535	-1.827	2.92	-0.21	Nu
Absorbirea	-1.262	34	0.216	-4.429	3.51	-0.4231	Nu
Neînfricarea	-0.132	34	0.896	-0.698	5.28	-0.0444	Nu
Internalitatea	-0.804	34	0.427	-2.627	3.27	-0.2696	Nu
Efortul compensator	-1.339	34	0.189	-6.328	4.73	-0.4491	Nu
Dorința de învățare	-2.19	34	0.035	-9.546	4.36	-0.7345	Da
Preferința pentru dificultate	-0.734	34	0.468	-3.409	4.65	-0.2461	Nu
Independența	-1.276	34	0.21	-4.266	3.34	-0.4281	Nu
Autocontrolul și autodisciplina	-1.802	34	0.08	-6.076	3.37	-0.6044	Nu
Orientarea spre status	-2.262	34	0.03	-7.845	3.47	-0.7588	Da
Orientarea spre competiție	-0.709	34	0.483	-3.015	4.26	-0.2376	Nu
Fixarea scopului	-1.777	34	0.085	-7.722	4.35	-0.596	Nu
Notă. $H_a\ \mu_1 \neq \mu_2$							

Table 5.15.b. Testul Wilcoxon pentru evaluările la nivel de grup

	Z	*p*
Mândria performanței	-1,864[b]	,062 Nu
Indicele Motivational General	-2,327[b]	,020 Da

Rezultatele obținute arată că doar trei indicatori prezintă atât semnificație statistică ($p < 0.05$), cât și efecte de dimensiune moderată sau mare, indicând diferențe reale și relevante între grupuri:

- *Dorinta de a învăța ($p = 0.03$, $d = -0.7345$)* prezintă un efect Cohen mediu spre mare, ceea ce sugerează o diferență semnificativă atât din punct de vedere statistic, cât și practic.
- *Orientarea spre statut ($p = 0.030$, $d = -0.7588$)* reflectă un efect similar, semnificativ și cu impact real în scoruri.
- *Indicele general al motivației ($p = 0.02$, $d = -0.62$)* indică, de asemenea, o diferență semnificativă statistic între grupuri și o relevanță practică notabilă.

Creșterea generală a motivației este semnificativă, susținând eficiența intervenției aplicate. Deși nu au atins pragul de semnificație statistică ($p < 0.05$), anumite variabile prezintă dimensiuni ale efectului de nivel moderat, care nu trebuie neglijate, mai ales în cercetările exploratorii sau aplicative:

- *Autocontrol / Autodisciplină ($p = 0.080$, $d = -0.604$)* – efect moderat, merită analizat mai detaliat.
- *Stabilirea obiectivelor ($p = 0.085$, $d = -0.596$)* – aproape semnificativ, cu un impact moderat.

Restul indicatorilor (ex. Perseverență, Dominanță, Absorbție, Curaj, etc.) nu prezintă diferențe semnificative statistic ($p > 0.10$) și au efecte mici sau neglijabile, sugerând

că mediile celor două grupuri sunt similare atât din punct de vedere statistic, cât și practic.

Diferența dintre cele două genuri poate indica faptul că băieții sunt mai receptivi la intervențiile implementate sau că strategiile de coaching au fost mai eficiente pentru ei. În schimb, la fete, ar putea fi nevoie de alte tehnici pentru a genera schimbări semnificative în motivație și performanță.

5.9 Profilul înotătorului de performanță cu cele mai pregnante caracteristici

Următoarele date statistice se referă la caracteristicile unui profil de înotător de performanță, prezentând scoruri medii pentru diferite dimensiuni ale motivației și comportamentului la momentul inițial. Datele reflectă diverse trăsături și atitudini care pot influența performanța sportivă.

Caracteristici dominante în profilul înotătorilor de performanță:

- *Internalitatea* (103,6255) primește cel mai mare scor mediu și reflectă percepția înotătorilor că succesul depinde în principal de propriile lor eforturi și decizii
- *Angajamentul* (102,6235). indică o dedicare puternică față de activitatea sportivă și o atitudine de lucru susținută.
- *Mândria performanței* (102,6150) derivată din progresul realizat poate stimula dorința de autoîmbunătățire și menținerea unui nivel ridicat de performanță.
- *Absorbirea* (102,0620) este destul de ridicată și esențială pentru îmbunătățirea tehnicilor și pentru performanța maximă în competiții.
- *Efortul compensator* (101,9795) evidențiază o determinare puternică de a depăși obstacolele și de a-și îmbunătăți

performanța, ceea ce este crucial pentru succesul pe termen lung.

Profilul motivațional al înotătorilor de performanță analizat de noi indică un nivel ridicat de motivație intrinsecă, cu accent pe responsabilitate, implicare și dorință de autoîmbunătățire. Cu toate acestea, îmbunătățirea autocontrolului și a capacității de gestionare a anxietății poate reprezenta un obiectiv important pentru obținerea unor performanțe și mai bune în competiții.

5.9.1 Profilul înotătorului de performanță cu cele mai pregnante caracteristici, în funcție de gen

Profilul înotătorului de **gen masculin** sugerează un sportiv extrem de motivat, concentrat și dedicat performanței. Acesta se remarcă prin angajament, dorința de a înfrunta dificultăți, încredere în succes și un puternic simț al competiției și al leadership-ului. Înotătorul de performanță are un control intern puternic și o orientare clară către atingerea obiectivelor, dar cu o flexibilitate și o dorință de învățare ceva mai reduse.

Profilul înotătoarei de **gen feminin** sugerează un sportiv motivat, concentrat și capabil să performeze la un nivel înalt, cu un accent pe adaptabilitate, autocontrol moderat și dorința de a învăța. Deși sunt motivate de competiție și doresc să își construiască un statut, abordarea lor este adesea mai echilibrată și mai flexibilă decât a înotătorilor de gen masculin. De asemenea, încrederea în succes și perseverența sunt trăsături importante, dar nu sunt la fel de intense ca la băieții.

5.9.2 Profilul înotătorului de performanță cu cele mai pregnante caracteristici, în funcție de statusul sportiv (continuă antrenamentele, a schimbat antrenorul, s-a lăsat de înot)

Înotătorii care continuă antrenamentele prezintă un profil foarte bine definit și echilibrat, cu scoruri ridicate în majoritatea trăsăturilor motivaționale. Aceștia sunt caracterizați prin: angajament și perseverență, efort compensator, orientarea spre competiție, spre status.

Profilul sugerează că înotătorii care au schimbat antrenorul sunt în proces de adaptare la un nou mediu de antrenament și pot experimenta o scădere a încrederii și motivației până când se vor acomoda complet.

Înotătorii care s-au lăsat de înot au un profil cu o scădere semnificativă a motivației, fiind mai puțin implicați în antrenamente și cu un angajament mult mai scăzut față de performanțele lor viitoare.

5.9.3 Profilul înotătorului de performanță evaluat pe baza rezultatelor obținute la testul T2000 m liber

Pentru a asigura omogenitatea și comparabilitatea rezultatelor, s-a utilizat ca instrument de referință testul T2000m în stilul liber, o probă standard de efort reprezentativă pentru nivelul de pregătire în natație. Această probă a fost administrată în două momente distincte – în lunile Ianuarie și Mai 2024 – permițând o evaluare longitudinală a performanței sportive în raport cu variabilele motivaționale identificate prin chestionarul AMI.

Tabel 5.16. Interpretarea testului T pentru eșantionul masculin

	Variabila 1	Variabila 2
Media	1439,5	1400,6
Varianța	1049,429	2217,982
Observații	8	8
Corelația Pearson	0,967596	
Diferență medie presupusă	0	
Grade de libertate df	7	
Valoare t calculată	6,195444	
P(T<=t) unidirecțional	0,000224	
t Critical unidirecțional	1,894579	
P(T<=t) bidirecțional	0,000447	
t Critic bidirecțional	2,364624	

Pentru a verifica dacă diferența dintre cele două seturi de măsurători cronometrate este semnificativă statistic, a fost aplicat un test T pentru eșantioane pereche. Valorile medii (tab.16) ale celor două variabile analizate sunt:

- Media variabilei 1: 1439,5
- Media variabilei 2: 1400,6

Diferența dintre aceste medii este de 38,9 unități, iar valoarea t calculată este 6,19, mult peste valoarea critică t (2,36 pentru testul bilateral la $p < 0,05$).

Valoarea p obținută ($P = 0,000447$) este mult mai mică decât pragul de semnificație $\alpha = 0,05$, ceea ce înseamnă că diferența este semnificativă statistic. Cu alte cuvinte, există dovezi solide că performanțele în cele două condiții de testare sunt diferite în mod real și nu doar întâmplător.

Coeficientul de corelație Pearson ($r = 0,967$) indică, de asemenea, o asociere puternică pozitivă între cele două seturi

de date, ceea ce confirmă că măsurătorile provin de la aceiași participanți și sunt comparabile.

Tabelul 5.17. Interpretarea testului T pentru eșantioanul feminin

	Variabila 1	Variabila 2
Media	1569,714	1612
Varianța	6160,905	63958,677
Observații	7	7
Corelația Pearson	0,720275	
Diferență medie presupusă	0	
Grade de libertate df	6	
Valoare t calculată	-0,54903	
P(T<=t) unidirecțional	0,301402	
t Critical unidirecțional	1,94318	
P(T<=t) bidirecțional	0,602804	
t Critic bidirecțional	2,446912	

Pentru a analiza eșantionul feminin (tab.5.17.) dacă există o diferență semnificativă între cele două seturi de date (variabila 1 și variabila 2), s-a utilizat un test t pentru eșantioane pereche. Rezultatele obținute indică faptul că nu există o diferență semnificativă statistic între cele două medii.

5.10 Relația dintre răspunsurile sportivilor de performanță la chestionarele de opinie și indicele motivațional

Subiecții, ale căror răspunsuri au fost analizate, sunt sportivii care au participat la ambele cercetări: chestionarul de opinie și testările AMI. În cele ce urmează, vom prezenta principalele concluzii ale analizelor și implicațiile acestora pentru optimizarea performanței sportivilor.

Care sunt motivele pentru care practici înotul? Câte antrenamente practici pe săptămână?

Testul Kruskal-Wallis folosit pentru a compara distribuțiile unui număr de grupuri, într-un mod non-parametric. p: 0,349 – este mai mare decât nivelul de semnificație standard de 0,05 și sugerează că *nu există diferențe semnificative statistic între grupurile de participanți, în ceea ce privește Indicele Motivational General*. Cu alte cuvinte, *numărul de antrenamente pe săptămână nu influențează semnificativ motivația inițială a participanților*.

Cea mai bună clasare la precedentul Campionat Național, în proba preferată?

Rezultatele arată că *diferențele dintre grupurile „În primii 10" și „Pe podium" nu sunt semnificative din punct de vedere statistic* ($p > 0,05$).

Ai posibilitatea de a practica înotul în zona ta?

Înotătorii care se deplasează peste 10 km pentru a ajunge la locul de antrenament au cel mai mare scor motivațional (106,38). Acest lucru sugerează că, *deși înotătorii trebuie să parcurgă distanțe mari pentru a se antrena, acest factor nu pare să le afecteze negativ motivația.*

Cine te susține financiar pentru a practica înotul?

Rezultatele sugerează că *nu există diferențe semnificative între cele două grupuri, deși motivația medie este ușor mai mare pentru sportivii susținuți de părinți/familie*. Motivația nu diferă semnificativ între sportivii sprijiniți financiar de părinți/familie și cei sprijiniți de club/asociație sportivă.

În timpul pregătirii pentru competiții, ai momente când ți-ai dori să renunți la înot?

Momentele ocazionale de îndoială sunt o experiență comună pentru sportivii de performanță, în special în perioadele de pregătire intensă. Acestea nu par să afecteze în mod semnificativ motivația generală.

Motivația intrinsecă (provenită din pasiunea pentru sport, dorința de autodepășire) poate fi un factor mai puternic decât îndoielile temporare. De aceea, prezența momentelor de îndoială nu reduce semnificativ nivelul general al motivației.

Cât de mult timp petreci pe rețelele de socializare, jocuri video, TV, etc.?

Sportivii care reușesc să mențină un echilibru între antrenamente și activitățile recreative (cum ar fi utilizarea rețelelor sociale) nu par să fie afectați negativ în ceea ce privește motivația lor. Pentru unii sportivi, rețelele sociale și jocurile video pot reprezenta o modalitate de relaxare, fără un impact negativ asupra motivației, iar pentru alții, petrecerea unui timp excesiv pe aceste activități ar putea afecta concentrarea și dedicarea pentru sport.

Cât timp petreci pe zi, studiind (meditații și cursuri) sau făcând teme pentru școală?

Grupul care studiază maxim 2 ore pe zi are cel mai mic scor mediu de motivație (92,39). Aceasta ar putea indica faptul că un timp mai scurt alocat studiului poate fi asociat cu un nivel mai scăzut de motivație. Cu toate acestea, variabilitatea între grupuri nu este suficient de mare pentru a fi considerată semnificativă.

Similar cu analiza antrerioară durata timpului petrecut studiind sau făcând teme pentru școală nu influențează semnificativ nivelul de motivație al sportivilor, deși există unele diferențe în scorurile medii între grupuri, acestea nu

sunt suficient de mari pentru a fi relevante din punct de vedere statistic.

În sezonul 2019-2020, după declanșarea pandemiei COVID-19, cât timp nu ați putut desfășura antrenamente specifice?

Valoarea p = 0,670 este mult mai mare decât pragul de semnificație de 0,05, ceea ce indică faptul că *nu există diferențe semnificative statistic* între grupurile analizate în funcție de durata pauzei de antrenament astfel, *durata pauzei de antrenament din cauza pandemiei nu influențează semnificativ nivelul motivației*.

Deși pandemia a impus o pauză forțată, sportivii au reușit să-și păstreze motivația, ceea ce sugerează că determinarea interioară și dorința de performanță au rămas puternice. Majoritatea participanților au indicat o pauză de 2-3 luni, ceea ce ar putea să nu fi fost o durată suficient de lungă pentru a produce un impact negativ semnificativ asupra motivației lor.

Tu, ai avut gânduri de a abandona înotul de performanță?

Afirmația că participanții care nu au avut gânduri de a abandona înotul de performanță, au un nivel motivațional mai ridicat decât cei care au avut astfel de gânduri este susținută de diferențele observate în scorurile medii. Cu toate acestea, rezultatele testului Kruskal-Wallis arată că această diferență nu este semnificativă statistic (p = 0,286), ceea ce sugerează că intenția de abandon nu influențează în mod direct motivația generală.

Participanții care nu au avut gânduri de a abandona înotul de performanță au în medie un nivel motivațional mai ridicat (102,8975) decât cei care au avut astfel de gânduri (96,2450).

Cum te-ai readaptat cu programul de antrenament, la revenirea în bazin?

Participanții care au raportat că s-au simțit foarte greoi și neantrenați au avut cel mai scăzut nivel de motivație (90,3075), în timp ce cei care au considerat că s-au readaptat destul de bine, deși au simțit lipsa pregătirii au avut un nivel motivațional mult mai ridicat (116,2050).

Afirmația că percepția asupra readaptării la programul de antrenament influențează nivelul motivațional este susținută de diferențele observate în scorurile medii. Totuși, testul Kruskal-Wallis arată că diferențele nu sunt semnificative statistic ($p = 0,135$). Acest lucru sugerează că percepțiile subiective despre readaptare nu influențează suficient de puternic nivelul motivațional, cel puțin nu în cazul acestui eșantion.

5.11 Concluzii desprinse din Studiul II

Durata de șase luni a acestei cercetări a fost concepută ca o explorare a rolului pregătirii psihologice în înotul competițional, cu obiectivul de a evalua influența acesteia asupra mentalității și rezultatelor sportivilor.

Sportivii care au demonstrat trăsături dominante precum perseverența, angajamentul, orientarea spre competiție și capacitatea de adaptare s-au dovedit mai predispuși la menținerea nivelului de performanță. *Aceste rezultate susțin ipoteza I, conform căreia profilul motivațional, evaluat prin intermediul scalei AMI, este un factor relevant și predictiv în determinarea performanțelor sportive.*

Aplicarea tehnicilor de coaching – obiective SMART, feedback constructiv și vizualizare mentală – a dus la o îmbunătățire semnificativă a variabilelor motivaționale, *confirmând validitatea ipotezei II, potrivit căreia personalizarea strategiilor de intervenție în funcție de trăsăturile comportamentale dominante contribuie la creșterea performanței.*

Am identificat și obstacole semnificative ce pot favoriza abandonul sportiv, determinând patru sportivi să se retragă din sportul de performanță: incompatibilitatea între programul școlar și cel sportiv, lipsa unui cadru de pregătire stabil sau dificultăți medicale. Aceste aspecte indică faptul că abandonul nu este exclusiv rezultatul motivației scăzute, ci și al unor condiții externe care influențează direct disponibilitatea și randamentul sportivilor. În esență, putem afirma că descoperirile noastre sunt susținute și consolidate de cercetări similare realizate de Fraser-Thomas, Côté și Deakin (2008), precum și de Uzzell, Knight, Pankow și Hill (2023), care subliniază importanța modelelor de antrenament structurate și a influenței directe a antrenorului în cadrul unor programe sportive bine organizate. Aceste studii arată că rolul antrenorului nu se limitează doar la îmbunătățirea performanței sportive, ci se extinde și asupra dezvoltării psihosociale a sportivilor – incluzând formarea valorilor, a încrederii în sine, a capacității de adaptare și a motivației intrinseci. Prin urmare, prezența unui antrenor competent, empatic și capabil să creeze un mediu pozitiv și sigur din punct de vedere emoțional poate avea un impact esențial în prevenirea abandonului sportiv și în susținerea unei cariere sportive echilibrate și durabile.

CAPITOLUL 6
CONCLUZII

Studiul 1 evidențiază complexitatea relației antrenor-sportiv și influența acesteia asupra motivației și satisfacției sportivilor. Un antrenor care nu reușește să individualizeze antrenamentele sau să mențină un climat motivațional pozitiv poate contribui la scăderea angajamentului sportiv și la creșterea riscului de abandon. Acest lucru este susținut de analiza chestionarelor aplicate antrenorilor, care indică o serie de provocări în gestionarea fluctuațiilor numărului de sportivi și a problemelor legate de motivație și satisfacție.

Analiza factorilor relevă că timpul limitat, condițiile de antrenament, rutina zilnică, deficitul de infrastructură, lipsa motivației și a stimulentelor financiare, precum și cerințele educaționale influențează în mod semnificativ decizia de retragere. În ciuda unui nivel ridicat de motivație în rândul sportivilor de performanță, există provocări specifice, precum rigiditatea programului, lipsa sprijinului din partea profesorilor, mediul de lucru solicitant și veniturile insuficiente asociate carierei sportive.

Factorii determinanți ai retragerii premature vizează relația conflictuală cu antrenorul, accidentările frecvente, presiunile exercitate de familie și lipsa plăcerii în timpul antrenamentelor.

Studiul 1 identifică adolescența ca perioada cu cea mai mare vulnerabilitate la abandon, iar principalele motive sunt timpul limitat pentru alte activități, lipsa sprijinului educațional și rutina antrenamentelor. Pandemia COVID-19 a amplificat aceste probleme, accelerând procesul de retragere pentru un număr semnificativ de sportivi.

Studiul 2 a evidențiat faptul că sportivii care au înregistrat scoruri ridicate la dimensiunile angajament, efort compensator, încredere în succes și orientare spre statut au prezentat o probabilitate mai scăzută de abandon și o reziliență mai mare față de obstacolele de parcurs.

Rezultatele obținute în testarea finală, confirmă eficiența generală a planului de intervenție, evidențiind îmbunătățiri semnificative în dimensiuni esențiale pentru performanța sportivă, precum siguranța succesului, dorința de învățare și fixarea scopului. Creșterea indicelui motivațional general indică un efect pozitiv global asupra motivației sportivilor, consolidând impactul pozitiv al intervenției.

Totuși, anumite dimensiuni, cum ar fi perseverența, neînfricarea, flexibilitatea și dominanța, nu au înregistrat schimbări semnificative, sugerând faptul că unele trăsături pot fi mai dificil de influențat pe termen scurt și pot necesita intervenții personalizate pe termen lung.

Analiza performanței sportivilor în proba T2000m în stilul liber, evaluată în două momente distincte ale sezonului competițional (ianuarie și mai 2024), a evidențiat diferențe semnificative de progres între eșantioanele masculin și feminin, sugerând un răspuns diferențiat la intervenția psihologică aplicată.

Rezultatele obținute sunt aliniate cu cercetările internaționale privind prevenirea abandonului sportiv, susținând ideea că un mediu motivațional pozitiv, bazat pe autonomie, relaționare și competență poate reduce semnificativ riscul de renunțare.

CAPITOLUL 7

ELEMENTE DE ORIGINALITATE, VALORIFICAREA REZULTATELOR CERCETĂRII ȘI LIMITELE CERCETĂRII

7.1 Elemente de noutate și originalitate

Confirmarea profilului motivațional ca predictor al performanței sportive

Rezultatele obținute demonstrează că factori precum dorința de învățare, mândria performanței, dominanța și siguranța succesului joacă un rol crucial în succesul competițional.

Acest aspect reprezintă un element inovator, întrucât validează utilizarea profilului motivațional ca instrument predictiv în selecția și dezvoltarea sportivilor de elită.

Personalizarea tehnicilor de coaching pentru creșterea motivației

Rezultatele confirmă că sportivii care au beneficiat de intervenții personalizate au raportat o mai mare implicare și perseverență în antrenamente. Această constatare subliniază necesitatea adaptării metodelor de coaching la caracteristicile individuale ale fiecărui sportiv, ceea ce poate conduce la o optimizare a performanței și la reducerea ratei de abandon.

Diferența de gen în receptivitatea la intervențiile psihologice și de coaching

Analiza comparativă a arătat că sportivii de gen masculin răspund mai bine la tehnici bazate pe întărirea motivației prin competiție și obiective măsurabile, în timp ce sportivele de gen feminin necesită intervenții suplimentare orientate spre

autoreglarea emoțională și gestionarea stresului competițional. Acest rezultat aduce o contribuție importantă la literatura de specialitate, subliniind necesitatea aplicării unor metode diferențiate în funcție de gen pentru optimizarea antrenamentului și a suportului psihologic.

Impactul pandemiei COVID-19 asupra motivației și procesului de readaptare la antrenamente

Rezultatele indică faptul că, deși perioada de pauză forțată nu a afectat în mod semnificativ motivația generală a sportivilor, readaptarea la antrenamente a fost mai dificilă pentru cei cu scoruri motivaționale mai scăzute. Acest aspect subliniază importanța elaborării și implementării unor programe de suport psihologic și intervenție post-criză pentru menținerea angajamentului sportiv în condiții de incertitudine.

Demontarea unor mituri legate de distanța până la bazin și sprijinul financiar ca factori determinanți ai motivației

O concluzie surprinzătoare a studiului este aceea că sportivii care trebuie să parcurgă distanțe mai mari pentru a se antrena au obținut scoruri motivaționale mai ridicate, contrazicând ipoteza conform căreia accesibilitatea antrenamentelor ar fi un factor critic pentru menținerea motivației. În plus, analiza a arătat că sprijinul financiar nu este un determinant absolut al motivației sportivilor, ci mai degrabă un element complementar, alături de factori interni.

Validarea intervențiilor psihologice și de coaching prin analiză statistică

Studiul a utilizat metode statistice riguroase, precum testele Kruskal-Wallis și Wilcoxon, pentru a valida eficiența intervențiilor psihologice și de coaching asupra nivelului de

motivație al sportivilor. Rezultatele obținute confirmă impactul pozitiv al acestor intervenții, demonstrând că strategiile psihologice structurate contribuie în mod real la creșterea angajamentului și a perseverenței sportivilor. Această validare adaugă un plus de valoare cercetării, consolidând aplicabilitatea rezultatelor în practica antrenamentului sportiv.

Necesitatea unei abordări interdisciplinare pentru prevenirea abandonului sportiv

O concluzie importantă a studiului este că prevenirea abandonului sportiv nu poate fi realizată exclusiv prin măsuri aplicate la nivel individual, ci necesită o abordare interdisciplinară, implicând antrenori, psihologi sportivi, medici, nutriționiști și părinți.

7.2 Limitele cercetării și direcții viitoare de cercetare

Dimensiunea mică a eșantionului – Majoritatea grupurilor analizate au fost alcătuite dintr-un număr mic de participanți. Acest lucru limitează capacitatea de a generaliza concluziile la un eșantion mai larg.

Variabilitatea ridicată a scorurilor – în unele grupuri, gama largă de valori ale scorurilor motivaționale sugerează că există factori suplimentari care pot influența motivația, factori care nu au fost incluși în această analiză.

Perioada de colectare a datelor – o parte din datele colectate reflectă experiențele sportivilor în timpul pandemiei COVID-19, ceea ce poate influența percepțiile lor și nu poate fi considerat reprezentativ pentru perioade normale de pregătire sportivă.

Investigarea altor factori motivaționali – ar fi util să se analizeze factori precum relația cu antrenorul, sprijinul psihologic și nivelul de stres academic pentru a înțelege mai bine dinamica motivației sportivilor. Dezvoltarea unor platforme digitale de monitorizare a progresului motivațional și de feedback în timp real.

7.3 Diseminarea rezultatelor

În perioada 2022–2024, am participat la Congresul UNEFS, precum și la Conferința internațională Edu World 2022, contribuind la consolidarea dialogului interdisciplinar privind performanța sportivă, educația fizică și formarea antrenorilor. De asemenea, am fost implicată activ în cadrul cursurilor de perfecționare profesională pentru antrenori organizate în anii 2023 și 2024, participând la sesiuni de schimb de bune practici și dezbateri aplicate alături de specialiști din domeniul natației și al pregătirii sportive de înalt nivel.

Totodată, am participat la Forumul Excelența – Abordare Holistică pentru reconstrucția școlii românești de performanță, organizat de Comitetul Olimpic și Sportiv Român (COSR), eveniment ce a abordat formularea unor direcții strategice în vederea dezvoltării durabile a sportului de performanță în România.

Până în prezent, mai multe lucrări au fost prezentate în cadrul sesiunilor de comunicări științifice și publicate în reviste de profil, contribuind la îmbunătățirea cunoștințelor în domeniul psihologiei sportului și al antrenamentului de performanță:

- **Brat, V**., (2023). *Study On The Factors That Determine Abandonment In Performance Sport In*

Romania. In Education Facing Contemporary World Issues - EDU WORLD 2022, vol 5. European Proceedings of Educational Sciences (pp. 644-652). European Publisher. https://doi.org/10.15405/epes.23045.65

- Trandafir, N., Teodorescu, S., **Brat, V**. și Galeru, O., (2023). *Aspects Regarding the Impact of Respiratory Efficiency on Swimmer Performance.* Gymnasium, 24(1), 80-100.
- https://doi.org/10.29081/gsjesh.2023.24.1.07
- **Brat, V.,** Teodorescu, S., Bota, A. și Aija, K. (2024). *Limiting Factors in Achieving Swimming Performance*. Ovidius University Annals, Series Physical Education și Sport/Science, Movement și Health, Vol *24*, p223.
- **Brat, V.**, și Teodorescu, S. (2024). *A Comprehensive Analysis of Performance Swimming Dropout in Romania.* Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Volume 63, Issue 1, 63-72. https://doi.org/10.35189/dpeskj.2024.63.1.5
- **Brat, V.**, Bota, A., Mitrache, G., și Teodorescu, S. (2025). *The Motivational Level of Performance Swimmers and Its Impact on the Risk of Sports Dropout*. Sports, 13(4),125.https://doi.org/10.3390/sports13040125

7.4 Recunoaștere

Teza doctorală cu titlul ”*Factori care determină abandonul sportului de performanță de către înotătorii din România,,* a fost elaborată sub egida Universității Naționale de Educație Fizică și Sport pe baza proiectului de cercetare aprobat de Consiliul Școlii Doctorale.

Bibliografie

1. Alberts, C. L. (2003). Excerpt from: Coaching Issues & Dilemmas: Character Building Through Sport Participation. Strategies, 17(2). https://doi.org/10.1080/08924562.2003.10591064
2. Alcaraz, 2020. Strategies and Solutions for Team Sports Athletes in Isolation due to COVID-19, Sports 2020, 8, 56; doi:10.3390/sports8040056
3. Alfermann, D., Stambulova, N., & Zemaityte, A. (2004). Reactions to sport career termination: A cross-national comparison of German, Lithuanian, and Russian athletes. Psychology of Sport and Exercise, 5(1). https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00050-X
4. Alonso, E., Lorenzo, A., Ribas, C., & Gómez, M. Á. (2022). Impact of COVID-19 Pandemic on HOME Advantage in Different European Professional Basketball Leagues. Perceptual and Motor Skills, 129(2). https://doi.org/10.1177/00315125211072483
5. Aouani, H., & Amara, S. (2024). Effect of Goal Setting on Psychological State and Swimming Performance in Competitive Swimming. Advances in Social Sciences Research Journal, 11(2). https://doi.org/10.14738/assrj.112.16508
6. Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. Journal of Clinical Sports Psychology, 6, 129–145.
7. Aaron, D. J., Dearwater, S. R., Anderson, R., Olsen, T., Kriska, A. M., & Laporte, R. E. (1995). Physical activity and the initiation of high-risk health behaviors in adolescents. Medicine and Science in Sports and Exercise, 27(12). https://doi.org/10.1249/00005768-199512000-00010
8. Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L., & Lubans, D. R. (2014). Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. In Sports Medicine (Vol. 44, Issue 11). https://doi.org/10.1007/s40279-014-0229-z
9. Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. In Journal of School Health (Vol. 76, Issue 8). https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x

10. Baker N. (2012) The swimming Triangle,A holistic approach to competitive swimming
11. Barcza-Renner, K., Eklund, R. C., Morin, A. J. S., & Habeeb, C. M. (2016). Controlling coaching behaviors and athlete burnout: Investigating the mediating roles of perfectionism and motivation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 38, 30–44.
12. Bădeanu, I., Popescu, A., (2018). Studiu Sindromul de supraantrenament, (live.com)
13. Bennie, A., & O'Connor, D. (2010). Coaching philosophies: Perceptions from professional cricket, rugby league and rugby union players and coaches in Australia. International Journal of Sports Science and Coaching, 5(2). https://doi.org/10.1260/1747-9541.5.2.309
14. Berman, M. (2010) Burnout: A Look Into The Reality of Swimming Burnout - Swimming World News (swimmingworldmagazine.com)
15. Bosquet, L., Berryman, N., & Mujika, I. (2017). Managing the training load of overreached athletes: Insights from the detraining and tapering literature. In Sport, Recovery, and Performance: Interdisciplinary Insights. https://doi.org/10.4324/9781315268149
16. Bringard A, Pogliaghi S, Adami A, De Roia G, Lador F, Lucini D,(2010) Cardiovascular determinants of maximal oxygen consumption in upright and supine posture at the end of prolonged bed rest in humans. Respir Physiol Neurobiol. 2010;172(1-2):53–62.
17. Brenner, J. S., & Watson, A. (2024). Overuse Injuries, Overtraining, and Burnout in Young Athletes. Pediatrics, 153(2). https://doi.org/10.1542/peds.2023-065129
18. Caballero, A., Lafaurie, M. (2020) Swimming and menstruation: a qualitative study in elite female swimmers (researchgate.net)
19. Campbell, N., Brady, A., & Tincknell-Smith, A. (2021). Developing And Supporting Athlete Wellbeing: Person First, Athlete Second. In Developing and Supporting Athlete Wellbeing: Person First, Athlete Second. https://doi.org/10.4324/9780429287923
20. Carder, S. L., Giusti, N. E., Vopat, L. M., Tarakemeh, A., Baker, J., Vopat, B. G., & Mulcahey, M. K. (2020). The Concept of Sport Sampling Versus Sport Specialization: Preventing Youth Athlete Injury: A Systematic Review and Meta-analysis. The

American Journal of Sports Medicine, 48(11), 2850–2857. https://doi.org/10.1177/0363546519899380
21. Carlman, P., Wagnsson, S., & Patriksson, G. (2013). Causes and consequences of dropping out from organized youth sports. Swedish Journal of Sport Research
22. Cartea Federatiei FRNPM (2009-2012) - Update 08.Mai.2012
23. Cebanu, S., Ştefaneţ, G., & Cheptea, D. (2017). Sindromul de supraantrenament la jucătorii de fotbal. Buletinul Academiei de Ştiinţe a Moldovei. Ştiinţe Medicale, 54(2), 237-240.
24. Cirlă, L., Grecu, A. (2004). Ramurile nataţiei. Editura Bren. Bucureşti
25. Coakley, J. (2009). From the outside in: Burnout as an organizational issue. Journal of Intercollegiate Sports, 2, 35–41
26. Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? Sociology of Sport Journal, 9, 271–285
27. Coakley, J. (2016). Burnout among Adolescent Athletes: A Personal Failure or Social Problem? Sociology of Sport Journal, 9(3). https://doi.org/10.1123/ssj.9.3.271
28. Coatsworth, J. D., & Conroy, D. E. (2009). The Effects of Autonomy-Supportive Coaching, Need Satisfaction, and Self-Perceptions on Initiative and Identity in Youth Swimmers. Developmental Psychology, 45(2). https://doi.org/10.1037/a0014027
29. Connor-Smith, J. K., Compas, B. E., Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H., & Saltzman, H. (2000). Responses to stress in adolescence: Measurement of coping and involuntary stress responses. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 68(6). https://doi.org/10.1037/0022-006X.68.6.976
30. Costa, M. J., Marinho, D. A., Reis, V. M., Silva, A. J., Bragada, J. A., & Barbosa, T.M. (2010) Tracking the Performance of World Ranked Swimmers
31. Coşkun Özyol, F. (2020). The Determinants of Social Anxiety in Lower Secondary Education Student Athletes: A Case of Competitive Swimming Environment. International Journal of Psychology and Educational Studies, 7(2). https://doi.org/10.17220/ijpes.2020.02.009
32. Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. European Physical Education Review

33. Dale, J., & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. Journal of Applied Sport Psychology, 2(1). https://doi.org/10.1080/10413209008406421
34. Declarație privind spectatorii de peste mări pentru Jocurile Olimpice și Paralimpice Tokyo 2020.https://tokyo2020.org/en/news/statement-on-overseas-spectators-for-the-olympic-and-paralympic-games-tokyo-2020 (accesat la 20 martie 2021)
35. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4). https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
36. Demarie, S., Chirico, E., & Galvani, C. (2022). Prediction and Analysis of Tokyo Olympic Games Swimming Results: Impact of the COVID-19 Pandemic on Swimmers' Performance. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(4). https://doi.org/10.3390/ijerph19042110
37. Dilworth, K. (2015). Would you let your child quit a sport mid-season? Retrieved from https://www.nays.org/blog/would-you-let-your-child-quit-a-sport- mid-season/
38. Dionne, S., & Parent, S. (2015). The factors that influenced the decision to abandon the sport among youth aged 16-19: A case study in Quebec. Loisir et Societe, 38(2). https://doi.org/10.1080/07053436.2015.1040630
39. di Fiori, J. P., Brenner, J. S., Comstock, D., Côté, J., Güllich, A., Hainline, B., & Malina, R. (2017). Debunking early single sport specialisation and reshaping the youth sport experience: An NBA perspective. In British Journal of Sports Medicine (Vol. 51, Issue 3). https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097170
40. dos Santos, A. C. A., Pires, D. A., Vorkapic, C. M. F., & de Andrade Bastos, A. (2020). Differences in perception of burnout syndrome among young athletes from individual and team sports. Motricidade, 16(1). https://doi.org/10.6063/motricidade.15939
41. Dragnea, A., & Mate-Teodorescu, S. (2002). Teoria sportului. București: FEST. (p.14; p. 45)
42. Drummond, M., Elliott, S., Drummond, C., & Prichard, I. (2020). Youth sport and COVID-19: a potential generation lost. Emerald Open Research, 2. https://doi.org/10.35241/emeraldopenres.13661.1

43. Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2005). After-school sport for children: Implications of a task-involving motivational climate. In Organized Activities As Contexts of Development: Extracurricular Activities, After School and Community Programs. https://doi.org/10.4324/9781410612748
44. Đurović, D., Aleksić Veljković, A., & Petrović, T. (2020). PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF MOTIVATION IN SPORT ACHIEVEMENT. Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport. https://doi.org/10.22190/fupes190515044d
45. Dweck C. Mindset: the new psychology of success. (2006). Choice Reviews Online, 44(04). https://doi.org/10.5860/choice.44-2397
46. Dwyer, T., Sallis, J. F., Blizzard, L., Lazarus, R., & Dean, K. (2001). Relation of academic performance to physical activity and fitness in children. Pediatric Exercise Science, 13(3). https://doi.org/10.1123/pes.13.3.225
47. Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: a systematic review and the 'Mental Health through Sport' conceptual model. In Systematic Reviews (Vol. 12, Issue 1). https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8
48. Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. In International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (Vol. 10). https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98
49. Eime, R. M., Harvey, J. T., & Charity, M. J. (2019). Sport drop-out during adolescence: is it real, or an artefact of sampling behaviour? International Journal of Sport Policy and Politics, 11(4). https://doi.org/10.1080/19406940.2019.1630468
50. Eirale C, Bisciotti G, Corsini A et al. (2020) Medical recommendations for home-confined footballers'training during the COVID-19 pandemic: from evidence to practical application. Biol Sport. 2020;37(2):203–207.
51. Eklund, R. C., & Defreese, J. D. (2017). Burnout in Sport and Performance. In Oxford Research Encyclopedia of Psychology. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.165
52. Eliasson, I., & Johansson, A. (2021). The disengagement process among young athletes when withdrawing from sport: A new

research approach. International Review for the Sociology of Sport, 56(4). https://doi.org/10.1177/1012690219899614
53. F. Coskun (2020) (PDF) The Determinants of Social Anxiety in Lower Secondary Education Student Athletes: A Case of Competitive Swimming Environment (researchgate.net)
54. Feeley, B. T., Agel, J., & Laprade, R. F. (2016). When Is It Too Early for Single Sport Specialization? In American Journal of Sports Medicine (Vol. 44, Issue 1). https://doi.org/10.1177/0363546515576899
55. Feijen, S., Tate, A., Kuppens, K., Claes, A., & Struyf, F. (2020). Swim-Training Volume and Shoulder Pain Across the Life Span of the Competitive Swimmer: A Systematic Review. Journal of Athletic Training, 55(1), 32–41. https://doi.org/10.4085/1062-6050-439-18
56. F.I.N.A.,(2021) Recomandări de control și prevenire https://resources.fina.org/fina/document/2021/01/29/ecd908dd-a0ba-4d3c-8048-f0571e93d803/fina_covid-19_presentation.pdf (accesat la 29 martie 2020)
57. Federația Română de Natație și Pentatlon Modern Adunare Generală Ordinară - PDF Descărcare gratuită (docplayer.ro)
58. Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: an avenue to foster positive youth development. Physical Education & Sport Pedagogy, 10(1). https://doi.org/10.1080/1740898042000334890
59. Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. Psychology of Sport and Exercise, 9(5). https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.08.003
60. Fraser-Thomas, J., & Côté, J. (2009). Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. Sport Psychologist, 23(1). https://doi.org/10.1123/tsp.23.1.3
61. Gavanda, S., Schrey, S., Eyre, J. C., & Geisler, S. (2020). Strength Adaptions And Body Composition Changes Following High Vs. Low Volume Resistance Training And Detraining. Medicine & Science in Sports & Exercise, 52(7S). https://doi.org/10.1249/01.mss.0000675844.88931.61
62. Gavin, L. (2018) Swimming Australia (n.d.). Swimming Australia Framework. Retrieved from: https://www.swimming.org.au/community-1/australian-swimming-framework

63. Goodger, K., Gorely, T., Lavallee, D., & Harwood, C. (2007). Burnout in sport: A systematic review. In Sport Psychologist (Vol. 21, Issue 2). https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.127
64. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. In Sport Psychologist (Vol. 10, Issue 4). https://doi.org/10.1123/tsp.10.4.322
65. Green, K., Sigurjónsson, T., & Skille, E. Å. (2018). Sport in Scandinavia and the Nordic countries. In Sport in Scandinavia and the Nordic Countries. https://doi.org/10.4324/9781315167978
66. Guidotti, F., Cortis, C., & Capranica, L. (2015). DUAL CAREER OF EUROPEAN STUDENT-ATHLETES: A SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW. Kinesiologia Slovenica, 21.
67. Guillet, E., Sarrazin, P., Carpenter, P. J., Trouilloud, D., & Cury, F. (2002). Predicting persistence or withdrawal in female handballers with social exchange theory. International Journal of Psychology, 37(2), 92-104.
68. Guillet, E., Sarrazin, P., & Fontayne, P. (2000). " If it contradicts my gender role, I'll stop": Introducing survival analysis to study the effects of gender typing on the time of withdrawal from sport practice: A 3-year study. European Review of Applied Psychology/Revue européenne de psychologie appliquée, 50(4), 417-421.
69. Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmén, P., & Lundqvist, C. (2007). Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. Sport Psychologist, 21(1). https://doi.org/10.1123/tsp.21.1.21
70. Haddad, M., Abbes, Z. Mujika, I., Chamari, K. (2021) Impact of COVID-19 on Swimming Training: Practical Recommendations during Home Confinement/Isolation - PubMed (nih.gov)
71. Hannula D., Thornton N.(2001) The swim coaching bible vol1
72. Harold W. Kohl III, H. D. C. (2013). Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. In National Academies Press.
73. Hemmatinezhad, M., Benar, N., Hashemi, M., & Moemeni, S. (2013). The causes of career termination from sport and their relationship to post-retirement difficult among professional athletes in Iran. International Journal of Sport Studies, 3(1).

74. Holt, N. L. (2016). Positive youth development through sport: Second edition. In Positive Youth Development through Sport: second edition. https://doi.org/10.4324/9781315709499
75. Hopkins, C. S., Hopkins, C., Kanny, S., & Watson, A. (2022). A Systematic Review of Factors Associated with Sport Participation among Adolescent Females. In International Journal of Environmental Research and Public Health (Vol. 19, Issue 6). https://doi.org/10.3390/ijerph19063353
76. Indiana University. (2016). Why kids ditch youth sports. Retrieved from http://newsinfo.iu.edu/web/page/normal/3885.html
77. Isoard-Gautheur, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P. N. (2012). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout propensity in high level young athletes: Using a self-determination theory perspective. Sport Psychologist, 26(2). https://doi.org/10.1123/tsp.26.2.282
78. Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. In International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity (Vol. 7). https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40
79. Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medallists' perspective of the althlete-coach relationship. Psychology of Sport and Exercise, 4(4). https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00011-0
80. Jukic, I.; Calleja-González, J.; Cos, F.; Cuzzolin, F.; Olmo, J.; Terrados, N.; Njaradi, N.; Sassi, R.; Requena, B.; Milanovic, L.; et al. Strategies and solutions for team sports athletes in isolation due to COVID-19. Sports 2020, 8, 56. [CrossRef]
81. Kelley, B., & Carchia, C. (2013). "Hey, data data—swing!" ESPN. Retrieved from http:// www.espn.com/espn/story/_/id/9469252/hidden/
82. Keskinen, O. P., Keskinen, K. L., & Mero, A. A. (2007). Effect of pool length on blood lactate, heart rate, and velocity in swimming. International Journal of Sports Medicine, 28(5). https://doi.org/10.1055/s-2006-924505
83. Klint, K. A., & Weiss, M. R. (1986). Dropping in and dropping out: participation motives of current and former youth gymnasts. Canadian Journal of Applied Sport Sciences. Journal Canadien Des Sciences Appliquees Au Sport, 11(2).

84. Knechtle, B., Bragazzi, N. L., König, S., Nikolaidis, P. T., Wild, S., Rosemann, T., & Rüst, C. A. (2016). The age in swimming of champions in world championships (1994–2013) and olympic games (1992–2012): A cross-sectional data analysis. Sports, 4(1). https://doi.org/10.3390/sports4010017
85. Kovács, K., Földi, R. F., Géczi, G., & Gyömbér, N. (2022). Parental Stressors in Sports Influenced by Attributes of Parents and Their Children. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(13). https://doi.org/10.3390/ijerph19138015
86. Kreher, J. B., & Schwartz, J. B. (2012). Overtraining Syndrome: A Practical Guide. In Sports Health (Vol. 4, Issue 2). https://doi.org/10.1177/1941738111434406
87. LaPrade, R. F., Agel, J., Baker, J., Brenner, J. S., Cordasco, F. A., Côté, J., Engebretsen, L., Feeley, B. T., Gould, D., Hainline, B., Hewett, T., Jayanthi, N., Kocher, M. S., Myer, G. D., Nissen, C. W., Philippon, M. J., & Provencher, M. T. (2016). AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 4(4). https://doi.org/10.1177/2325967116644241
88. Lai, C.-C., Shih, T.-P., Ko, W.-C., Tang, H.-J., & Hsueh, P.-R. (2020). Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and coronavirus disease-2019 (COVID-19): The epidemic and the challenges. International Journal of Antimicrobial Agents, 55(3), 105924. https://doi.org/10.1016/j.ijantimicag.2020.105924
89. Larsen, C. H., & Alfermann, D. (2017). Understanding dropout in the athlete development process. In Routledge Handbook of Talent Identification and Development in Sport. https://doi.org/10.4324/9781315668017
90. Larson, H. K., Young, B. W., McHugh, T. L. F., & Rodgers, W. M. (2019). Markers of early specialization and their relationships with burnout and dropout in Swimming. Journal of Sport and Exercise Psychology, 41(1). https://doi.org/10.1123/JSEP.2018-0305
91. Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. American Psychologist, 57(9). https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705

92. Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. Journal of Sports Sciences, 27(8). https://doi.org/10.1080/02640410902929366
93. Lower-Hoppe, L. M., Lee, W., Brgoch, S. M., Ryder, A., & Lowe, C. (2022). Making the Connection: Examining the Antecedents and Consequences of Athlete Burnout Among Collegiate Sport Club Athletes. In Journal of Sport Behavior (Vol. 2022, Issue 4).
94. Lundqvist, C., Macdougall, H., Noguchi, Y., Malherbe, A., & Abejean, F. (2022). When COVID-19 Struck the World and Elite Sports: Psychological Challenges and Support Provision in Five Countries during the First Phase of the Pandemic. Journal of Sport Psychology in Action, 13(2). https://doi.org/10.1080/21520704.2021.1931594
95. Lynn, A. (2008). High Performance Swimming. Editura The Crowood Press
96. Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach–athlete relationship: a motivational model . Journal of Sports Sciences, 21(11), 883–904. https://doi.org/10.1080/0264041031000140374
97. Mallinson, J.E.; Murto, A.J. (2013) Mechanisms responsible for disuse muscle atrophy: Potential role of protein provision and exercise as countermeasures. Nutrition 2013, 29, 22–28.
98. Mallett, C., Kawabata, M., Newcombe, P., Otero-Forero, A., & Jackson, S. (2007). Sport motivation scale-6 (SMS-6): A revised six-factor sport motivation scale. Psychology of Sport and Exercise, 8(5). https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.12.005
99. Miller, W., & Rollnick, S. (2003). Motivational interviewing: Helping people change. Journal for Healthcare Quality, 25(3).
100. M.Haddad, Z. Abbes, I. Mujika, K. Chamari (2021)Impactul COVID-19 asupra formării în înot: recomandări practice în timpul izolării/izolării la domiciliu | IJERPH | Impactul COVID-19 asupra instruirii în înot: recomandări practice în timpul izolării la domiciliu/izolării | HTML (mdpi.com)
101. Marinescu, Gh. (2003). Natație. Curs de specializare. București
102. Martin J.,Byrd B., Hew-Butler T.,Moore W., (2021) A longitudinal study on the psychological and physiological predictors of burnout in NCAA collegiate swimmers
103. Mateas, Kelly, "Burnout in scholarship and non-scholarship female college swimmers" (2010). Honors Program Theses. 14. https://scholarworks.uni.edu/hpt/14

104. Mazzilli, F. M. (2017). Increase in the age of olympic swimmers in modern times. Journal of Strength and Conditioning Research, 31(8). https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001693
105. Meeusen, R., Duclos, M., Foster, C., Fry, A., Gleeson, M., Nieman, D., Raglin, J., Rietjens, G., Steinacker, J., & Urhausen, A. (2013). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: Joint consensus statement of the European College of Sport Science (ECSS) and the American College of Sports Medicine (ACSM). In European Journal of Sport Science (Vol. 13, Issue 1). https://doi.org/10.1080/17461391.2012.730061
106. Merkel, D. (2013). Youth sport: positive and negative impact on young athletes. Open Access Journal of Sports Medicine. https://doi.org/10.2147/oajsm.s33556
107. Miner, J. W. (2016) Why 70 percent of kids quit sports by age 13. The Washington Post. Retrieved from https://www.washingtonpost.com/news/parenting/wp/2016/06/01/why-70-percent-of-kids-quit-sports-by-age-13/
108. Monteiro, D., Cid, L., Marinho, D. A., Moutao, J., Vitorino, A., & Bento, T. (2017). Determinants and Reasons for Dropout in Swimming -Systematic Review. Sports (Basel), 5(3). doi:10.3390/sports5030050
109. Moreira, M.F.; Morais, J.E.; Marinho, D.A.; Silva, A.J.; Barbosa, T.M.; Costa, M.J. Growth (2014)influențează profilul biomecanic al înotătorilor talentați în timpul vacanței de vară. Sport Biomech. 2014, 13, 62-74. [Google Academic] [CrossRef]
110. Moulds, K., Abbott, S., Pion, J., Brophy-Williams, C., Heathcote, M., & Cobley, S. (2020). Sink or Swim? A survival analysis of sport dropout in Australian youth swimmers. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 30(11). https://doi.org/10.1111/sms.13771
111. Møllerløkken, N. E., Lorås, H., & Pedersen, A. V. (2015). A systematic review and meta-analysis of dropout rates in youth soccer. In Perceptual and Motor Skills (Vol. 121, Issue 3). https://doi.org/10.2466/10.PMS.121c23x0
112. Mulcahey, M. K., Gianakos, A. L., Mercurio, A., Rodeo, S., & Sutton, K. M. (2021). Sports Medicine Considerations During the COVID-19 Pandemic. The American Journal of Sports Medicine, 49(2), 512–521. https://doi.org/10.1177/0363546520975186

113. Nery, M., Neto, C., Rosado, A., & Smith, P. K. (2019). Bullying in youth sport training: A nationwide exploratory and descriptive research in Portugal. European Journal of Developmental Psychology, 16(4). https://doi.org/10.1080/17405629.2018.1447459
114. Nicholls, A. R., Levy, A. R., Carson, F., Thompson, M. A., & Perry, J. L. (2016). The applicability of self-regulation theories in sport: Goal adjustment capacities, stress appraisals, coping, and well-being among athletes. Psychology of Sport and Exercise, 27. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.07.011
115. Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. In Journal of Sports Sciences (Vol. 25, Issue 1). https://doi.org/10.1080/02640410600630654
116. Olbrecht, J., (2015).The science of winning: planning, periodizing and optimizing swim training. F&G Partners, Partners in Sports. ISBN o9078158069, 9789078158066
117. Ormsbee, Michael J., Arciero, Paul J. (2012) Detraining Increases Body Fat and Weight and Decreases VO2peak and Metabolic Rate. The Journal of Strength & Conditioning Research (lww.com)
118. O'Sullivan, J. (2015) Why Kids Quit Sports. Changing the Game Project. Retrieved from http://changingthegameproject.com/why-kids-quit-sports/
119. Pate, R. R., Trost, S. G., Levin, S., & Dowda, M. (2000). Sports participation and health-related behaviors among US youth. Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine, 154(9). https://doi.org/10.1001/archpedi.154.9.904
120. Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briére, N. M., & Blais, M. R. (2016). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). Journal of Sport and Exercise Psychology, 17(1). https://doi.org/10.1123/jsep.17.1.35
121. Perez, G. M., VanSumeren, M., Brown, M., & Hew-Butler, T. (2021). Pandemic-Induced Reductions on Swim Training Volume and Performance in Collegiate Swimmers. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(1), 164. https://doi.org/10.3390/ijerph19010164
122. Peter A. Witt, Tek B. Dangi (2018) Why Children/Youth Drop Out of Sports. Journal of Park and Recreation Administration.pdf (researchgate.net) 36. 191-199. 10.18666/JPRA-2018-V36-I3-8618.

123. Petlichkoff, L. M. (2016). Youth Sport Participation and Withdrawal: Is It Simply a Matter of FUN? Pediatric Exercise Science, 4(2). https://doi.org/10.1123/pes.4.2.105
124. Pichot, P. (1988). European perspectives on the classification of depression. British Journal of Psychiatry, 153(SUPPL. 3). https://doi.org/10.1192/s0007125000297249
125. Pisaniello, A., Figus, A., Digennaro, S., & Spulber, D. (2024). Determining factors of sports dropout of young scholars: a cross-sectional analysis in the 8–13 year age group. Frontiers in Sports and Active Living, 6, 1330346.
126. Portela-Pino, I., Valverde-Esteve, T., & Martínez-Patiño, M. J. (2021). Age as a determining variable in the practice or abandonment of physical exercise among young people. PLoS ONE, 16(6 June). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253750
127. Post, E. G., Biese, K. M., Schaefer, D. A., Watson, A. M., McGuine, T. A., Brooks, M. A., & Bell, D. R. (2020). Sport-Specific Associations of Specialization and Sex With Overuse Injury in Youth Athletes. Sports Health, 12(1). https://doi.org/10.1177/1941738119886855
128. Predoiu, R. (2016) Psihologia sportului-Maximizarea performantei sportive. Editura Polirom
129. Raedeke, T., Lunney, K., & Venables, K. (2002). Understanding athlete burnout: Coach perspectives. Journal of Sport Behavior, 25(2).
130. Raglin, J. S. (1992). Anxiety and sport performance. Exercise and Sport Sciences Reviews, 20(1).
131. Rahul De.,N., Pandey, A. Pal. (2020), Impact of digital surge during Covid-19 pandemic: A viewpoint on research and practice (nih.gov)
132. Raleigh V., National Youth Coach (2011) Long term development in Swimming
133. Return to Training,Published (22 July 2020), Swim England
134. Riaza, A. de la R., Calvo, J. L., Mon-López, D., & Lorenzo, A. (2020). Impact of the relative age effect on competition performance in basketball: A qualitative systematic review. In International Journal of Environmental Research and Public Health (Vol. 17, Issue 22). https://doi.org/10.3390/ijerph17228596
135. Robinson, T. T., & Carron, A. v. (2016). Personal and Situational Factors Associated with Dropping out versus Maintaining

Participation in Competitive Sport. Journal of Sport Psychology, 4(4). https://doi.org/10.1123/jsp.4.4.364guill
136. Robert C. Eklund, J.D. Defreese (2017), Burnout in Sport and Performance, Oxford University Press
137. Roels, B., Schmitt, L., Libicz, S., Bentley, D., Richalet, J.P., și Millet, G. (2005) Specificity of VO2MAX and the ventilatory threshold in free swimming and cycle ergometry: comparison between triathletes and swimmers - PubMed (nih.gov)
138. Ryba, T. v., Stambulova, N. B., Ronkainen, N. J., Bundgaard, J., & Selänne, H. (2015). Dual career pathways of transnational athletes. Psychology of Sport and Exercise, 21. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.06.002
139. Saarinen, M., Phipps, D. J., Kuokkanen, J., Bjørndal, C. T., Bentzen, M., Ommundsen, Y., & Gustafsson, H. (2025). Burnout trajectories among adolescent student-athletes: The role of gender, success expectations, and parental affection. Psychology of Sport and Exercise, 79, 102831. https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2025.102831
140. Sabiston, C. M., Pila, E., Vani, M., & Thogersen-Ntoumani, C. (2019). Body image, physical activity, and sport: A scoping review. Psychology of Sport and Exercise, 42, 48–57. https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2018.12.010
141. Sadowski, J.; Mastalerz, A.; Gromisz, W.; Niynikowski, T.(2012) Eficacitatea programelor de formare a puterii uscat-teren la înotătorii de tineret. J. Hum. Kinet. 2012, 32, 77-86. [Google Academic] [CrossRef]
142. Sarrazin, P., Guillet, E., & Cury, F. (2001). The effect of coach's task- and ego-involving climate on the changes in perceived competence, relatedness, and autonomy among girl handballers. European Journal of Sport Science, 1(4). https://doi.org/10.1080/17461390100071404
143. Schellenberg, B. J. I., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. E. (2013). Passion and coping: Relationships with changes in burnout and goal attainment in collegiate volleyball players. Journal of Sport and Exercise Psychology, 35(3). https://doi.org/10.1123/jsep.35.3.270
144. Silva, J. M. (1990). An analysis of the training stress syndrome in competitive athletics. Journal of Applied Sport Psychology, 2, 5–20
145. Smith, A. L., & Smoll, F. L. (2018). The effect of parental pressure on the stress, self-efficacy and overall participation of

youth athletes. Journal of Sport Behavior, 41(2), 123-137.https://soar.suny.edu/bitstream/handle/20.500.12648/3971/pes_synthesis/100/fulltext%20%281%29.pdf?sequence=1
146. Smucny, M., Parikh, S. N., & Pandya, N. K. (2015). Consequences of Single Sport Specialization in the Pediatric and Adolescent Athlete. In Orthopedic Clinics of North America (Vol. 46, Issue 2). https://doi.org/10.1016/j.ocl.2014.11.004
147. Sobreiro, P., Silva, A., Conceição, A., Louro, H., Santos, A., Pinheiro, P., & de Carvalho, P. G. (2022). Swimmer Dropout Rate: A Survival Analysis. Apunts. Educacion Fisica y Deportes, 147. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2022/1).147.08
148. Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T. v. (2019). The role of resilience in student-athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study. Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports, 29(7). https://doi.org/10.1111/sms.13422
149. Stambulova, N. (2011). The mobilization model of counseling athletes in crisis-transitions: An educational intervention tool. Journal of Sport Psychology in Action, 2(3). https://doi.org/10.1080/21520704.2011.598223
150. Sweetenham B.,&Atkinson.J.(2003).Championship swim training. Human Kinetics Publishers, Inc
151. Swimming Australia (2018). Swimming Australia Launches New Competition Age Bands for Long Term Athlete Development. Retrieved from: https://www.swimming.org.au/news-articles/swimming-australia-launches-new-competition-age-bands-long-term-athlete-development
152. Taylor, J., & Ogilvie, B. C. (1994). A conceptual model of adaptation to retirement among athletes. Journal of Applied Sport Psychology, 6(1). https://doi.org/10.1080/10413209408406462
153. Teodorescu, S. (2006). Antrenament şi competiţie. Editura Alpha MDM. Bucureşti
154. Teodorescu, S., (2021) Coaching în sportul de performanță, UNEFS
155. Teodorescu, S, Bota ,A., Popescu V., Mezei. M.and Urzeala, C.,(2021) Online Sports Training During COVID-19 First Wave – A Coaches' Perspective, Sustainability 2021 13, 10275. https://doi.org/10.3390/su131810275

156. The Ultimate Sports Parents (2016). Why pressure causes sports kids to drop out. Retrieved from http://www.youthsportspsychology.com/why-pressure-causes-sports-kids-to-drop-out/
157. Tomporowski P., Davis C., Miller P., Naglieri J,.(2008) Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement
158. Torres-Martín, C., Alemany-Arrebola, I., Lorenzo-Martín, M. E., & Mingorance-Estrada, Á. C. (2021). Psychological distress and psychosocial factors in the non-formal context of basketball coaches in times of the covid-19 pandemic. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(16). https://doi.org/10.3390/ijerph18168722
159. Tremblay, M. S., & Willms, J. D. (2003). Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? International Journal of Obesity, 27(9). https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802376
160. Urhausen, A., & Kindermann, W. (2002). Diagnosis of overtraining: What tools do we have? In Sports Medicine (Vol. 32, Issue 2). https://doi.org/10.2165/00007256-200232020-00002
161. Uzzell, K. S., Knight, C. J., Pankow, K., & Hill, D. M. (2024). Wellbeing in high-performance swimming: A grounded theory study. Psychology of Sport and Exercise, 70. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102557
162. Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. Journal of Applied Sport Psychology, 11(1). https://doi.org/10.1080/10413209908402956
163. Varandas F, Medina D, Gomez A, Della Villa S.(2017) Late rehabilitation on the field. In: Injury and health problem in football. Springer Berlin Heidelberg; 2017. p. 571–9.
164. Vasile, L. (2009). Înot - metodica antrenamentului pe ramură de sport. Editura Didactică și Pedagogică. București
165. Wallace, J. (2023). Never Enough: When Achievement Culture Becomes Toxic-and What We Can Do About It. Statele Unite ale Americii: Penguin Publishing Group.
166. Wagnsson, S., Gustafsson, H., Libäck, J., & Podlog, L. W. (2021). Lessons Learned from a Multi-Level Intervention Program to Reduce Swedish Female Floorballers' Dropout Rate.

Journal of Sport Psychology in Action, 12(4). https://doi.org/10.1080/21520704.2020.1850576
167. Weiss, M. R., & Amorose, A. J. (2008). Motivational orientation and sport behavior. In Advances in Sport Psychology.
168. Weiss, M. R., & Petlichkoff, L. M. (2016). Children's Motivation for Participation in and Withdrawal from Sport: Identifying the Missing Links. Pediatric Exercise Science, 1(3). https://doi.org/10.1123/pes.1.3.195
169. Wippert, P. M., & Wippert, J. (2010). The effects of involuntary athletic career termination on psychological distress. Journal of Clinical Sport Psychology, 4(2). https://doi.org/10.1123/jcsp.4.2.133
170. Wylleman, P., Alfermann, D., & Lavallee, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. Psychology of Sport and Exercise, 5(1). https://doi.org/10.1016/S1469-0292(02)00049-3
171. Yabe, Y., Hagiwara, Y., Sekiguchi, T., Momma, H., Tsuchiya, M., Kuroki, K., Kanazawa, K., Koide, M., Itaya, N., Yoshida, S., Sogi, Y., Yano, T., Itoi, E., & Nagatomi, R. (2019). Verbal abuse from coaches is associated with loss of motivation for the present sport in young athletes: A cross-sectional study in miyagi prefecture. Tohoku Journal of Experimental Medicine, 248(2). https://doi.org/10.1620/tjem.248.107

Referințe web:

1. Abandonul sportiv la copii – Asociatia pentru Psihologia Sportului
2. Tracking the Performance of World-Ranked Swimmers - PMC
3. https://www.uoanj.com/wp-content/uploads/2015/06/Consequences-of-Single-Sport-Specialization-in-the-Pediatric-and-Adolescent-Athlete-2015.pdf Consequences of Single Sport Specialization in the Pediatric and Adolescent Athlete | Request PDF
4. Sports Injury Statistics - Stanford Medicine Children's Health
5. Surprising statistics about swimming injuries | Dr Geier
6. Inot
7. "Suntem o țară de drogați, vom ajunge bolnavi, pitici și încuiați" Declarația care stârnește FURTUNA în sportul românesc! Cronica unui DEZASTRU NAȚIONAL

8. FOTO "Nu avem apă în bazin de o lună!" » Înotătorii de la LPS Brăila, printre care un campion național, nu se antrenează din septembrie
9. Secretul lui Robert Glință, înotătorul de aur al României. Cum s-a antrenat „pe uscat", în pandemie, când bazinele erau închise | Digi24
10. Robert Glință se destăinuie » Secretele primului campion european din istoria înotului masculin românesc
11. Statul la stat. Brăila își așteaptă bazinul olimpic. Începute în 2015, lucrările au fost abandonate, deși construcția este aproape gata | Digi24
12. Bazin olimpic abandonat, în orașul campioanelor Diana Mocanu și Camelia Potec. Ce spune Compania Națională de Investiții | adevarul.ro
13. România lucrului prost făcut. Bazin olimpic de înot „înțepenit" la 95% din cauza falimentului constructorului | adevarul.ro
14. Regulament Înot - Federatia Romana de Natatie si Pentatlon Modern
15. Campionatul National - Seniori, Tineret si Juniori - Federatia Romana de Natatie si Pentatlon Modern
16. Patinaj artistic: Vârsta minimă pentru competițiile de seniori va crește de la 15 la 17 ani (ISU) | Flux • AGERPRES • Actualizează lumea.
17. România la Jocurile Olimpice - Wikipedia
18. Olimpiada restricțiilor . Tot ce trebuie să știi despre Jocurile Olimpice de la Tokyo: Cifre, organizare și participanți / COVID-19 și evenimentul superspreader / Demisii, retrageri și logoul parodiat - GOLAZO.ro
19. Bazinul interior de la Lia Manoliu este închis de 6 ani, deși ar exista bani pentru renovare. 22 mil. lei au fost irosiți - Știrile ProTV
20. Efectul Popovici. Clubul Dinamo, luat cu asalt de părinți ce au vrut să-și aducă copii la înot: câte cereri au fost depuse în doar o oră | Observatornews.ro
21. David Popovici, despre visele din copilărie și mentalitatea de campion: În sport e important să fii puternic mental, să nu iei în seamă presiunea | adevarul.ro
22. Agenția Națională pentru Sport Agenția Națională pentru Sport
23. Canadian-Women-Sport_The-Rally-Report.pdf

24. Mental health advocate Victoria Garrick Browne shares her health and happiness tips
25. The Struggle is Real: Burnout in Competitive Swimming - Swimming World
26. Cât costă să faci înot în România: Performanță pe banii părinților, în țara cu bazine lăsate în paragină | Antena 3 CNN
27. Cât costă să îți duci copilul la înot în 2024. Ce trebuie să iei în considerare - Playtech Știri