

THE OPTIMISATION OF HANDBALL PLAYERS' TRAINING BY MOTIVATIONAL FACTORS IN PRACTICE

Ferentz Raul^{1*}

¹State University of Physical Education and Sport,
22 A. Doga street, Chisinau, Republic of Moldova

Keywords: *psychological, motivational, preparation, handball.*

Abstract

The mental component is considered very important for the best performance in the game of handball. Achieving optimal provision of play is of crucial importance not only for the players performance, but also for those who play for pleasure. The aim of the research was the identification of psychological factors relevant for optimal sports performance, which can contribute to presenting and implementing programs / methods / techniques more effective workout so athletic performance to be more easily obtained. It can be concluded that subjects in the experimental group showed a high level of mobilization motivational factor at the end of the experiment compared to subjects in the control group, who maintained a low motivation level without obvious effects on specific mobilization.

1. Introduction

The mental component is considered very important for the best performance in the game of handball. Achieving optimal provision of play is of crucial importance not only for the players performance, but also for those who play for pleasure. Underestimating the importance of the mental side handball training its poor performance and may sometimes result in loss even before the match begins. All athletes lose occasionally, but the biggest loss would be that they do not find the way to enjoy what they do on the playing field (Krane, Snow & Greenleaf, 1997, p. 156).

Psychological component is as important as any form of physical training, technique, tactics. Handball is the total sports training (physical, motor, mental and social) and its components, harmoniously developed and merged, leading to obtain higher performance. Hiring handball athlete in training and games is also full (Brawley & Martin, 1995, p. 55).

* E-mail: raul.ferent@yahoo.ro, tel.+40743379236

In this regard, training programs including motivational factors can ensure an optimum level through a number of means, methodic and representations that come to help those in charge of training athletes (Boldiș, Boldiș & Barboș, 2012 p. 79). Psychological preparation of athletes is conducted in several directions (Macovei, Dragnea, Căliman & Cristea - Mic 2014, p. 96-97):

- Deep knowledge of athletes, their personality dynamically evolving and differential;

- Mental capacity as required handball performance: cognitive development, motivation optimal emotional balance, creativity and willpower;

- The adoption and implementation of mechanisms for full training, group integration, verbal and non - verbal collaboration with the coach and the team of specialists;

- Building capacity for self-regulation, fighting stress and anxiety, mental training, psychological rehabilitation, avoiding burnout.

The involvement of motivation in sport performance was very well highlighted in the literature, in discussing the need to move „ desire for overcoming obstacles need results / performance, expressing complex emotions and feelings, satisfaction of aesthetic needs, occupying a certain place in society, thus obtaining answers interpreting complex nature of motivation in sport bio - psycho - socio-cultural " (Roberts, 1992, p. 129-130). Motivation is in sport, as in other activities momentum mobilizing and why - the behavior (Epuran, Holdevici & Tonița, 2008, p. 37).

2. Material and methods

The hypothesis of the research was if we assume that by introducing a Psychological Training Programme based on motivational factors into the general training of young athletes, each athlete shall reach the optimal motivation level and performance will implicitly grow.

In our research we have used 2 groups, an experimental group (25 subjects) and a control group (25 subjects). The 50 subjects were randomly chosen among athletes from the local handball clubs. You will find in the table below the gender distribution of the studied groups.

The procedure applied to evaluate the efficiency of the psychological training programme based on motivational factors comprised several stages:

Pretesting stage

The 50 handball players of the experimental and control groups filled in the *Sport Motivation Scale*.

The implementation stage of the Psychological Training Programme based on Motivational Factors – “Yes! You can succeed! Balanced Personal Development and Sports Performance beyond Limits!”

The programme was applied for a month only to the 25 athletes of the experimental group, as follows:

- the implementation of programme activities was preceded by a short stage (2 hours) in which the athletes' coaches and parents were informed about the content and goals of the programme.

- in the teaching stage, weekly meetings with the coaches (of about 20 minutes) were held, meaning to clarify the problems which may have occurred during activity implementation.

The activities included in this programme were performed on a daily basis after the physical training programme.

Post-testing stage

The handball players of the two groups filled in the *Sports Motivation Scale* once more.

3. Results and Discussions

The specific hypothesis 1: The level of the intrinsic motivational factors will significantly grow for the experimental group athletes, who benefitted from the programme, unlike the control group athletes who did not.

The results obtained in pre- and post-testing in the two researched groups have the expected direction, that is, in terms of the intrinsic motivational factors, in the post-testing stage we notice an increase of the motivational level for the experimental group and a decrease of the motivational level for the control group.

Table 1 Evaluation of the significance of the difference between pre/post-testing means and scope of effect in the experimental and control groups, concerning the level of intrinsic motivational factors (17-19 years old)

Variables	EXPERIMENTAL GROUP (N=25)				Cohen's d
	Pre-test	Post-test	t	p	
Intrinsic motivational factors					
cognitive motivation	M=27,85 AS=12,77	M=25,75 AS=12,27	-2,86	0,004	0,22
performance need	M=19,88 AS=4,95	M=20,37 AS=3,72	-3,92	0,02	0,3
stimulation need	M=18,78 AS=4,53	M=18,96 AS=4,88	-2,95	0,004	0,15
Variables	CONTROL GROUP (N=25)				Cohen's d
	Pre-test	Post-test	t	p	
Intrinsic motivational factors					
cognitive motivation	M=26,96 AS=12,61	M=27,0 AS=12,17	-0,13	NS	0,22
performance need	M=19,27 AS=4,67	M=19,34 AS=4,6	-0,86	NS	0,3
stimulation need	M=18,81 AS=5,11	M=19,04 AS=5,16	-0,73	NS	0,15

N = number of subjects; M = mean; SD = standard deviation; p = significance threshold ($p < 0.05$ = statistical significance); NS = statistically non-significant; d = Cohen's d

The differences between the means of the results obtained in the pre- and post-testing stages are statistically significant for the experimental group, at the level of all the intrinsic motivational factors: $t = -2.86$, $p < 0.004$, for cognitive motivation, $t = -3.92$, $p < 0.02$, for performance need, respectively $t = -2.95$ $p < 0.004$, for stimulation need (please see Table 1). At the same time, according to Cohen's d , the scope of the effect is greater for all the intrinsic motivational factors.

The specific hypothesis 2: the level of the intrinsic motivational factors will significantly grow for the experimental group athletes, who benefitted from the programme, unlike the control group athels who did not.

The results obtained in pre- and post-testing in the two researched groups have the expected direction, that is, for some of the extrinsic motivational factors, we notice an increase of the motivational level in the post-testing stage for the experimental group and a decrease of the motivational level for the control group.

Table 2 Evaluation of the signficance of the difference between pre/post-testing means and scope of effect in the experimental and control groups, concerning the level of extrinsic motivational factors (17-19 years old)

VARIABLES	EXPERIMENTAL GROUP (N=25)				Indice Cohen
Extrinsic motivational factors	Pre-test	Post-test	t	p	d
achievement of benefits	M=4,11 AS=3,46	M=4,21 AS=4,19	-2,14	0,04	0,20
consolidation of self / identity building	M=26,54 AS=4,96	M=26,88 AS=4,87	-2,29	0,02	0,27
social image	M=14,2 AS=3,43	M=14,31 AS=4,19	-2,88	0,02	0,22
demotivation	M=14,07 AS=3,63	M=13,98 AS=3,52	1,32	NS	-
VARIABLES	CONTROL GROUP (N=25)				Indice Cohen
Extrinsic motivational factors	Pre-test	Post-test	t	p	d
achievement of benefits	M=3,87 AS=3,25	M=3,82 AS=3,21	0,35	NS	0,20
consolidation of self / identity building	M=25,71 AS=5,54	M=25,83 AS=5,42	-0,68	NS	0,27
social image	M=3,88 AS=3,01	M=14,74 AS=2,95	-0,71	NS	0,22
demotivation	M=14,48 AS=3,46	M=14,38 AS=2,98	0,66	NS	-

N = number of subjects; M = mean; SD = standard deviation; p = significance threshold ($p < 0.05$ = statistical significance); NS = statistically non-significant; d = Cohen's d

The differences between the means of the results obtained in the pre- and post-testing stages are statistically significant for the experimental group in terms of the following extrinsic motivational factors: $t = -2.29$, $p < 0.02$, for consolidation of self/identity building, respectively, $t = -2.88$, $p < 0.02$, for social image (please see Table 2).

The result obtained for the demotivation factor is statistically non-significant, $t = 1.32$.

Significant differences were also obtained in the “achievement of benefits” factor, $t = -2.14$, $p < 0.05$ in the experimental group. Although statistically significant, this result does not have much practical relevance since the scope of the effect has low intensity ($d = -0.2$).

The obtained results support, in general, the two hypotheses of the research, according to which, after the intervention, the motivational level improved in the handball players of the experimental group who benefitted from the Psychological Training Programme based on motivational factors - *“Yes! You can succeed! Balanced Personal Development and Sports Performance beyond Limits!”*, as compared to the athletes of the control group who did not benefit from this programme.

4. Conclusions

The goal of the research was to identify certain psychological factors relevant for the achievement of sports performance, which can contribute to the presentation and implementation of more efficient training programmes / methods / techniques in order to obtain sports performance more easily.

The implementation of the training programme based on the streamlining of motivational factors led to the achievement of the following results by the experimental group as compared to the control group, subsequent to the application of the Sports Motivation Scale:

- for the experimental group, all the results obtained in the post-testing stage significantly differ from the pre-testing stage, that is, motivational level increases (for the intrinsic motivational factors and some of the extrinsic motivational factors);

- for the control group, all the results obtained in the post-testing stage significantly differ from the pre-testing stage, that is, motivational level decreases (both for intrinsic motivational factors and for extrinsic motivational factors).

We may conclude that the subjects of the experimental group displayed a high mobilisation level of the motivational factor at the end of the experiments as opposed to the subjects of the control group who maintained a low motivational level, with no obvious effects on specific mobilisation.

The quality and efficiency of the training programme based on motivational factors were also proven by the fact that the athletes of the experimental group have a better attendance and more active participation in

competitions.

During the training process, a series of limiting factors such as monotony, stress, fear of the opponent etc. were overcome. At the same time, we noticed that a series of emotional – motivational states were activated, such as perseverance, desire of self-affirmation, desire to impose one's superiority, communication need, attention, anticipation.

References

1. BOLDIȘ, I., BOLDIȘ, A., BARBOȘ, I. P. (2012). *Convingerile de autoeficacitate ale sportivilor. Rolul de facilitator al persuasiunii verbale*. Conferința Națională de arte marțiale, Ediția a III-a, Cluj-Napoca;
2. BRAWLEY, L.R, MARTIN, K.A. (1995). The interface between social and sport psychology. *The Sport Psychologist*, 9(4), 469 – 497;
3. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F. (2008). *Psihologia Sportului de Performanță*, București: FEST, ediția a II-a, 467;
4. KRANE, V., SNOW, J., GREENLEAF, C.A. (1997). Reaching for gold and the price of glory: A motivational case study of an elite gymnast. *The Sport Psychologist*, 11, 53-71;
5. MACOVEI, B., DRAGNEA, A., CĂLIMAN, C., CRISTEA – MIC, N. (2014). *Orientarea metodică în jocul de handbal*, Clubul Sportiv Municipal București;
6. MARTENS, M.P., WEBBER, N.S. (2002). Psychometric properties of the sport motivation scale: an evaluation with college varsity athletes from the USA, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 254-270;
7. ROBERTS, G.C. (Ed.) (1992). *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

OPTIMIZAREA PREGĂTIRII SPORTIVE A HANDBALIȘTILOR PRIN FACTORII MOTIVAȚIONALI IMPLEMENTAȚI ÎN ANTRENAMENT

Ferenț Raul ¹

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport,
str. A. Doga 22, Chișinău, Republica Moldova

Cuvinte-cheie: *psihologic, motivațional, pregătire, handball.*

Rezumat

Componenta mentală este considerată foarte importantă pentru a obține performanțe în jocul de handbal. Atingerea dispoziției optime de joc este de o importanță crucială nu numai pentru jucătorii de performanță, ci și pentru cei care joacă de plăcere. Scopul cercetării a fost acela de identificare a unor factori psihologici relevanți pentru obținerea performanței sportive, lucru care poate contribui la prezentarea și aplicarea unor programe/metode/tehnici mai eficiente de antrenament astfel încât performanța sportivă să fie mai ușor de obținut. Se poate concluziona că subiecții din grupa experimentală au prezentat un nivel ridicat de mobilizare al factorului motivațional la sfârșitul experimentului față de subiecții din grupa de control, care și-au menținut un nivel motivațional scăzut, fără efecte evidente asupra mobilizării specifice.

1. Introducere

Componenta mentală este considerată foarte importantă pentru a obține performanțe în jocul de handbal. Atingerea dispoziției optime de joc este de o importanță crucială nu numai pentru jucătorii de performanță, ci și pentru cei care joacă de plăcere.

Subestimarea importanței laturii mentale în handbalul de performanță și antrenarea insuficientă a acestora pot duce uneori la pierderea meciurilor încă înainte de începerea acestora. Toți sportivii mai pierd din când în când, însă cea mai mare pierdere ar fi ca aceștia să nu găsească calea de a se bucura de ceea ce fac pe terenul de joc (Krane, Snow & Greenleaf, 1997, p.156).

Componenta psihologică este tot atât de importantă ca și orice formă de pregătire fizică, tehnică, tactică. Antrenamentul sportiv în handbal este total (fizic, motric, psihic și social) iar componentele sale, în mod armonios dezvoltate și îmbinate, duc la obținerea performanțelor superioare. Angajarea sportivului handbalist în antrenamente și jocuri este de asemenea totală (Brawley & Martin, 1995, p.55).

În acest sens, programele de pregătire care includ factorii motivaționali pot asigura un nivel optim printr-o serie de mijloace, indicații metodice și reprezentări, care să vină în sprijinul celor care se ocupă de instruirea sportivilor (Boldiș, Boldiș & Barboș, 2012, p. 79).

Pregătirea psihologică a sportivilor se desfășoară în mai multe direcții (Macovei, Dragnea, Căliman & Cristea – Mic, 2014, p. 96 – 97):

- cunoașterea profundă a sportivilor, a personalității acestora în dinamică evolutivă și diferențială;
- dezvoltarea capacităților psihice conform cerințelor handbalului de performanță: dezvoltare cognitivă, motivație optimă, echilibrul afectiv, creativitate și voință;
- însușirea și aplicarea mecanismelor de pregătire integrală, integrarea în grup, comunicarea verbală și non-verbală, colaborarea cu antrenorul și echipa de specialiști;
- formarea capacității de autoreglare, combaterea stresului și anxietății, antrenament mental, refacere psihologică, evitarea epuizării profesionale.

Implicarea motivației în practicarea sportului de performanță a fost foarte bine evidențiată în literatura de specialitate, luând în discuție, nevoia de mișcare, dorința de învingere a obstacolelor, nevoia de rezultat/performanță, exprimarea unor trăiri și sentimente complexe, satisfacerea unor nevoi estetice, ocuparea unui anumit loc în societate, obținând astfel răspunsuri de interpretare complexă a motivației în sport de natură bio – psiho – socio –culturală” (Roberts, 1992, p. 129 – 130). Motivația reprezintă în sport, ca și în alte activități impulsul mobilizator și de ce - ul comportamentului (Epuran, Holdevici & Tonița, 2008, p. 37).

2. Material și metode

S-a plecat de la *ipoteza* că dacă în antrenamentul tinerilor handbaliști se introduce un Program Psihologic de pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali atunci va fi atins nivelul optim de motivație pentru fiecare sportiv și implicit va crește performanța acestora.

În cadrul cercetării am utilizat 2 loturi investigative, unul experimental (25 subiecți) și unul de control (25 subiecți). Menționăm faptul că cei 50 de subiecți au fost selectați în mod productiv dintre sportivii care performează la cluburile locale de handbal. Prezentăm în tabelul de mai jos distribuția loturilor cuprinse în cercetare în funcție de variabila gen.

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

Etapă pre – testare

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

Etapă de aplicare a Programul Psihologic de Pregătire cu ajutorul factorilor motivaționali „DA! Poți să reușești! Dezvoltare personală armonioasă și performanță sportivă dincolo de limite!”

Programul a fost aplicat timp de o lună doar celor 25 de subiecți, sportivi din grupul experimental, după cum urmează:

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

săptămânale cu antrenorii (cu durata de aproximativ 20 minute), menite a clarifica eventualele probleme intervenite pe parcursul implementării activităților).

Menționăm că activitățile prevăzute în acest program au fost derulate zilnic, după programul de antrenamente fizice.

Etapa post - testare

Sportivii handbaliști din cele două loturi investigative au completat încă o dată Scala Motivației Sportive.

3. Rezultate și Discuții

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

Tabelul 1. *Rezultatele obținute în etapele de pre-test și post-test la cele două loturi investigative a nivelul factorilor motivaționali intrinseci (17 – 19 ani)*

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

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

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

Diferențele între mediile rezultatelor obținute la pre-test și post-test sunt semnificative statistic în grupul experimental, la nivelul tuturor factorilor motivaționali intrinseci: $t = -2,86$, $p < 0,004$, în cazul motivației cognitive, $t = -3,92$, $p < 0,02$, în cazul nevoii de performanță, respectiv $t = -2,95$ $p < 0,004$, în cazul nevoii de stimulare (a se vedea Tabelul 1). Totodată, conform indicilor Cohen prezentați în tabel, mărimea efectului este mare în cazul tuturor factorilor motivaționali intrinseci. Cea de a doua ipoteză secundară a fost că nivelul factorilor motivaționali intrinseci va crește semnificativ în cazul subiecților din lotul experimental, cărora li s-a aplicat în comparație cu cei din grupul de control cărora nu li s-a aplicat acest program (Evaluarea semnificației diferenței între medii pre-posttest și a mărimii efectului, la grupul experimental și de control, referitoare la nivelul factorilor motivaționali extrinseci).

Tabelul 2. Rezultatele obținute în etapele de pre-test și post-test la cele două loturi investigative a nivelul factorilor motivaționali extrinseci (17 – 19 ani)

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

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

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

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

Rezultatul obținut în cazul factorului de motivare este ne semnificativ statistic, $t = 1,32$.

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

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

4. Concluzii

Scopul cercetării a fost acela de identificare a unor factori psihologici relevanți pentru obținerea performanței sportive, lucru care poate contribui la prezentarea și aplicarea unor programe/metode/tehnici mai eficiente de antrenament astfel încât performanța sportivă să fie mai ușor de obținut.

Aplicarea programului de pregătire centrat pe eficientizarea factorilor motivaționali a condus la obținerea următoarelor rezultate ale grupei experimentale comparativ cu grupa de control în urma aplicării Scalei Motivației Sportive:

- la grupa experimentală toate rezultatele obținute în faza de post – test diferă semnificativ față de faza de pre – test în sensul creșterii nivelului motivațional (în cazul factorilor motivaționali intrinseci și a unora dintre factorii motivaționali extrinseci);

- la grupa de control toate rezultatele obținute în faza de post – test diferă semnificativ față de faza de pre – test în sensul scăderii nivelului motivațional (atât în cazul factorilor motivaționali intrinseci cât și în cazul factorilor motivaționali extrinseci).

Se poate concluziona că subiecții din grupa experimentală au prezentat un nivel ridicat de mobilizare al factorului motivațional la sfârșitul experimentului față de subiecții din grupa de control, care și-au menținut un nivel motivațional scăzut, fără efecte evidente asupra mobilizării specifice.

Calitatea și eficiența programului de pregătire centrat pe factorii motivaționali s-a adeverit și prin faptul că sportivii cuprinși în grupa experimentală au o frecvență mai bună și o participare activă, superioară în cadrul competițiilor.

Pe parcursul procesului de instruire s-au eliminat treptat o serie de factori limitativi, cum au fost: monotonia, stările stresante, teama de adversar, etc. Concomitent, am putut observa faptul că s-au activat o serie de stări afectiv – motivaționale cum au fost: perseverența, dorința de afirmare, dorința de a-și impune superioritatea performantă, nevoia de comunicare, atenția, capacitatea de anticipare.