

## 11 factori motivaționali în performanța sportivă

Motivația reprezintă o condiție de bază în practicarea sportului și a obținerii de performanțe sportive. Aceasta este determinată atât de factori motivaționali interni, precum personalitatea individului, cât și de interacțiunile sale cu factori motivaționali externi, sociali și pedagogici.

**Cei 11 factori motivaționali în performanța sportivă analizați de Michel Bouet, profesor de psihologie francez, sunt:**

1. Nevoi motorii
  - a) Nevoia de a cheltui energie
  - b) Nevoia de mișcare
  
2. Afirmarea de sine
  - a) Aspecte ale afirmării de sine
  - b) Condiții favorabile afirmării de sine
  
3. Căutarea compensației
  - a) Complementară și de echilibrare
  - b) Pentru surmontare
  - c) Pentru substituiți
  
4. Tendințe sociale
  - a) Nevoia de afiliere
  - b) Dorința de integrare
  
5. Interesul pentru competiție
  - a) Nevoia de succes
  - b) Nevoia de a se compara cu alții
  - c) Nevoia de a se opune altuia
  - d) Dorința de neprevăzut
  - e) Plăcerea trăirii tensiunii concursului
  
6. Dorința de a câștiga
  - a) Dorința de posesiune
  - b) Dorința afirmării de sine
  - c) Patriotism

7. Aspirația de a deveni campion

- a) Exigență
- b) Autoafirmare
- c) Interese materiale
- d) Influența altora

8. Agresivitate și combativitate

- a) Adversitate
- b) Combativitate

9. Dragostea de natură

- a) Lupta contra naturii
- b) Contemplarea naturii

10. Gustul riscului

- a) Jocul cu viața
- b) Nevoia de a simți situații periculoase
- c) Dorința de a-și arăta curajul

11. Atracția către aventură

- a) Dorința de neprevăzut
- b) Dorința de rezolvare a unor situații limită

BIBLIOGRAFIE

- 1. Epuran M., Modelarea conduitei sportive, Editura Sport–Turism, București, 1990