

PERSONALITATEA ȘI MOTIVAȚIILE JUCĂTORILOR DE TENIS DE MASĂ



Trăsăturile de personalitate și motivațiile jucătorilor de tenis de masă pot fi investigate în cadrul modelului de personalitate Big Five și al teoriei autodeterminării (SDT) a motivației. Un studiu făcut de Marchese, F.; Malagoli Lanzoni, I.; și Steca, P. (*Personality Traits and Motives in Table Tennis Players. Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 10715) au evidențiat conștiința ca fiind cea mai distinctivă trăsătură a jucătorilor de tenis de masă. Nu au fost detectate diferențe între jucătorii de elită și non-elite. Jucătorii de tenis de masă sunt motivați în principal de factori aparținând polului intrinsec al continuumului motivațional al autodeterminării. Motivațiile externe reprezintă un stimulent minim pentru a practica acest sport, atât pentru sportivii de elită, cât și pentru cei care nu sunt de elită. Constatările actuale ajută la clarificarea relațiilor dintre trăsăturile de personalitate, practicarea anumitor tipuri de sport și atingerea diferitelor niveluri de performanță.

Studiul personalității și motivației în domeniul psihologiei sportului și a exercițiilor fizice se concentrează pe răspunsul la câteva întrebări cheie: influențează acești factori decizia de a participa la un tip de sport mai degrabă decât la altul? Contează ele în ceea ce privește implicarea și angajamentul? Există vreo asocieră între ele și performanța sportivă? Răspunsul la aceste întrebări poate ajuta la clarificarea rolului factorilor psihologici în jocul și succesul într-un anumit sport. Răspunsurile pot contribui, de asemenea, la dezvoltarea de intervenții practice care vizează orientarea alegerilor sportive.

Majoritatea cercetărilor asupra trăsăturilor de personalitate în psihologia sportului sunt încadrate în modelul Big Five, care organizează personalitatea pe baza celor cinci trăsături de *extraversie*, *agreabilitate*, *conștiinciozitate*, *stabilitate emoțională* și *deschidere*.

Extraversia se referă la un nivel ridicat de energie însoțit de comportamente sociale și o încredere generală în situațiile de viață. **Conștiința** exprimă precizie, organizare, perseverență, responsabilitate și motivație în atingerea obiectivelor personale. **Stabilitatea emoțională** identifică persoanele care pot evita să răspundă cu emoții negative la circumstanțe de frustrare, amenințare sau pierdere. **Deschiderea** indică curiozitate față de ideile și valorile celorlalți, precum și preferința pentru nou. Rezultatele au arătat scoruri mai mari la toți cei cinci factori la sportivii profesioniști în comparație cu populațiile care nu sunt implicate în sport. De asemenea, s-au găsit diferențe semnificative între diferitele tipuri de sportivi. Sportivii individuali au demonstrat niveluri mai mari de conștiințiozitate, stabilitate emoțională și deschidere, dar *extraversie* mai scăzută, în comparație cu sportivii din disciplinele de echipă. Studii mai recente au confirmat parțial aceste rezultate, arătând că sportivii individuali sunt mai deschiși, dar și mai energici decât sportivii de echipă. Un studiu anterior a arătat, de asemenea, diferențe semnificative între sportivii mai de succes și cei mai puțin reușiți, întrucât primii au raportat un grad de agreabilitate, conștiințiozitate și stabilitate emoțională mai mare decât cei din urmă.

Rezultatele generale rămân în continuare destul de eterogene și acest lucru se datorează în mare parte unui număr de probleme metodologice. Printre acestea se numără dimensiunea mică a eșantionului; studiile din literatură cu greu depășesc 200 de subiecți și, în cele mai rele cazuri, numără doar câteva zeci. Găsirea unui număr adecvat de participanți poate fi dificilă într-un anumit sport și această problemă este adesea rezolvată prin reunirea diferitelor sporturi. Cu toate acestea, acest *modus operandi* implică riscul de a face eșantionul foarte eterogen. În consecință, diferențele dintre sporturi rămân în mare parte subinvestigate și se cunosc foarte puține trăsături cele mai comune fiecărui sport sau tip de sport. În ceea ce privește tenisul de masă, Lopez și Santelices au arătat conștiința ca fiind cea mai dominantă trăsătură de personalitate într-un eșantion de jucători de elită.

Motivația a fost investigată pe larg în psihologia aplicată sportului și exercițiilor fizice și nu există nicio îndoială în ceea ce privește rolul esențial pe care îl joacă factorii motivaționali în a face sport și a atinge excelența în performanță.

Teoria autodeterminării (SDT) este unul dintre cele mai recunoscute modele teoretice în acest domeniu. SDT definește un continuum motivațional care variază de la lipsa de motivație la motivația intrinsecă, postulând motivația extrinsecă între cei doi.

În timp ce motivația extrinsecă se referă la comportamente și angajamentul față de activități cu scopul de a câștiga o recompensă sau de a evita ceva neplăcut (de exemplu, o pedeapsă), fie externă sau auto-provocată, motivația intrinsecă, pe de altă parte, descrie activități care sunt considerate recompensatoare de dragul lor.

Unele activități (de exemplu, hobby-urile) sunt de obicei motivate mai mult de motivația intrinsecă decât extrinsecă, în timp ce opusul este valabil pentru alte activități (de exemplu, munca). Acestea fiind spuse, ambele tipuri de

motivație pot sprijini desfășurarea aceluiași activități. Putem să cântăm la pian, să înotăm, să citim și să facem multe alte lucruri datorită plăcerii și satisfacției pe care le obținem din a le face sau ne putem angaja în ele pentru un „beneficiu”: aplauze sau o notă bună. Numai în primul caz, totuși, persoana simte un interes real, simte că abilitățile sale sunt în joc și nu economisește timp și energie și nu plasează obiective personale importante în activitate. A fi motivat de motivația intrinsecă de a cânta la pian, de a înota și de a citi este, prin urmare, mai pozitiv pentru oameni decât să facă aceleași activități din cauza stimulentei și stimulentei externe.

Motivația intrinsecă este deosebit de relevantă în sport. Sportivii conduși de motive intrinseci își găsesc, în general, interes pentru sarcina în sine, experimentând sportul ca un scop valid ca atare și considerând orice motivație externă ca un element secundar. Cercetările despre jucătorii de tenis de masă au evidențiat nivelul ridicat de motivație intrinsecă a acestora. O lucrare recentă de analiză a grupurilor realizată de Chu și colegii a arătat că autodeterminarea a fost profilul motivațional predominant pentru jucătorii de tenis de masă. Descoperiri similare au fost descoperite de Martinent și colegii într-un eșantion de elită de jucători de tenis de masă care frecventează centrele sportive federale franceze. În ciuda presiunii ridicate și a mediului competitiv, tinerii sportivi implicați în studiu s-au dovedit a fi capabili să mențină un nivel ridicat de motivație intrinsecă. Mai precis, un studiu suplimentar realizat de Furjan-Mandic și colegii a arătat că problemele motivaționale predominante pentru jucătorii de tenis de masă erau distracția și fitnessul.

Cercetările anterioare au demonstrat, de asemenea, asocieri între personalitate și motivele de a face sport. În special, conștiința, deschiderea și *extraversia* s-au dovedit a fi legate cu motivația intrinsecă, în timp ce un nivel scăzut de stabilitate emoțională a fost asociat cu motivația extrinsecă.

Luată împreună, cercetările asupra personalității și motivației jucătorilor de tenis de masă sunt foarte puține și, din câte știm, nimeni nu a investigat cele două țărâmură simultan. În plus, dimensiunile eșantionului din studiile anterioare sunt adesea foarte mici, iar etnia și cultura participanților sunt omogene, limitând astfel generalizarea constatărilor.

Într-o cercetare a personalității și motivațiilor jucătorilor de tenis de masă, Marchese și al. au formulat următoarele ipoteze: în primul rând, se așteaptă ca profilurile de personalitate ale jucătorilor de tenis de masă să prezinte niveluri mai ridicate de conștiințiozitate decât alte trăsături de personalitate. În al doilea rând, se așteaptă ca sportivii de nivel înalt să aibă niveluri mai ridicate de agreabilitate, conștiințiozitate și stabilitate emoțională decât au practicanții de nivel mediu. În ceea ce privește cele mai importante motive ale sportivilor pentru a juca tenis de masă, ipoteza a fost că majoritatea motivațiilor ar fi atribuite polului intrinsec al continuumului extrinsec-intrinsec. În cele din urmă, ne așteptăm ca trăsăturile de personalitate să fie legate de motive, așa cum se raportează în literatura anterioară.