

CUPRINS

INTRODUCERE	9
--------------------------	----------

Partea I ASPECTE TEORETICE ȘI CONCEPTUALE DE STUDIU ALE TEMEI DE CERCETARE

Capitolul 1	
Motivația alegerii temei și gradul ei de actualitate	15

Capitolul 2	
Baschetul de performanță și personalitatea sportivului din echipa de juniori U16	19
2.1. Istoria și evoluția baschetului	19
2.2. Baschetul în secolul XXI – noi tendințe	22
2.3. Baschetul în România	24
2.4. Performanța sportivă. Metode folosite în antrenamentul de baschet pentru ameliorarea comunicării	27
2.4.1. Repere teoretice privind conceptul de performanță sportivă	27
2.4.2. Raționalizarea și standardizarea antrenamentului sportiv în raport cu criteriile de evaluare și selecție	52
2.4.3. Metode de creștere a capacității de comunicare în jocul de baschet	58
2.5. Particularități anatomo-fiziologice și psihologice ale vârstei de 15-16 ani	60
2.6. Personalitatea sportivului de performanță din echipa de baschet juniori U16	63
2.6.1. Delimitări terminologice ale conceptului de personalitate	63
2.6.2. Particularități ale personalității sportivilor de performanță din echipele de baschet juniori	87

Capitolul 3	
Comunicarea, factor esențial în sporturile de echipă	93
3.1. Teoriile comunicării	93
3.2. Comunicarea verbală	105
3.3. Comunicarea nonverbală	109
3.4. Particularități ale comunicării în mediul sportiv	111

Capitolul 4	
Atenția ca mecanism cu funcție reglatoare a psihicului	121
4.1. Definierea și formele de manifestare ale atenției	121

Capitolul 5

Procese psihice specifice activității de echipă în cadrul

jocului de baschet.....	129
5.1. Echipa de baschet ca microgrup social dinamic-funcțional.....	129
5.2. Coeziunea echipei și factorii ei determinanți.....	130
5.3. Statutul și rolul sportivului în cadrul echipei.....	131
5.3.1. Rolurile sportivilor în echipa de baschet.....	131
5.3.2. Relațiile interpersonale și preferențialitatea socioafectivă	133
5.3.3. Statutul sociometric și statutul preferențial	134
5.4. Mecanisme psihosociale de influență în cadrul grupurilor.....	135
5.4.1. Influență și leadership	135
5.4.2. Lider formal versus lider informal în echipa de baschet	137

Capitolul 6

Concluzii și considerații personale cu privire la cadrul teoretico-aplicativ	139
---	------------

Partea a II-a CERCETAREA ȘTIINȚIFICĂ

Capitolul 7

Cadrul specific de realizare a studiului.....	145
7.1. Premisele cercetării și aplicabilitatea practică	145
7.2. Obiectivele, scopul și sarcinile specifice studiului	146
7.3. Ipotezele cercetării	148
7.4. Subiecții și etapele cercetării	149
7.5. Metodologia cercetării.....	150
7.5.1. Metoda studiului bibliografic	150
7.5.2. Metoda observației dirijate.....	151
7.5.3. Metoda anchetei prin chestionar	152
Chestionarul de opinie (Anexa 1)	152
7.5.4. Metoda psihometrică (metoda testelor).....	154
Testul PONS (Anexa 2).....	155
7.5.5. Metoda statistico-matematică	157
Metoda reprezentării grafice.....	158
7.6. Principii etice ale cercetării psihologice	159

Capitolul 8

Rezultatele obținute în urma administrării probelor	161
8.1. Scorurile brute	161
Testul PONS	164
8.2. Prelucrarea statistică a datelor și interpretarea rezultatelor	167

Capitolul 9

Concluziile studiului.....	181
9.1. Verificarea ipotezelor	181

Capitolul 10

Influentele comunicării în baschetul juvenil	185
10.1. Introducere	185
10.2. Comunicarea verbală în jocul de baschet	186
10.3. Mijloace tehnico-tactice de antrenament pentru optimizarea comunicării în jocul de baschet.....	189
10.4. Avantajele și valorificarea comunicării verbale	191
Bibliografie	193

INTRODUCERE

Jocul de baschet este unul dintre cele mai răspândite sporturi de echipă din lume. El se caracterizează prin fantezia exercițiilor tactice și tehnice, prin aptitudini fizice, calități motrice deosebite ale sportivilor, spirit de echipă și sacrificiu, inteligență, rezistență nervoasă și creativitate.

Punctele în baschet sunt marcate prin aruncarea și introducerea mingii în coș (de sus în jos), iar câștigătoare este echipa care acumulează mai multe puncte la sfârșitul jocului. Mingea poate înainta pe teren prin driblarea sau pasarea spre alți coechipieri. Actele fizice nesportive (fault) sunt penalizate și există restricții asupra modului de folosire a mingii.

De-a lungul timpului s-au dezvoltat tehnici obișnuite de aruncare, pasare și driblare, dar și de poziționare a jucătorilor în structurile ofensive și defensive. Baschetul este un sport de echipă în care de regulă joacă 5 jucători în teren, iar echipa este formată din 12-18 jucători.

Teza de față descrie o cercetare care are ca scop analiza comunicării verbale și nonverbale în baschetul de performanță la echipele de juniori și cunoașterea de către antrenori și sportivi a acestor forme de comunicare, în vederea creșterii performanței sportive. Cercetarea se încadrează în optimizarea capacității de performanță prin comunicare, văzută prin aplicarea formelor de comunicare verbală și nonverbală în antrenament și competiție.

Pe tot parcursul pregătirii unei echipe, procesul ce determină desfășurarea activității este cel de comunicare. Antrenorul planifică pregătirea, prezintă și demonstrează mijloacele utilizate după care începe comunicarea antrenor-sportivi. În cadrul exercițiilor individuale, sportivii execută, iar antrenorul comentează desfășurarea execuțiilor. Acest proces continuu de schimb de informații între antrenor și sportivi facilitează învățarea, deprinderea tehnicilor și formarea aptitudinilor prin corectare și repetare.

Ca sport de echipă, jocul de baschet angrenează abilități de orientare spațială, creativitate și anticipare, precum și capacitatea de a transmite corect și rapid intenția acțiunilor. Atenția distributivă, viteza de reacție și capacitatea de comunicare verbală și nonverbală sunt doar câteva din calitățile pe care un jucător de baschet trebuie să le întrunească pentru a conduce la obținerea unui nivel ridicat de performanță al echipei pe care o reprezintă.

Feedback-ul oferit de către antrenor sau de către coechipier reprezintă un element comunicațional esențial pentru obiectivarea acțiunilor și atitudinilor în raport cu expectațiile general valabile în baschetul de performanță.

Creșterea nivelului de performanță al unei echipe de baschet nu se realizează doar prin îmbunătățirea performanțelor individuale, ci presupune stabilirea unor legături echilibrate între forțele și tensiunile create în timpul jocului, calitatea acestor legături determinând coeziunea echipei.

„În sport, saltul valoric nu mai poate fi conceput restrictiv și numai pe seama exersării dimensiunilor și aptitudinilor înnăscute sau cultivate, prioritatea *factorului psihologic* în departajarea ierarhică a sportivilor este din ce în ce mai cunoscută și necesită a fi aplicată”¹ (Dodan, M., 2004).

Structura lucrării cuprinde o parte teoretică menită să explicitizeze cadrul conceptual pe care se fundamentează cercetarea, studiul realizat cu scopul obținerii informațiilor de bază cu privire la utilitatea realizării cercetării, cercetarea propriu-zisă, concluziile și recomandările implicite.

Cercetarea integrează metode de analiză și evaluare a capacității de comunicare a sportivilor în raport cu alți parametri care influențează direct sau indirect creșterea performanței sportive. În etapa accentul se pune pe măsurarea capacității de comunicare nonverbală a jucătorului de baschet din echipa de juniori și pe studiul oportunității unei asemenea cercetări.

Măsurarea competenței nonverbale a celor 40 de sportivi participanți la cercetare (echipele reprezentative de baschet juniori U16 masculin și feminin ale României) a fost realizată prin administrarea testului PONS (Profile of Nonverbal Sensitivity), iar oportunitatea cercetării a avut ca suport de studiu un chestionar de opinie care a fost aplicat unui număr de 81 de antrenori de baschet de la diverse cluburi din România. Acest chestionar a facilitat

¹ Dodan, M. (2004), *Structuri psiho-evolutive privind constituirea imaginii de sine a sportivilor de performanță*, Editura „Semne”, p. 38.

obținerea unor valoroase informații privind nivelul de cunoaștere a fenomenului comunicațional în antrenamentele de baschet, gradul de utilitate al tehnicilor concrete de dezvoltare a abilităților de comunicare verbală și nonverbală ale sportivilor și implicațiile comunicării în procesele de coeziune a echipei.

Oportunitatea cercetării este justificată prin faptul că până în prezent, conform informațiilor furnizate prin aplicarea chestionarului de opinie, nu s-au folosit instrumente de măsurare a competenței de comunicare verbală sau nonverbală și nu s-a încercat o abordare similară a antrenamentelor sportive de baschet utilizând tehnici și metode care să urmărească aspectul dezvoltării capacității comunicaționale a sportivilor.

Partea a doua a tezei, cercetarea, are ca obiectiv determinarea nivelului de cunoaștere a fenomenelor comunicaționale în baschet, folosirea tehnicilor specifice pentru creșterea competențelor de comunicare și măsurarea nivelului actual al capacității de comunicare nonverbală a subiecților participanți la cercetare.

Analiza sociometrică realizată pentru cele două echipe de baschet participante la cercetare a furnizat date relevante privind interrelaționarea jucătorilor și gradul lor de integrare și acceptare în echipă. Pornind de la rezultatele obținute în cadrul studiului, cercetarea se fundamentează pe ipotezele conform cărora unor valori mari ale competenței de comunicare nonverbală le corespunde, la nivel individual, iar la nivelul echipei o creștere calitativă a relațiilor de joc între membri.

Elementul de originalitate al lucrării este reprezentat de conceperea și implementarea în antrenamentele sportive de baschet juniori a unui set de mijloace tehnico-tactice, cu scopul stimulării și dezvoltării capacității de comunicare verbală și nonverbală a sportivilor. Aceste mijloace sunt prezentate sub forma unor exerciții și sunt rezultatul unui prim proces de raționalizare, recomandarea finală fiind aceea de standardizare pentru creșterea eficienței în utilizarea lor ulterioară.

Lucrarea de față demonstrează influența pozitivă a utilizării mijloacelor tehnico-tactice de antrenament asupra creșterii capacității individuale de comunicare verbală și nonverbală, accentuând importanța acesteia în

dezvoltarea tehnicilor jocului de echipă și implicit în atingerea unui nivel ridicat al performanței sportive.

Standardizarea exercițiilor este un proces care presupune alocarea unei perioade relativ lungi de timp, necesitând un număr mare de aplicări și multe analize de eficiență de tip *resurse consumate – beneficiu obținut*, însă avantajele pe care le oferă compensează din plin eforturile pe care le implică.

Concluzia finală a cercetării este aceea că acordarea unei atenții specifice comunicării în jocul de baschet și adaptarea antrenamentelor sportive în conformitate cu cadrul teoretico-experimental descris conduc la obținerea unor rezultate mai bune ale echipelor în ceea ce privește performanța sportivă.

Cercetarea poate constitui un punct de pornire pentru o nouă abordare a antrenamentului sportiv de baschet, la toate nivelele vârstă și de performanță, bazată pe îmbunătățirea continuă a capacității de comunicare a sportivilor și implicit, a atenției distributive și coeziunii echipelor. De asemenea, această nouă optică poate servi drept provocare pentru cercetări care să vizeze și alte sporturi, individuale sau de echipă.