

ȘCOALA DOCTORALĂ INTERDISCIPLINARĂ
Facultatea: Educație Fizică Și Sporturi Montane

Mădălina POSTELNICU (căs. EPURE)

**STUDIU PRIVIND EFICIENTIZAREA PROCESULUI DE SELECȚIE
SECUNDARĂ ÎN JOCUL DE BASCHET LA VÂRSTA DE 13-15 ANI PRIN
DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE**

**STUDY ON THE EFFICIENCY OF THE SECONDARY SELECTION
PROCESS IN THE BASKETBALL GAME AT THE AGE OF 13-15 YEARS
THROUGH THE DEVELOPMENT OF COORDINATIVE CAPACITIES**

REZUMAT / ABSTRACT

Conducător științific
Prof. dr. habil. Dana BĂDĂU

BRAȘOV, 2021

D-lui (D-nei)

COMPONENȚA

Comisiei de doctorat

Numită prin ordinul Rectorului Universității Transilvania din Braşov

Nr. din

PREȘEDINTE:

CONDUCĂTOR ȘTIINȚIFIC:

Prof. dr. habil. Dana BĂDĂU

Universitatea Transilvania din Braşov

REFERENȚI:

Data, ora și locul susținerii publice a tezei de doctorat:, ora, sala

Eventualele aprecieri sau observații asupra conținutului lucrării vor fi transmise electronic, în timp util, pe adresa epuremadalina@unitbv.ro

Totodată, vă invităm să luați parte la ședința publică de susținere a tezei de doctorat.

Vă mulțumim.

CUPRINS (lb. română)

	Pg.	Pg.
	teza	rezumat
LISTA DE ABREVIERI	6	
LISTA FIGURILOR	7	
LISTA TABELELOR	11	
INTRODUCERE	15	
CAPITOLUL 1 FUNDAMENTAREA TEORETICĂ, CONCEPTUALĂ ŞI METODOLOGICĂ A		
TEMEI	16	14
1.1 Conceptul de antrenament sportiv.....	16	14
1.2 Factorii antrenamentului sportiv şi importanţa lor în jocul de baschet.....	21	15
1.2.1 Conceptul şi importanţa factorului fizic în jocul de baschet.....	22	15
1.2.2 Conceptul şi importanţa factorului tehnic în jocul de baschet.....	25	15
1.2.3 Conceptul şi importanţa factorului tactic în jocul de baschet.....	26	16
1.2.4 Conceptul şi importanţa factorului psihologic în jocul de baschet.....	27	16
1.2.5 Conceptul şi importanţa factorului teoretic în jocul de baschet.....	29	16
1.2.6 Conceptul şi importanţa factorului artistic în jocul de baschet.....	29	17
1.2.7 Conceptul şi importanţa factorului biologic în jocul de baschet.....	30	17
1.3 Capacităţile coordinative.....	30	17
1.3.1 Conceptul de capacităţi coordinative în jocul de baschet.....	31	17
1.3.2 Factorii de condiţionare ai capacităţilor coordinative.....	37	
1.4 Particularităţile morfo-funcţionale şi psiho-motrice în perioada pubertăţii.....	38	
1.5 Caracteristici şi tendinţe moderne privind dezvoltarea jocului de baschet.....	42	
1.6 Metodologia elaborării modelelor de joc.....	44	
1.6.1 Conceptul de modelare şi modele de joc.....	44	
1.6.2 Modelul jucătorului de baschet elaborat de F.R.B.....	46	



1.7 Selecția sportivă.....	51	18
1.7.1 Conceptul de selecție în jocul de baschet.....	51	18
1.7.2 Etapele selecției în jocul de baschet.....	56	
1.7.3 Criterii generale de selecție.....	58	
1.7.4 Importanța selecției secundare în jocul de baschet.....	66	18
1.8 Considerații teoretice finale.....	68	19
CAPITOLUL 2 STUDIU PRELIMINAR ASUPRA POSIBILITĂȚILOR DE EFICIENTIZARE A PROCESULUI DE SELECȚIE SECUNDĂ ÎN JOCUL DE BASCHET A JUCĂTOARELOR DE 13-15 ANI PRIN DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDIANATIVE.....	70	20
2.1 Experiment preliminar 1: Premise.....	70	
2.2 Scopul experimentului preliminar 1.....	71	20
2.3 Obiectivele experimentului preliminar 1.....	71	
2.4 Ipoteza experimentului preliminar 1.....	71	20
2.5 Lotul cercetării preliminare 1.....	71	20
2.6 Metode și tehnici de cercetare.....	73	
2.6.1 Metoda analizei literaturii de specialitate.....	73	
2.6.2 Metoda observației pedagogice.....	74	
2.6.3 Metoda testării.....	75	
2.6.3.1 <i>Teste și materiale utilizate în cadrul cercetării experimentale</i>	75	
2.6.4 Metoda grafică și tabelară.....	77	
2.6.5 Metoda statistico-matematică.....	77	
2.7 Locul și condițiile desfășurării cercetării preliminare 1.....	79	
2.8 Durata experimentului preliminar 1.....	79	
2.9 Sarcina experimentului preliminar 1.....	80	
2.10 Etapele cercetării preliminare 1.....	81	
2.11 PREZENTAREA PROGRAMULUI MOTRIC PROPUȘ ÎN VEDEREA CREȘTERII PERFORMANȚELOR SPORTIVE.....	81	



2.12 Analiza și interpretarea datelor înregistrate în experimentul preliminar 1.....	88	
2.12.1 <i>Analiza și interpretarea rezultatelor la testele motrice generale</i>	89	
2.12.2 <i>Analiza rezultatelor la testele de capacitate coordinativă</i>	95	
2.13 Rezultatele experimentului preliminar 1.....	100	
2.14 Concluzii privind rezultatele experimentului preliminar 1.....	101	
2.15 Studiu preliminar 2: Premise.....	102	
2.16 Scopul studiului preliminar 2.....	102	
2.17 Obiectivele studiului preliminar 2.....	103	20
2.18 Ipoteza studiului preliminar 2.....	103	21
2.19 Lotul de cercetare.....	103	21
2.20 Metode și tehnici de cercetare.....	103	21
2.20.1 Metoda analizei literaturii de specialitate.....	103	
2.20.2 Metoda anchetei pe bază de chestionar.....	104	
2.20.2.1 <i>Prezentarea Chestionarului de opinie</i>	108	
2.20.3 Metoda grafică și tabelară.....	108	
2.20.4 Metoda statistico-matematică.....	108	
2.21 Sarcinile studiului preliminar 2.....	109	
2.22 Prelucrarea, analiza și interpretarea datelor obținute în urma aplicării chestionarului de opinie.....	109	
2.23 Concluzii privind rezultatele studiului preliminar 2.....	128	25
CAPITOLUL 3 STUDIU EXPERIMENTAL AL EFICIENȚEI PROGRAMULUI DE DEZVOLTARE A CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE A JUCĂTOARELOR DE 13-15 ANI PRIVIND SELECȚIA SECUNDARĂ ÎN JOCUL DE BASCHET	130	26
3.1 Premisele cercetării experimentale.....	130	26
3.2 Scopul cercetării experimentale.....	130	
3.3 Obiectivele cercetării experimentale.....	131	
3.4 Ipotezele cercetării experimentale.....	132	26



3.4.1 Ipotezele specifice.....	132	
3.5 Lotul cercetării experimentale.....	132	26
3.6 Metodele de cercetare.....	132	
3.6.1 Metoda analizei literaturii de specialitate.....	132	
3.6.2 Metoda observaţiei pedagogice.....	133	
3.6.3 Metoda experimentului pedagogic.....	134	
3.6.4 Metoda grafică şi tabelară.....	135	
3.6.5 Metoda statistico-matematică.....	136	
3.6.6 Metoda testării.....	136	
3.7 Teste şi materiale utilizate în cadrul cercetării experimentale.....	137	
3.7.1 <i>Probele motrice aplicate pentru verificarea nivelului motric general, specific, de dezvoltare a capacităţilor coordinative şi a nivelului de pregătire te-ta</i>	137	
3.8 Locul şi condiţiile desfăşurării cercetării experimentale.....	145	
3.9 Durata experimentului.....	146	
3.10 Procedura desfăşurării studiului experimental.....	146	
3.11 Etapele cercetării experimentale.....	146	
3.12 PREZENTAREA PROGRAMULUI MOTRIC PROPUŞ ÎN VEDEREA CREŞTERII PERFORMANŢELOR SPORTIVE	147	27
3.13 Analiza şi interpretarea datelor înregistrate în experiment.....	174	
3.13.1 <i>Analiza şi interpretarea rezultatelor la testele motrice generale</i>	175	
3.13.2 <i>Analiza şi interpretarea rezultatelor la testele motrice specifice</i>	182	
3.13.3 <i>Analiza rezultatelor la testele de capacitate coordinativă</i>	188	
3.13.4 <i>Analiza comparativă a rezultatelor la traseul te-ta</i>	195	
3.14 Concluzii şi recomandări în urma experimentului.....	199	
CAPITOLUL 4 CONCLUZII GENERALE ŞI IMPLICAŢII	200	28
IMPLICAŢII ALE REZULTATELOR.....	203	29



CONTRIBUȚII PERSONALE.....	204	30
DISEMINAREA REZULTATELOR	207	
REZUMAT	208	31
BIBLIOGRAFIE	209	32
ANEXE	219	
Anexa 1, Chestionar de opinie	219	
Anexa 2, Tabel nominal grupa experiment	224	
Anexa 3, Tabel nominal grupa de control	225	
Anexa 4, Proiect didactic aplicat în procesul de pregătire la grupa experiment	226	

CONTENT

	Pg. teza	Pg. rezumat
LIST OF ABBREVIATIONS	6	
LIST OF FIGURES	7	
LIST OF TABELS	11	
INTRODUCTION	15	
CHAPTER 1 THEORETICAL, CONCEPTUAL AND METHODOLOGICAL FOUNDATION OF THE THEME	16	14
1.1 The concept of sports training.....	16	14
1.2 Sports training factors and their importance in the basketball game.....	21	15
1.2.1 The concept and the importance of the physical factor in the basketball game.....	22	15
1.2.2 The concept and the importance of the technical factor in the basketball game....	25	15
1.2.3 The concept and the importance of the tactical factor in the basketball game.....	26	16
1.2.4 The concept and the importance of the psychological factor in the basketball game.....	27	16
1.2.5 The concept and importance of the theoretical factor in the basketball game.....	29	16
1.2.6 The concept and the importance of the artistic factor in the basketball game.....	29	17
1.2.7 The concept and importance of the biological factor in the basketball game.....	30	17
1.3 Coordinating capacities.....	30	17
1.3.1 The concept of coordinative abilities in the basketball game.....	31	17
1.3.2 Factors conditioning coordination capacities.....	37	
1.4 The morpho-functional and psycho-motor particularities during puberty.....	38	
1.5 The modern features and trends in the development of the basketball game.....	42	
1.6 The methodology for developing game models.....	44	
1.6.1 The concept of modeling and game models.....	44	
1.6.2 The basketball player model developed by F.R.B.....	46	



1.7 Sports selection.....	51	18
1.7.1 The concept of selection in the basketball game.....	51	18
1.7.2 Selection stages in the basketball game.....	56	
1.7.3 The general selection criteria.....	58	
1.7.4 The importance of secondary selection in the basketball game.....	66	18
1.8 The final theoretical considerations.....	68	19
CHAPTER 2 THE PRELIMINARY STUDY ON THE POSSIBILITIES OF EFFICIENCY OF THE SECONDARY SELECTION PROCESS IN THE BASKETBALL GAME OF 13-15 YEAR OLD PLAYERS THROUGH THE DEVELOPMENT OF COORDINATIVE CAPABILITIES.....	70	20
2.1 Preliminary experimental research 1: Premises.....	70	
2.2 The purpose of the preliminary experimental research 1.....	71	
2.3 The objectives of the preliminary experimental research 1.....	71	
2.4 The preliminary experimental research hypothesis 1.....	71	20
2.5 The preliminary experimental research sample 1.....	71	20
2.6 The research methods and techniques.....	73	
2.6.1 The method of literature analysis.....	73	
2.6.2 The method of pedagogical observation.....	74	
2.6.3 The test method.....	75	
2.6.3.1 <i>Tests and materials used in experimental research</i>	75	
2.6.4 The graphic and tabular method.....	77	
2.6.5 The statistical-mathematical method.....	77	
2.7 The place and conditions of the preliminary experimental research 1.....	79	
2.8 Duration of the preliminary experimental research 1.....	79	
2.9 The task of the preliminary experimental research 1.....	80	
2.10 The stages of preliminary experimental research.....	81	
2.11 THE PRESENTATION OF THE PROPOSED MOTOR PROGRAM TO INCREASE SPORTS PERFORMANCE.....	81	
2.12 The analysis and interpretation of data recorded in the preliminary experiment.....		



research 1.....	88	
2.12.1 <i>The analysis and interpretation of results in general motor tests</i>	89	
2.12.2 <i>The analysis of results in coordination capacities tests</i>	95	
2.13 The preliminary experiment research results 1.....	100	
2.14 Conclusions on the results of the preliminary experiment research 1.....	101	
2.15 The preliminary experimental research 2: Premises.....	102	
2.16 The purpose of the preliminary experimental research 2.....	102	
2.17 The objectives of the preliminary experimental research 2.....	103	20
2.18 The preliminary experimental research hypothesis 2.....	103	21
2.19 The preliminary experimental research sample.....	103	21
2.20 The research methods and techniques.....	103	21
2.20.1 The method of literature analysis.....	103	
2.20.2 The questionnaire-based survey method.....	104	
2.20.2.1 <i>Presentation of the Questionnaire</i>	108	
2.20.3 The graphic and tabular method.....	108	
2.20.4 The statistical-mathematical method.....	108	
2.21 The task of the preliminary experimental research 2.....	109	
2.22 Processing, analysis and interpretation of data obtained from the application of the opinion questionnaire.....	109	
2.23 Conclusions on the results of the preliminary study 2.....	128	
CHAPTER 3 EXPERIMENTAL STUDY OF THE EFFICIENCY OF THE COORDINATIVE SKILLS DEVELOPMENT PROGRAM FOR 13-15 YEAR OLD PLAYERS REGARDING BASKETBALL SECONDARY SELECTION	130	26
3.1 The premises of experimental research.....	130	26
3.2 The purpose of experimental research.....	130	26
3.3 The objectives of experimental research.....	131	
3.4 The hypotheses of experimental research.....	132	26
3.4.1 The specific hypotheses.....	132	



3.5 The experimental research group.....	132	26
3.6 The research methods.....	132	
3.6.1 The method of literature analysis.....	132	
3.6.2 The method of pedagogical observation.....	133	
3.6.3 The method of pedagogical experiment.....	134	
3.6.4 The graphic and tabular method.....	135	
3.6.5 The statistical-mathematical method.....	136	
3.6.6 The test method.....	136	
3.7 The tests and materials used in experimental research.....	137	
3.7.1 <i>The motor tests applied to verify the general, specific motor level, the development of coordination skills and the te-ta level of training</i>	137	
3.8 The place and conditions of the experimental research.....	145	
3.9 The duration of the experiment.....	146	
3.10 The procedure for conducting the experimental study.....	146	
3.11 The stages of experimental research.....	146	
3.12 THE PRESENTATION OF THE PROPOSED MOTOR PROGRAM TO INCREASE SPORTS PERFORMANCE	147	27
3.13 The analysis and the interpretation of data recorded in the experiment.....	174	
3.13.1 <i>The analysis and the interpretation of results in general motor tests</i>	175	
3.13.2 <i>The analysis and the interpretation of results on specific motor tests</i>	182	
3.13.3 <i>The analysis of results in coordination tests</i>	188	
3.13.4 <i>Comparative analysis of the results of the te-ta circuit</i>	195	
3.14 Conclusions and recommendations from the experiment.....	199	
CHAPTER 4 GENERAL CONCLUSIONS AND IMPLICATIONS	200	28
IMPLICATIONS OF THE RESULTS.....	203	29
ORIGINAL CONTRIBUTIONS.....	204	30
DISEMINATION OF RESULTS.....	207	
ABSTRACT	208	31



REFERENCES	209	32
ANNEXES	219	
Apendix 1, Opinion questionnaire	219	
Apendix 2, Experimental group nominal table	224	
Apendix 3, Nominal table control group	225	
Apendix 4, Didactic project applied in the preparation process for the experiment group	226	

CAPITOLUL 1

FUNDAMENTAREA TEORETICĂ, CONCEPTUALĂ ŞI METODOLOGICĂ A TEMEI

1.1 Conceptul de antrenament sportiv

Pentru a susţine din punct de vedere teoretic tema tezei de doctorat am consultat, în primul rând, literatura de specialitate. Plecând de la o analiză sistematică a acesteia, putem remarca că aceasta este numeroasă în ceea ce priveşte aspectele generale conceptului de pregătire fizică în sportul de performanţă, însă sunt publicate mai puţin tratate şi articole specifice jocului de baschet la vârsta junioratului, respectiv există un număr mai scăzut de lucrări în care să fie tratată selecţia secundară. Analiza literaturii existente ne-a permis să delimităm conceptual principalele concepte care fundamentează teoretic tema tezei, cum ar fi noţiunea de antrenament sportiv, de capacităţi coordinative, modelele de joc, procesul de selecţie sportivă în general şi în mod special selecţia secundară în jocul de baschet.

Noţiunea de antrenament sportiv, este identificată de mai mulţi autori, prin diverse definiţii. Astfel, unii autori apreciază antrenamentul sportiv ca fiind „un proces complex desfăşurat sistematic şi continuu gradat cu scopul obţinerii adaptării organismului la eforturi fizice şi psihice intense implicate de participarea la concursuri” (Dragnea, 1993, p. 11) accentuând caracterul sistematizat şi gradual al acestui proces. În viziunea altor autori, „antrenamentul este un proces pedagogic ce asigură perfecţionarea într-un anumit sport, ridicarea capacităţii generale de lucru a organismului şi pregăteşte omul pentru muncă ... se realizează prin efectuarea exerciţiilor fizice sistematice în condiţiile unui regim de igienă şi control medical” (Krestovnikov, 1953, p. 65). Chiar dacă această definiţie este una dintre primele definiţii ale conceptului de antrenament sportiv, valoarea ei rezidă în faptul că accentuează condiţiile în care se desfăşoară acesta.

Antrenamentul sportiv creşte abilităţile sportivilor cât şi capacitatea de lucru privind optimizarea performanţei atletice. Instruirea se derulează pe o perioadă lungă de timp, antrenamentul fiind gradat progresiv şi implică multe variabile fiziologice, psihologice şi sociologice (Bompa & Buzzichelli, 2018, p. 103).

Antrenamentul sportiv, în comparaţie cu educaţia fizică, are la dispoziţie, un număr mai restrâns de exerciţii fizice, alocat fiecărei probe sau ramuri sportive. Este vorba despre acele „exerciţii fizice subordonate deprinderilor şi priceperilor motrice specifice, care sunt executate, la un nivel mai ridicat din punct de vedere tehnico-tactic, dar şi ca volum, intensitate, şi complexitate, comparativ cu exerciţiile folosite în educaţia fizică” (Cârstea, 2000, p. 73). Cârstea defineşte antrenamentul sportiv ca fiind „un proces instructiv – educativ, ce se desfăşoară în mod sistematic şi continuu gradat. Procesul presupune o adaptare a organismului la eforturile fizice şi psihice intense, în vederea obţinerii de rezultate înalte într-una din formele de practicare competitivă a exerciţiilor fizice” (Cârstea, 1997, p. 14).

1.2 Factorii antrenamentului sportiv și importanța lor în jocul de baschet

Antrenamentul specific unui joc sportiv reprezintă un proces specializat de dezvoltare și formare a personalității jucătorului, acesta din urmă fiind perceput atât ca individ, cât și ca parte integrantă a unei echipe. Prin intermediul antrenamentului sportiv se produc anumite transformări în organism, adaptări ale personalității sportivului, în vederea realizării unei capacități maxime de performanță (Teodorescu, L., 1975).

O altă descriere a antrenamentului sportiv este prezentată prin prisma componentelor generale ale acestuia: pregătirea fizică, tehnică, tactică, psihică și biologică, cel din urmă propunându-și să se dezvolte crescător, ținând cont de obiectivul de adaptare a organismului (Alexe, 1999b; Epuran, 2001; Hahn, 1996; Matveev, 1990; Mihăilă, 2013). Toți factorii reprezintă după părerea noastră, componente de sine stătătoare, care împreună și în doze corect stabilite, pot oferi o pregătire polivalentă, cu care echipa să se exprime în competiții sau jocuri.

1.2.1 Conceptul și importanța factorului fizic în jocul de baschet

Aspectele esențiale ale antrenamentului sportiv contemporan, cărora se adresează instruirea sportivului evidențiază tehnica de execuție, modul de aplicare a acesteia, capacitatea de a integra într-un sistem tactic anumite elemente sau procedee tehnice, activitatea teoretică, artistică, psihică, capacitatea de efort, cât și activitatea biologică a sportivului pentru concurs.

Această componentă se regăsește în antrenamentul tuturor sportivilor, indiferent de categoria de vârstă, însă ponderea ei și tipul procedeelelor folosite diferă de la un eșalon la altul (începători, avansați, performanță), dar și de la o ramură sportivă la alta.

Pregătirea fizică reprezintă partea vitală practicării oricărui sport și a baschetului de performanță, în particular. Aceasta trebuie abordată atât în etapa pregătitoare a ciclului anual de pregătire, precum și în perioada competițională (încorporată în ciclurile săptămânale de antrenament) (Fleancu, 2004; Netolitzchi, 2010). De aceea, modul în care se desfășoară pregătirea fizică, cea specifică cât și activitatea competițională, presupune din partea jucătorilor, un grad ridicat al capacității coordinative, ceea ce conduce către o adaptare eficientă a posibilităților tehnico-tactice la condițiile concrete de joc (Bădău, 2006).

1.2.2 Conceptul și importanța factorului tehnic în jocul de baschet

Acest tip de pregătire se află în strânsă legătură cu tactica, pregătirea psihologică, teoretică, biologică și artistică, în ramurile sportive care impun acest aspect.

Tehnica este forma, sistemul specializat de structuri motrice constituite regulamentar fiecărei ramuri sportive, cu scopul de a obține un randament superior în competiții. Ea reprezintă „totalitatea deprinderilor motrice specifice ca formă și conținut care se decurge după legile și activitățile nervoase superioare ale biomecanicii, în vederea obținerii unui randament maxim al jocului” (Roșculeț, citat de Prescorniță, 2004; Chicomban & Tohănean, 2009, p. 37).

În jocurile sportive, tehnica este cea care influențează în mod prioritar, soluționarea situațiilor complexe sau neprevăzute de joc. De aceea, dorim să subliniem importanța tehnicii, deoarece ea conferă specificitate jocului și în toate perioadele antrenamentului, se poate dobândi și optimiza numai având suportul fizic adecvat.

1.2.3 Conceptul și importanța factorului tactic în jocul de baschet

Tactica sportivă se fundamentează pe capacitatea cognitivă, de discernere și decizie, pe pregătirea tehnică, fizică, fiind condiționată de principii, idei și regulamente, având drept rezultat participarea cu succes în competiții (Ghiescu & Moanță, 2005; Dragnea, 2002; Dragnea & Teodorescu, 2002; Dragnea & Bota, 1999).

Deoarece aspectele tehnice și tactice sunt antrenate în general separat, există situații competitive când arsenalul tehnic al jucătorului nu oferă soluția potrivită, este vorba despre acele situații în care unele abilități funcționează bine în exerciții executate analitic, dar nu garantează eficiența în situații mai competitive, mai complexe. Este cunoscut faptul că baschetul este un joc de echipă complicat în care tactica are un rol important, iar antrenorul urmărește să dezvolte capacitatea de a colabora a jucătorilor astfel încât eficiența fazelor de atac și apărare să fie maximă. În același timp, sportivii execută acțiuni individuale și/ sau colective, folosindu-se de explicații, demonstrații, suport video, etc. (Bazanov, 2007).

1.2.4 Conceptul și importanța factorului psihologic în jocul de baschet

Antrenamentul psihologic este determinant în obținerea succesului, a performanței sportive. De pregătirea psihologică depinde realizarea activității sportive în condiții critice ale antrenamentului și competițiilor. Pentru ca sportivul să obțină performanțe cât mai ridicate, este esențial să fie puternic mental.

Pe tot parcursul pregătirii este necesară pregătirea psihologică, dar ponderea cea mai mare este în timpul perioadei competiționale, unde capătă și un caracter mai specific. Toată această pregătire se face în mod treptat, organizat și în deplină concordanță cu cerințele impuse de sportul practicat. Pe măsură ce reușim să instalăm o pregătire psihologică la sportivi, se va ridica și nivelul pregătirii și mult mai ușor putem trece la dobândirea unui vârf de formă sportivă propriu – zis (Hülya, et al., 2006).

1.2.5 Conceptul și importanța factorului teoretic în jocul de baschet

Pregătirea teoretică se referă la achiziționarea și aplicarea cunoștințelor teoretice actuale privind dezvoltarea deprinderilor și calităților sportivilor, cât și a celor referitoare la procesele motivaționale. Este responsabilitatea antrenorilor să familiarizeze sportivii cu teoria instruirii sportive. Aceștia trebuie să însușească cunoștințe cu privire la: regulamentele și normele sportului practicat; biomecanica mișcării, modalitatea de realizare a elementelor tehnice specifice sportului respectiv, calitățile biomotrice; noțiuni legate de planificarea pregătirii sportive; adaptarea organismului la efort;

noțiuni cu privire la igienă, alimentație, stres, oboseală, medicație, etc. (Moanță, Tudor & Ghițescu, 2013; Riccardo & Russo, 2011).

1.2.6 Conceptul și importanța factorului artistic în jocul de baschet

Acest tip de pregătire este o componentă particulară a antrenamentului sportiv, cu rol numai în acele ramuri în care performanța sau locul în clasament sunt decise atât de conținutul tehnic (dificultate, originalitate, risc), cât și de maniera artistică și expresivitatea estetică a execuțiilor, precum gimnastica artistică, patinajul, înotul sincron, săriturile în apă și altele (Dragnea, 2006).

Pregătirea artistică se subordonează pregătirii tehnice și urmărește dobândirea unei expresivități estetice capabile să transmită un mesaj al frumosului, al armoniei și virtuozității către arbitrii și spectatori.

1.2.7 Conceptul și importanța factorului biologic în jocul de baschet

Continua creștere a performanțelor sportive, a recordurilor, dar și a numărului de sportivi foarte bine pregătiți, care urmărește nu numai medalii ci și calificări în finală, impune imperativ perfecționarea continuă, la cote înalte a pregătirii sportivilor de performanță. Motiv pentru care, întreaga strategie de selecție, trebuie gândită ca un sistem dinamic, ce presupune procese de autoperfecționare, oferindu-i întregului proces o nouă calitate și sporindu-i eficiența de la o etapă la alta (Prescorniță, 2004).

1.3 Capacitățile coordinative

1.3.1 Conceptul de capacitate coordinative în jocul de baschet

Capacitățile coordinative sunt strâns legate de factorii fizici ai performanței: viteza, forța, rezistența și implicarea lor în efectuarea mișcării, excepție făcând capacitățile intermediare, care se află între grupa capacităților condiționale și cea a capacităților coordinative, cum sunt suplețea și viteza de reacție simplă. Atunci când se efectuează o combinație corespunzătoare între capacitățile coordinative, intermediare și cele condiționale, performanța sportivă este optimă (Manno, 1987; 1992; Bazilevsky & Glazirin, 2012; Sevreza & Bourdin, 2015).

De aceea, îmbunătățirea abilităților de coordonare trebuie să aibă loc cu accent pe stăpânirea simțului muscular, a percepției vizuale, a sentimentului de spațiu și a altor calități specifice care se regăsesc în reacțiile motrice specializate, cum ar fi simțul adversarului, simțul de apreciere a distanței sau momentul în care începe acțiunea motrică (Mishyn et al., 2018).

Se consideră că nivelul ridicat al abilităților motorii de bază, cognitive, funcționale și situaționale constituie o condiție importantă pentru învățarea eficientă a noilor structuri motorii (Hirtz & Starosta, 2002; Riva et al., 2016).

1.7 Selecția sportivă

1.7.1 Conceptul de selecție în jocul de baschet

Selecția jucătorilor în orice sport este fundamentală pentru performanțele ulterioare. Există mulți factori care condiționează selecția jucătorilor, pornind de la caracteristicile disciplinei sportive, tradiția sau filozofia clubului, posibilitățile financiare ale acestuia și ajungând la caracteristicile tipului de joc pe care antrenorul intenționează să-l dezvolte. Toate acestea fac ca procesul de selecție să fie foarte complex, fiind afectat de multe variabile și deseori marcat de subiectivism. Fiecare disciplină sportivă are nevoie de un număr minim de jucători pentru a putea concura și de un lot largit pentru a putea să se antreneze pe parcursul unui întreg sezon. Când discutăm despre crearea unei echipe trebuie să se definească numărul necesar de jucători pentru fiecare poziție specifică, alegere condiționată de filozofia abordată de antrenor dar și de resursele financiare disponibile (Perez-Toledano et al., 2019). Este necesar să precizăm că selecția sau "identificarea talentelor" reprezintă o activitate organizată, cu caracter repetitiv de depistare timpurie a copiilor cu predispoziție pentru practicarea anumitor ramuri sau probe sportive, ținând cont de criteriile medicale, biologice, sociopsihologice și motrice. Identificarea talentului este primul pas în procesul de planificare, programare și realizare a proceselor de selecție și formare (Răduț, 1967; Carlos et al., 2012; Oancea & Bondoc-Ionescu, 2015; Pop et al., 2017).

La nivel de copii și juniori, există antrenori care exagerează importanța competițiilor și forțează obținerea de rezultate, prin creșterea volumului de muncă și aplicarea unor metode rigide de pregătire, fapt ce conduce la alterarea stării de sănătate și o suprasaturație din partea sportivului. Ceea ce a început inițial ca o joacă, cu pretenții calitative slabe din partea antrenorilor și părinților, o dată cu trecerea anilor se transformă în antrenamente din ce în ce mai serioase, cresc pretențiile (antrenori, părinți) și în același timp intervine perioada de pre-adolescență, școala necesită din ce în ce mai multă atenție sau fie sportivul se orientează spre alt sport sau alte activități (Mălăescu, 2010; Vuckovic, et al., 2013; Nae, 2010).

1.7.4 Importanța selecției secundare în jocul de baschet

Selecția secundară se adresează celor care practică o ramură sportivă de câțiva ani, fiind considerată cea mai valoroasă etapă a procesului de selecție. Scopul selecției secundare constă în identificarea "micromodelului biologic" specific unei probe sportive. Totodată, selecția secundară reprezintă adevărata selecție pentru performanță și din acest considerent trebuie să fie radicală și să înglobeze toate principiile de selecție enunțate anterior. Opțiunea de a se implica în sportul de performanță, se dovedește a avea consecințe deosebite în ceea ce privește viața sportivului respectiv. Din punct de vedere financiar, această etapă a selecției, poate menaja statul sau sportivul de la o investiție care pe termen lung s-ar dovedi neprofitabilă. Din aceste considerente, selecția secundară nu poate beneficia de o toleranță prea mare, care ar nu ar putea fi decât dăunătoare.

1.8 Considerații teoretice finale

Conform surselor bibliografice studiate, vârsta optimă pentru dezvoltarea capacităților coordinative este de la 6-7 ani până la 10-12 ani, însă practica demonstrează că acestea pot fi îmbunătățite și după această categorie de vârstă. În acest sens, se recomandă să se lucreze permanent pentru formarea, educarea și dezvoltarea coordonării, folosindu-se metoda repetării, cu mijloace de instruire diversificate și diferențiate.

Selecția nu este un proces unic și definitiv, ci este un proces evolutiv, continuu, aflat în strânsă legătură cu creșterea și dezvoltarea somato-funcțională, motrică și psihică a sportivului. De aceea o bună cunoaștere a acestor particularități contribuie la o selecție eficientă.

Considerăm că este necesară includerea în cadrul testelor aplicate pentru selecția secundară, a unor probe care evaluează nivelul de dezvoltare a capacităților coordinative, dat fiind faptul că jocul de baschet se axează pe componentele capacităților coordinative.

Prin conținutul său, tema noastră își propune să abordeze pe baze științifice, optimizarea selecției secundare în jocul de baschet, în concordanță cu nevoile actuale și de perspectivă ale jocului de baschet, mai ales prin prisma dezvoltării capacităților coordinative. De aceea, prioritară trebuie să fie dezvoltarea individuală a jucătorilor pe termen lung, inclusiv perioada de juniorat, unde nu trebuie să primeze obținerea de rezultate, ci obținerea de parametri fizici, deprinderi, obișnuințe și dezvoltare de calități, care să le ofere jucătorilor soluții în orice situații.

CAPITOLUL 2

STUDIUL PRELIMINAR ASUPRA POSIBILITĂȚILOR DE EFICIENTIZARE A PROCESULUI DE SELECȚIE SECUNDARĂ ÎN JOCUL DE BASCHET A JUCĂTOARELOR DE 13-15 ANI PRIN DEZVOLTAREA CAPACITĂȚILOR COORDINATIVE

În jocul de baschet, pregătirea tehnică specifică reprezintă o componentă importantă a pregătirii sportivilor deoarece performanța este strict condiționată de nivelul de dezvoltare al unui complex de calități motrice. Pentru a stabili importanța ei la categoria de vârstă 13-15 ani, nivelul de dezvoltare al capacității coordinative cât și importanța selecției secundare, cercetarea preliminară a presupus două direcții de acțiune:

- prima direcție a constat în experimentul preliminar care a vizat implementarea unui program special de pregătire și validarea instrumentelor de testare a capacității coordinative;
- a doua direcție a constat în utilizarea metodei ancheta pe bază de chestionar și a vizat obținerea opiniilor specialiștilor din domeniul baschetbalistic referitoare la importanța selecției secundare, relevanța capacităților coordinative ale jucătorilor în selecția secundară, precum și în legătură cu nivelul de dezvoltare a capacităților coordinative la baschetbaliștii cu vârsta cuprinsă între 13-15 ani.

2.2 Scopul studiului preliminar 1 este de a stabili probele de control pe care trebuie să le susțină jucătoarele de 13-15 ani, în vederea stabilirii nivelului de pregătire sportivă și implementarea unui program motric în pregătirea de specialitate cu accent pe dezvoltarea capacităților coordinative, finalitatea acestui proces constând în verificarea eventualei eficiențe a programului propus.

2.4 Ipoteza studiului preliminar 1

- Conceperea, adaptarea și aplicarea unor probe de control vizând capacitatea coordinativă care să completeze testele FRB coroborate cu implementarea unui de program de pregătire special conceput, vor contribui la optimizarea procesului de selecție secundară și de pregătire specifică acestei perioade sportive.

2.5 Lotul cercetării preliminare 1

Studiul preliminar 1 s-a desfășurat pe un eșantion de 24 de sportive, împărțite în două grupe, experimentală (N=12) și de control (N=12).

2.17 Scopul studiului preliminar 2 îl constituie identificarea opiniilor specialiștilor din domeniu cu privire la procesul de selecție secundară în jocul de baschet.

2.18 Ipoteza studiului preliminar 2

■ opiniile specialiștilor din domeniul baschetbalistic cu privire la procesul de selecție secundară pot conduce la dezvoltarea unui program de îmbunătățire a procesului de selecție secundară.

2.19 Lotul de cercetare

Cercetarea are la bază un design de tip anchetă pe bază de chestionar, datele fiind culese în perioada aprilie – mai 2018. Chestionarul de opinie a fost aplicat unui număr de 25 de specialiști din domeniul baschetului care activează în România. Am considerat ca fiind specialiști în domeniul baschetului antrenorii care în momentul derulării anchetei antrenau o echipă cel puțin de nivel U13 și profesori de educație fizică și sport cu specializarea baschet și experiență în pregătirea fizică și tactică pentru jocul de baschet.

2.20.2.1 Prezentarea Chestionarului

Chestionarul de opinie construit pentru această anchetă a fost compus din 27 itemi, împărțiți în două secțiuni. În prima secțiune a chestionarului au fost incluși 22 de itemi prin care să fie investigată opinia cu privire la factorii antrenamentului sportiv, importanța, dezvoltarea și influența capacității coordinative în baschet. În cea de-a doua parte a chestionarului au fost incluși 4 itemi privind modul în care percep specialiștii procesul de selecție secundară în baschet. Itemii celor două secțiuni au fost construiți pe scala Likert cu cinci variante de răspuns (5 puncte), 1 punct reprezentând nivelul minim și 5 puncte nivelul maxim de apreciere, participanții putând alege răspunsul pe care îl consideră adecvat.

CHESTIONAR DE OPINIE PRIVIND IMPORTANȚA ȘI DERULAREA SELECȚIEI SECUNDARE ÎN JOCUL DE BASCHET

Stimați colegi,

Vă rugăm să contribuiți la realizarea cercetării științifice privind optimizarea și metodele de efectuare a procesului de selecție secundară din perspectiva dumneavoastră ca specialist în acest domeniu. Vă rugăm să răspundeți la întrebările chestionarului oferind părerea dumneavoastră sinceră asupra subiectului. Toate informațiile culese de la dumneavoastră vor fi folosite exclusiv în scop de cercetare și vor rămâne confidențiale.

Vă mulțumim pentru participare!

Inițialele numelui și prenumelui:

Vârsta: ani

Categoria sportivă antrenată în prezent:

Vechimea în antrenorat: ani

- Seniori
- Juniori
- Copii

Secțiunea A. Antrenamentul sportiv la vârsta de 13-15 ani

Pe baza experienței în domeniu, vă rugăm să răspundeți următoarelor întrebări exprimându-vă opinia referitoare la specificul antrenamentului sportiv pentru jucătorii de baschet cu vârsta între 13-15 ani.

Întrebarea nr. 1 În general, raportându-vă la experiența dvs., cum apreciați nivelul actual de pregătire fizică specifică a baschetbaliștilor de 13-15 ani?

- foarte slab
- slab
- mediu
- bun
- foarte bun

Întrebarea nr. 2 În general, raportându-vă la experiența dvs., cum apreciați nivelul actual de dezvoltare a capacităților coordinative în cazul baschetbaliștilor de 13-15 ani?

- foarte slab
- slab
- mediu
- bun
- foarte bun

Întrebările de mai jos fac referire la opinia dumneavoastră despre importanța componentelor antrenamentului sportiv. Pentru fiecare dintre aceste componente, evaluați măsura în care considerați a fi importante în pregătirea baschetbaliștilor de 13-15 ani.

Item	în foarte mică măsură	în măsură mică	într-o oarecare măsură	în mare măsură	în foarte mare măsură
3	pregătirea fizică generală				
4	pregătirea fizică specifică				
5	pregătirea tehnică				
6	pregătirea tactică				
7	pregătirea teoretică				
8	pregătirea psihologică				

Întrebările de mai jos fac referire la opinia dumneavoastră despre importanța componentelor capacităților coordinative. Pentru fiecare dintre aceste componente, evaluați măsura în care considerați a fi importante în pregătirea baschetbaliștilor de 13-15 ani.

Item		în foarte mică măsură	în măsură mică	într-o oarecare măsură	în mare măsură	în foarte mare măsură
9	capacitatea de coordonare a mişcărilor					
10	capacitatea de orientare spaţio-temporală					
11	capacitatea de menţinere a echilibrului					
12	simţul ritmului					
13	ambidextria					

Întrebările de mai jos fac referire la opinia dumneavoastră despre importanţa calităţilor motrice. Pentru fiecare dintre aceste componente, evaluaţi măsura în care consideraţi a fi importante în pregătirea baschetbaliştilor de 13-15 ani.

Item		în foarte mică măsură	în măsură mică	într-o oarecare măsură	în mare măsură	în foarte mare măsură
14	viteza					
15	rezistenţa					
16	forţa în regim de viteză					
17	capacităţile coordinative					

Întrebarea nr. 18 În ce măsură consideraţi că dezvoltarea capacităţilor coordinative influenţează calitatea jocului de baschet ?

- în foarte mică măsură
- în măsură mică
- într-o oarecare măsură
- în mare măsură
- în foarte mare măsură

Întrebările de mai jos fac referire la opinia dumneavoastră despre importanţa componentelor capacităţilor coordinative. Pentru fiecare dintre aceste componente, evaluaţi măsura în care consideraţi a fi importante în pregătirea baschetbaliştilor de 13-15 ani.

Item		în foarte mică măsură	în măsură mică	într-o oarecare măsură	în mare măsură	în foarte mare măsură
------	--	-----------------------	----------------	------------------------	----------------	-----------------------

19	coordonarea ochi-mână					
20	diferențiere kinestezică					
21	rapiditatea și precizia actelor motrice					

Întrebarea nr. 22 În ce măsură considerați că influențează pozitiv calitățile coordinative dezvoltarea altor calități motrice?

- în foarte mică măsură
- în mică măsură
- într-o oarecare măsură
- în mare măsură
- în foarte mare măsură

Întrebarea nr. 23 În ce măsură considerați că pregătirea fizică specifică își pune amprenta asupra dezvoltării capacităților coordinative la baschetbaliștii de 13-15 ani?

- în foarte mică măsură
- în mică măsură
- într-o oarecare măsură
- în mare măsură
- în foarte mare măsură

Secțiunea B. Importanța selecției secundare

Întrebarea nr. 24 Cum apreciați calitatea selecției secundare realizată în jocul de baschet din România?

- foarte slabă
- slabă
- satisfăcătoare
- bună
- foarte bună

Întrebarea nr. 25 În ce măsură considerați importantă selecția secundară în vederea atingerii performanțelor sportive?

- în foarte mică măsură
- în măsură mică
- într-o oarecare măsură
- în mare măsură
- în foarte mare măsură

Întrebarea nr. 26 În ce măsură considerați că ar trebui incluse în sistemul de selecție secundară teste de evaluare a capacității coordinative?



- în foarte mică măsură
- în măsură mică
- într-o oarecare măsură
- în mare măsură
- în foarte mare măsură

Întrebarea nr. 27 În ce măsură considerați că pot contribui capacitățile coordinative la optimizarea procesului de selecție secundară?

- în foarte mică măsură
- în măsură mică
- într-o oarecare măsură
- în mare măsură
- în foarte mare măsură

2.23 Concluzii privind rezultatele studiului preliminar 2

În urma desfășurării cercetării preliminare, cele două ipoteze stabilite pentru această etapă se confirmă:

- conceperea, adaptarea și aplicarea unor probe de control vizând capacitatea coordinativă care să completeze testele F.R.B. coroborate cu implementarea unui de program de pregătire special conceput, vor contribui la optimizarea procesului de selecție secundară și de pregătire specifică acestei perioade sportive;
- opiniile specialiștilor din domeniul baschetbalistic cu privire la procesul de selecție secundară pot conduce la dezvoltarea unui program de îmbunătățire a procesului de selecție secundară.

CAPITOLUL 3

STUDIU EXPERIMENTAL AL EFICIENŢEI PROGRAMULUI DE DEZVOLTARE A CAPACITĂŢILOR COORDINATIVE A JUCĂTOARELOR DE 13-15 ANI PRIVIND SELECŢIA SECUNDARĂ ÎN JOCUL DE BASCHET

3.1 Premisele cercetării experimentale

Am pornit în cercetarea noastră de la faptul că jocul de baschet modern se bazează pe calitățile fizice de bază ale individului, care se întrepătrund între ele, rezultând un joc cu caracter complex. Aceste calități fizice ce se combină în timpul jocului de baschet, presupun din partea jucătorului îndemânare în regim de viteză bazată pe forța musculaturii trenului inferior, forța musculaturii centurii scapulare, viteză în regim de forță și îndemânare în regim de rezistență. Din aceste motive, calitățile fizice ar trebuie să stea la baza procesului de selecție secundară. Plecând de la opiniile specialiștilor culese în cadrul studiului preliminar și de la valorile reper obținute la testele susținute în cadrul experimentului preliminar, considerăm că eficiența procesului de selecție secundară poate crește semnificativ dacă includem în pregătirea sportivilor de 13-15 ani și în testarea lor probe de evaluare a capacităților fizice, în special a celor coordinative.

3.2 Scopul cercetării experimentale

Cercetarea propriu-zisă urmărește eficientizarea procesului de selecție secundară prin implementarea unui program motric în pregătirea de specialitate, axat pe abilitățile de coordonare, deznodământul acestui proces fiind verificarea eficienței programului motric propus.

3.4 Ipotezele cercetării

■ Implementarea unui program de pregătire motrică bazat pe sisteme de acționare moderne conduce la îmbunătățirea capacităților coordinative ale jucătoarelor de baschet cu vârsta între 13-15 ani.

3.5 Lotul cercetării experimentale

■ Experimentul s-a desfășurat pe un eșantion de 68 de sportive, împărțite în două grupe, experimentală (N=36) și de control (N=32).

3.12 PREZENTAREA PROGRAMULUI MOTRIC PROPUŞ ÎN VEDEREA CREŞTERII PERFORMANŢELOR SPORTIVE

În realizarea programului motric de pregătire am ținut seama de conținutului programei de baschet specifice sportivilor cu vârsta cuprinsă între 13-15 ani și de evoluția jocului de baschet. În acest sens, am selecționat un sistem de mijloace bazate pe elemente de dezvoltare a capacităților coordinative, la care am adăugat diverse materiale ajutătoare pentru a obține rezultatele dorite. Astfel, programul de instruire aplicat sportivelor din grupa experimentală a cuprins diferite tipuri de exerciții condiționate în mare măsură de următoarele componente ale capacităților coordinative:

ambidextria;

- lateralitatea;
- coordonarea corporală segmentară generală;
- coordonarea mâinilor și precizia transmiterii mingii;
- precizia și ordinea mișcărilor (pentru aruncările la coș și transmiterea mingii);
- percepții spațio-temporale;
- coordonarea corporală în executarea diverselor tipuri de sărituri;
- echilibrul static și dinamic;

În aplicarea exercițiilor de coordonare am respectat principiile didactice, cu precădere, principiul accesibilității, care are la bază trei reguli clasice specifice practicii didactice și anume trecerea de la ușor la greu, de la simplu la complex, de la cunoscut la necunoscut.

FITLIGHT este cel mai avansat sistem de antrenare a luminii fără fir din lume. Este un echipament wireless format din 8 dispozitive LED dotate cu senzori și controlate prin tabletă. Sistemul poate fi configurat pentru toate tipurile de antrenament, sportivul fiind cel care va dezactiva LED-urile fie prin contact complet, fie prin contact de proximitate. Un alt avantaj al acestui sistem este acela că poate fi folosit ca echipament de terapie fizică pentru recuperarea sportivilor, în urma unor probleme de sănătate sau accidentări (<https://www.fitlighttraining.com/>).

Din punct de vedere al conținutului, metodologia propusă de noi, conține sisteme de acționare adresate exclusiv lucrului membrelor superioare sau inferioare, exerciții realizate în condiții variate ca intensitate și complexitate, individuale sau cu partener/ adversar, cu limitarea anumitor analizatori vizuali, tactili, oculari, jocuri dinamice, jocuri cu temă, care duc într-un final la elaborarea unui program complet de dezvoltare sau îmbunătățire a capacităților coordinative.

CAPITOLUL 4

CONCLUZII GENERALE ŞI IMPLICAȚII

În această lucrare ne-am propus să optimizăm procesul de selecție secundară prin dezvoltarea capacităților coordinative la baschetbalistele de 13-15 ani. În acest sens, am utilizat metoda anchetei pe bază de chestionar, pentru a afla opiniile specialiștilor din domeniul baschetbalistic.

În continuare, am selectat instrumentele de testare ținând cont de scopul cercetării noastre dar și de particularitățile de regulament specifice eșalonului de vârstă U15 feminin.

Pentru testarea pregătirii fizice generale, am ales 5 probe motrice, cum ar fi: alergarea de viteză pe 30m, săritura în lungime de pe loc, detenta pe verticală, ridicarea trunchiului la 90° din culcat dorsal, alergarea de rezistență 800m. O parte dintre aceste probe sunt folosite atât în evaluarea activității de educație fizică, cât și în evaluarea nivelului de pregătire fizică generală din alte discipline sportive, cum ar fi: handbal, volei, rugby, tenis, înot, etc.

Pentru testarea nivelului de dezvoltare a capacităților coordinative, ne-am oprit asupra probelor care au o strânsă legătură cu specificul jocului de baschet și anume: tapping test, sărituri cu coarda, testul de aruncare a mingii la perete cu alternarea mâinilor, testul în "pătrat" și testul kinestezic.

În schimb pentru testarea pregătirii fizice specifice, am ales proba micul maraton în dribling, cunoscut și sub denumirea de suicide run, test foarte folosit și de către alte țări cu renume în baschet (S.U.A., Spania, Turcia, Serbia) dar am recurs și la un test conceput de F.R.B., dar întrebuițat începând cu categoria de U16 Feminin și Masculin, în cadrul Sistemului Național de Verificare al F. R B. Am încheiat testarea pregătirii fizice specifice, cu testul Quick (Q) și traseul tehnico-tactic, creație proprie.

Întreaga cercetare a avut ca scop principal confirmarea ipotezei generale și anume că dacă includem în ansamblul probelor de selecție secundară pentru jocul de baschet teste pentru evaluarea capacităților coordinative și aplicăm un program motric axat pe dezvoltarea acestor capacități se poate obține o eficientizare a procesului de selecție secundară. În urma prelucrării datelor înregistrate și a analizei statistice a acestora am constatat că aceasta a fost confirmată.

Un rol important în stabilirea gradului de actualitate a temei propuse, la avut documentarea efectuată în prima parte a lucrării, care ne-a arătat faptul că problematica procesului de selecție secundară și dezvoltarea capacității coordinative nu este abordată suficient.

IMPLICAȚII ALE REZULTATELOR

Rezultatele acestui studiu arată că abilitățile coordinative pot fi semnificativ îmbunătățite într-un interval de timp de 6 luni prin intermediul unui program sistematic de pregătire ce include exerciții de coordonare ochi-mână, brațe-picioare, ochi-picior, diferite circuite te-ta și slalom, aruncări și prinderi de obiecte, exerciții de echilibru static și dinamic, diferite tipuri de sărituri și schimbări de direcție, dar și exerciții de reacție și ritm.

Îmbunătățirea capacităților coordinative a fost semnificativă pe toate componentele măsurate prin intermediul testelor aplicate: viteza și coordonarea membrelor superioare, coordonarea ochi-mână, coordonarea brațe-picioare, orientarea spațială, capacitatea de diferențiere kinestezică. Dintre aceste componente, cea mai ușor de antrenat prin programul de pregătire propus a fost capacitatea de diferențiere kinestezică.

Pe de altă parte, îmbunătățirea semnificativă obținută la nivelul capacităților coordinative, mai puternică decât la celelalte probe, arată că aceste capacități sunt puternic relevante pentru pregătirea fizică specifică sportivelor la categoria de vârstă 13-15 ani și ar trebui incluse ca probe în procesul de selecție secundară.

Din perspectiva beneficiarilor, considerăm că acestea sunt utile și merită luate în considerare de toți factorii relevanți în pregătirea sportivelor. Cercetarea noastră este doar un pas modest de început, care cu siguranță are multe limite, dar totodată și multe speranțe, susținute și de preocupările existente în domeniu pe plan internațional și care se îmbogățesc în continuu.

Cluburile sportive care nu fac performanță ar putea pune accentul pe îmbunătățirea acestor aptitudini și folosirea testelor de apreciere a dezvoltării capacităților coordinative, ca apoi să direcționeze sportivii cu reale calități baschetbalistice spre cluburile care urmăresc obținerea de performanțe sportive la nivel înalt.

CONTRIBUȚII PERSONALE

Dintre elementele de noutate aduse în cercetarea efectuată amintesc:

- conceperea unui chestionar de opinie și aplicarea acestuia specialiștilor din domeniul baschetbalistic;
- conceperea și implementarea un program motric de pregătire focusat pe dezvoltarea capacității coordinative, la copiii cu vârsta cuprinsă între 13-15 ani. Acest program a contribuit la dezvoltarea unor componente ale capacității coordinative (coordonarea ochi-mână, simțul ritmului, simțul kinestezic, orientarea spațială, coordonarea între segmentele corpului), care au condus în final la creșterea nivelului de dezvoltare și perfecționare cantitativă și calitativă a calităților motrice;
- conceperea și implementarea testului Quick cu ajutorul căruia am evaluat deplasarea în teren a sportivilor implicați în cercetare;
- conceperea și implementarea unui traseu te-ta specific jocului de baschet, întrucât în procesul de pregătire sportivă, dezvoltarea capacităților coordinative se poate realiza pe tot parcursul pregătirii, iar capacitatea coordinativă reprezintă o calitate complexă, în componența căreia se regăsesc toți factorii esențiali ai mișcării în proporții variabile – viteza, coordonarea, forța, rezistența, simțul de orientare, mobilitatea articulară. Acest test a necesitat din partea sportivilor pe de o parte manifestarea calităților motrice, iar pe de altă parte, concentrarea atenției pe un timp îndelungat, intuiție de joc, memorie și gândire operativă;
- probele selectate, adaptate și implementate s-au dovedit a fi relevante pentru verificarea performanțelor sportive, ca atare, acest set de probe ar putea deveni, în această formă sau în una modificată, un model de testare în ceea ce privește selecționarea baschetbaliștilor;
- elaborarea unui plan de antrenament de baschet cu accent pe sisteme de acționare moderne coroborate cu utilizarea tehnologiei avansate;

REZUMAT

Cercetarea realizată în cadrul prezentei teze de doctorat își propune să completeze literatura de specialitate în ceea ce privește optimizarea procesului de selecție secundară în jocul de baschet prin dezvoltarea capacității coordinative. În acest scop am creat un program motric specific care a fost aplicat copiilor vârsta cuprinsă între 13-15 ani.

În prima parte a lucrării și anume fundamentarea teoretică, conceptuală și metodologică, am avut în vedere stadiul actual al cercetărilor la nivel național și internațional privind optimizarea procesului de selecție secundară în jocul de baschet. A doua parte a lucrării a cuprins experimentul preliminar cu scopul validării instrumentelor de testare selectate și adaptate, dar și evaluarea inițială a programului motric specific propus inițial. A treia parte cuprinde aplicarea testelor selectate și create, a programului de intervenție propus, reevaluarea programului, precum și influența acestuia asupra performanțelor individuale, respectiv verificarea ipotezelor.

Concluziile cercetării prezintă confirmarea ipotezelor stabilite privind optimizarea procesului de selecție secundară în jocul de baschet prin dezvoltarea capacității coordinative.

Cuvinte cheie: selecție sportivă, baschet, capacități coordinative, teste, program de intervenție.

ABSTRACT

The research carried out in this PhD thesis aims to complement the literature on optimizing the secondary selection process in the basketball game by developing coordination abilities. For this purpose we created a specific motor program that was applied to children aged between 13-15 years. In the first part of the PhD thesis, namely the theoretical, conceptual and methodological substantiation, we considered the current state of research at national and international level on optimizing the secondary selection process in the basketball game. The second part of the PhD thesis included the preliminary experiment in order to validate the selected and adapted test instruments, but also the initial evaluation of the specific motor program initially proposed. The third part includes the application of the selected and created tests, of the proposed intervention program, the re-evaluation of the program, as well as its influence on the individual performances, respectively the verification of the hypotheses.

The research conclusions confirm the established hypotheses regarding the optimization of the secondary selection process in the basketball game by developing the coordinative capacity.

Keywords: sports selection, basketball, coordination skills, tests, intervention program.

BIBLIOGRAFIE

1. Alexe, N. (1999b). *Teoria și metodică antrenamentului sportiv modern*. București: Editura Fundației „România de mâine”.
2. Bazanov, B (2007). *Integrative approach of the technical and tactical aspects in basketball coaching*. Tallinn: Faculty of Educational Sciences. Disertation on Social Sciences. Accesat 22.07.2020
3. Bazilevsky, A.G., & Glazirin, I.D. (2012). Influența nivelului de dezvoltare a abilităților motorii speciale asupra eficienței activității de joc a jucătorilor de baschet între 10 și 13 ani. *Buletinul Universității Precarpatice*. Educație fizică, (16), 101-105.
4. Bădău, D. (2006). *Ambidextria în activitatea motrică*. Editura Universității „Transilvania” Braşov.
5. Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and methodology of training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
6. Carlos, E.B., Luís, G., Rama, M.L., & Figueiredo, A.B. (2012). Talent Identification and Specialization in Sport: An Overview of Some Unanswered Questions. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 7(4), 390-393.
7. Cârstea, G. (1997). *Educația fizică și metodică*. București: A.N.E.F.S.
8. Cârstea, G. (2000). *Teoria și metodică educației fizice și sportului*. București: Editura AN-DA.
9. Chicomban, M., & Tohănean, D. (2009). *Baschet–Tehnică și tactică jocului*. Braşov: Editura Universității Transilvania din Braşov.
10. Dragnea, A. (1993). *Antrenamentul Sportiv. Teorie și metodologie*. București: A.N.E.F.S.
11. Dragnea, A., & Bota, A. (1999). *Teoria activităților motrice*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
12. Dragnea, A. (2002). *Teoria sportului*. București: Editura FEST.
13. Dragnea, A., & Teodorescu, S. M. (2002). *Teoria sportului*. București: Editura FEST.
14. Dragnea, A. (2006). *Antrenamentul sportiv*. București: Editura Didactică și Pedagogică.
15. Epuran, M. (2001). *Psihologia sportului de performanță*. București: FEST.
16. Fleancu, J.L. (2004). Pregătirea specifică diferențiată a baschetbaliștilor pivoști, vârsta 15-15 ani, în cadrul ciclului anual de antrenament sportiv: *Teza de doctorat nepublicată*. Institutul Național de Educație Fizică și Sport, Republica Moldova.
17. Hahn, E. (1996). *Antrenamentul sportiv la copii*. București: M.T.S., C.C.P.S.
18. Hirtz, P. & Starosta, W. (2002). Sensitive and critical periods of motor coordination development and its relation to motor learning. *Journal of Human Kinetics*, 7, 19-28.
19. Hülya, F.A., Demirhan, G., Koca, C., et al. (2006). Precompetitive anxiety and affective state of climbers competition. *Perceptual & Motor Skills*, 102(2), 395-404.
20. Krestovnikov, A.N. (1953). *Studii de fiziologie a exercițiilor fizice*. București: Cultură fizică și sport.

21. Matveev, L.P. (1990). *Antrenamentul și organizarea acestuia* -traducere. Roma: Scuola dello Sport.
22. Mălăescu, G.D. (2010). Importanța criteriilor biologice implicate în selecția sportivă. *Analele Universității „Constantin Brâncuși” din Târgu-Jiu*, 2. Accesat 31.07.2020 la http://www.utgjiu.ro/revista/sport/pdf/2010-02/1_GHEORGHE_DAN_MALAESCU.pdf
23. Mihăilă, I. (2013). *Handbal. Exerciții pentru joc*. Pitești: Universitatea din Pitești.
24. Mishyn, M., Kamaiev, O., Mulyk, V., Taran, L., Grashchenkova, Z., Tarasevich, O., Hradusov, V., Mulyk, K., Pomeshchikova, I. (2018). Problems and features of technique in the development of coordination abilities of players specializing in wheelchair basketball. *Journal of Physical Education and Sport*, 1016-1020.
25. Moanță, A.D., Tudor, V., & Ghițescu, I.G. (2013). The methodological overview for the technical-tactical training in basketball. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 2173-2179.
26. Nae, I.C. (2010). *Aspecte generale privind motivația în sportul de performanță*. Revista Marathon, 2(1), 21.
27. Netolitzchi, M. (2010). *Sisteme de acționare din atletism, gimnastică, baschet și fotbal pentru pregătirea fizică în învățământul universitar*. București: Editura Printech.
28. Oancea, B. M., Bondoc-Ionescu, D. (2015). The influence of a specialized methodology in order to develop free throws in U14-U15 basketball competitive yield. *În Anualele Universității din Oradea, Fascicula Educație Fizică și Sport*, 25, 16-26.
29. Perez-Toledano, M.A., Rodriguez, J.F., Garcia-Rubio, J., & Ibanez, S.J. (2019). Player's selection for basketball teams, through Performance Index Rating, using multiobjective evolutionary algorithms. PLOS ONE, 14(9). Accesat 29.07.2020 la <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0221258>
30. Pop, C., Feflea, I., & Roșca, E. (2017). A theoretical and practical-methodical approach to primary selection in baschetball. *În Anualele Universității din Oradea, Fascicula Educație Fizică și Sport*, 27, 45-51.
31. Prescorniță, A. (2004). *Teoria și metodică antrenamentul sportiv*. Braşov: Editura Universității Transilvania din Braşov.
32. Răduț, C. (1967). *Criterii de selecție în sport*. București: Editura C.N.E.F.S.
33. Riccardo, E., & Russo, L. (2011). Training in team sports, basketball. Theory, technique and didactics rimodulation in sport training. *Ovidius University Annals, Series Physical Education and Sport/ Science, Movement and Health*, XI, (2), 369-374.
34. Riva, D., Bianchi, R., Rocca, F., & Mamo, C. (2016). Proprioceptive training and injury prevention in a professional men's Basketball team: A six-year prospective study. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(2), 461-475.
35. Sevreza, V., & Bourdin, C. (2015). On the role of proprioception in making free throws in basketball. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(3), 1-7.
36. Teodorescu, L. (1975). *Probleme de teorie și metodică a jocurilor sportive*. București: Editura Sport-Turism.



37. Vuckovic, I., Kukric, A., Petrovic, B., & Dobras, R. (2013). Relative age effect and selection of young basketball players. *Physical Culture*, 67(2), 113-119.