

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ
„ВАСИЛ ЛЕВСКИ”

КАТЕДРА ПСИХОЛОГИЯ, ПЕДАГОГИКА И СОЦИОЛОГИЯ

Венцислав Евгениев Йорданов

**ПСИХИЧНИ КАЧЕСТВА И УМЕНИЯ И СЪСТЕЗАТЕЛНА
РЕАЛИЗАЦИЯ В БАСКЕТБОЛА**

АВТОРЕФЕРАТ

София, 2012 г.

НАЦИОНАЛНА СПОРТНА АКАДЕМИЯ
„ВАСИЛ ЛЕВСКИ”

КАТЕДРА
„ПСИХОЛОГИЯ, ПЕДАГОГИКА И СОЦИОЛОГИЯ”

ВЕНЦИСЛАВ ЕВГЕНИЕВ ЙОРДАНОВ

**ПСИХИЧНИ КАЧЕСТВА И УМЕНИЯ И СЪСТЕЗАТЕЛНА
РЕАЛИЗАЦИЯ В БАСКЕТБОЛА**

АВТОРЕФЕРАТ

НА ДИСЕРТАЦИЯ ЗА ПОЛУЧАВАНЕ НА ОБРАЗОВАТЕЛНАТА И НАУЧНА
СТЕПЕН „ДОКТОР”

Научен ръководител:
Проф. Татяна Янчева, ДН

София, 2012 г.

Дисертационният труд е обсъден и насрочен за защита от Катедра „Психология, педагогика и социология” при Учителски факултет на Национална спортна академия „Васил Левски”.

Обем – 189 страници

Литература – 146 източника (78 на кирилица, 68 на латиница)

Таблицы – 36 броя

Фигури – 24 броя

Приложения – 12 страници

Публичната защита на дисертационния труд ще се състои на заседание на научното жури на 25.09.2012 година от 14 ч. в зала А3 на НСА „Васил Левски”, София, Студентски град.

УВОД

Съвременното развитие на баскетбола в световен мащаб е показателно за динамиката, с която този спорт продължава да се разраства по всички точки на земята. Красотата и зрелищността му вече сто и двадесет години привличат любовта на милиони хора по света, но последните двадесетина години са истински апогей в развитието на играта.

Какви са резултатите от този разцвет в развитието на баскетбола от гледна точка на подготовката на състезателите и тяхната реализация? Крайно изострена конкуренция, изключителна екстремалност на действията в игровите ситуации, постоянно намаляваща възрастова граница за започване на занимания, все по-ранно включване на млади състезателите в представителните клубни и национални състави и др. Всичко това определено усложнява проблемите в учебно-тренировъчния и състезателен процес на баскетболистите. Пред треньорите на преден план стоят две съществени задачи. Едната е да подберат състезатели, които да притежават необходимите качества, като предпоставка за най-високо ниво на състезателна реализация. Другата съществена задача е да подберат най-подходящите методи и средства, които да позволят максимално успешно да се развият качествата на играчите за достигане на високи спортни резултати. В моментното развитие на играта повечето големи отбори и състезатели не се различават съществено във физическата, техническата и тактическата си подготвеност. Всичко това поставя пред треньорите задачата да открият и използват тези резерви в подготовката на състезателите, които ще им донесат необходимото предимство за максимално ефективното реализиране на играчите.

Настоящият дисертационен труд има за цел да разкрие влиянието на различни психични качества и умения върху игровата ефективност и

състезателната реализация на баскетболистите. Ние смятаме, че основните резерви, осигуряващи възможността за максималното използване на физическия, техническия и тактическия потенциал на състезателите се крият в психологическите им особености, като интегриращ фактор на спортно-състезателната дейност в баскетбола.

ПЪРВА ГЛАВА

ТЕОРЕТИЧНА ПОСТАНОВКА НА ПРОБЛЕМА

Теоретичният анализ на изследването е разделен в четири параграфа, разглеждащи основни страни от проучваната проблематика.

В първия параграф се разглежда психологическата характеристика на баскетболната игра. Анализират се изискванията към компонентите на средата и особеностите на състезателното поведение. Посочва се многообразието на играта, изискванията за пълно координиране и съгласуване на действията на терена, наличието на пряк контакт със съперника. Отбелязан е нагледно действения характер на действията в баскетбола, извършвани в остър дефицит на време и пространство, както и възможността за антиципиране на игровите ситуации.

В следващия параграф са представени проучените в достъпната ни литература изследвания, свързани с разкриване на водещите психични качества и умения в различни спортни дисциплини. Разгледани са проучвания в областта на колективните спортни игри като футбол, хандбал, волейбол, ръгби и други. Обект на анализиране са и изследвания, разкриващи влиянието на различни психични параметри върху състезателната реализация в някои дисциплини, както и в спорта като цяло.

В третата част на теоретичния анализ са открити проучвания върху психичните качества и умения, изследвани в областта на баскетбола. Разгледани са изследвания върху различни психични параметри като внимание, тактическо и оперативно мислене, групова сплотеност и колективна ефективност, психомоторика, саморегулативни умения и др., както и многостранни проучвания, насочени към разкриване влиянието на по-голям набор от психични качества върху баскетболната дейност. Вземат се под внимание както връзките между психичните параметри и състезателната реализация в баскетбола, така и тяхното отражение върху различни страни на играта.

Четвъртата част е посветена на проблема за състезателната реализация в спорта и в частност в баскетбола. Извеждат се някои сравнително обективни критерии за оценка на нивото на състезателна реализация и се посочват трудностите при по-точното ѝ определяне в колективните игри и в баскетбола. Отбелязват се системите за оценка в България преди 1989 г. и се анализира опита на наши специалисти и представители на хърватския баскетбол. Изведени са следните фактори на състезателната реализация в баскетбола: силата на първенството; класирането на отбора; индивидуалната игрова ефективност.

ВТОРА ГЛАВА

ХИПОТЕЗА, ЦЕЛ, ЗАДАЧИ, МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ НА ИЗСЛЕДВАНЕТО

Според нашата работна **хипотеза** нивото на развитие на отделните психични параметри на личността оказват различно влияние върху състезателната реализация на баскетболистите. Допускаме, че изведените

психични качества и умения имат специфично влияние върху състезателната реализация в зависимост от пола, възрастта и квалификацията на състезателите. Според нас съществуват определени различия, както в динамиката на развитие на психичните параметри, така и по отношение на тяхната значимост за състезателната реализация на играчите.

Целта на настоящото изследване е да се проучи влиянието на изведените на базата на теоретичния анализ психични качества и умения върху състезателната реализация на баскетболистите.

За реализиране на целта си поставихме следните **задачи**:

1. Да установим нивото на развитие на изведените психични параметри при баскетболисти с различен пол, възраст и класиране.
2. Да сравним изследваните психични параметри по отношение на пол, възраст и класиране.
3. Да потърсим взаимовръзки между изследваните психични параметри и да изведем основните фактори.
4. Да изследваме игровата ефективност на състезателите от сезон 2010 -2011 г. и да проучим взаимовръзките ѝ с изследваните психични параметри.
5. Да изведем психологичен профил на успешния баскетболист

Предмет на изследването са психичните качества и умения и тяхното влияние върху игровата ефективност и класирането на баскетболистите като фактори на състезателната им реализация

Контингент на изследването са 177 състезатели от 15 отбора от двата пола, разделени в четири възрастови групи - кадети, юноши и девойки, младежи, мъже и жени. Във всяка група бяха подбрани по два отбора от всеки пол – един с призово класиране и един с по-задно класиране в първенството от предния сезон. Единствено във възрастовата

група „младежи” бяха изследвани само мъжки отбори, поради липсата на девическа лига в настоящия сезон.

Игровата ефективност беше регистрирана при 84 състезатели от всички посочени възрастови групи. Отборите са представени в таблица 1.

Таблица 1

Разпределение на отборите по групи

пол/ класиране	Кадети/ Кадетки	Юноши/ Девойки	Младежи	Мъже/ жени
Мъже призово класиране	Буба Баскетбол	Лукойл Академик	Овергаз/ Левски	Левски
Мъже по-задно класиране	Левски	Ахил	Септември	НСА
Жени призово класиране	НСА	Септември		Монтана
Жени по-задно класиране	Левски	Левски		НСА
Състезатели с регистрирана игрова ефективност	12	16	23	33
Общо	51	45	39	42

За решаване на изследователските задачи използвахме **комплексна методика**, която включва:

1. Въпросник за изследване на вниманието в баскетбола - Basketball Concentration Survey (BCS) на Bergandi, A., Shryock, G., Titus, G. (1990), адаптиран за български условия от Т. Янчева и В. Йорданов (2011) Българската му версия съдържа 54 айтема, разделени в седем подскали:

- *широко външно внимание* - осигурява възприемането на широк кръг от обекти от заобикалящата среда (ориентация в игровата ситуация);

- *широко вътрешно внимание* - подпомага анализа на възприетата информация в умствен план;

- *външно претоварване на вниманието* – затормозяване на вниманието с обекти от заобикалящата среда (публика, треньор, съотборници и др.);

- *вътрешно претоварване на вниманието* - затормозяване на вниманието с мисли, преживявания, спомени и др. (негативен вътрешен диалог, прекомерен анализ на ситуациите и възможните решения и др.);

- *концентрация на вниманието* – насочване на вниманието към конкретен обект и абстрахиране от останалите (изпълнение на стрелба, подаване и др.);

- *понижено внимание* – отнася се до намален капацитет на вниманието на състезателя;

- *обработка на информация* – измерва бързината и точността на възприетата информация.

Поради различния брой айтеми във всяка скала и осигуряване на възможност за сравнимост на резултатите, разделихме общия сбор точки, получени по-отделната скала на броя на айтемите, съдържащи се в нея.

При оценка на всеки айтем се използва 5-степенна скала Ликертов тип.

2. Методика за изследване на *Аз-ефективността в спорта* на Т. Янчева и Цв. Мишева (2005). Скалата съдържа 21 айтеми разделени в 2 субскали:

Аз-ефективност - положителните очаквания на състезателите за успешно изпълнение на дейността.

Себепрепятстване - механизъм за защита на Аз-а, изразяващ се в търсене на оправдания за бъдещото неуспешно представяне.

За оценка се използва 5-степенна скала от Ликертов тип.

3. Тест за изследване на *състезателната тревожност в спорта като черта на личността* – SCAT (Sport Competition Anxiety Test) на R. Martens, R. Vealey, I. D. Burton (1990), адаптиран за български условия от Т. Янчева и В. Йорданов (2010). Тестът съдържа 15 айтема, 10 от които са свързани със спортната тревожност и 5 – фонови. При оценката на всеки айтем се използва 3-степенна скала.

4. Модифициран вариант на скалата за диагностика на *личностната спортна увереност TSCI* (Trait Sport Confidence Inventory) на R. Vealey (1986), адаптиран за български условия от Ж.. Желязкова и Е.

Савчева (2008). Скалата включва 13 твърдения, които оценяват субективното усещане за личностна увереност на състезателите, в сравнение с най-уверения спортист, който познават. За оценка се използва 9-степенна скала Ликертов тип.

5. Въпросник за изследване на колективната ефективност в спорта CEQS (Collective efficacy questionnaire in sport) на S. Short, P. Sullivan и D. Feltz (2005), адаптиран за български условия от Т. Янчева, В. Йорданов и В. Искров (2011). Тестът е конструиран за измерване на очакванията на състезателите за ефикасност на отбора по време на състезание. Той включва пет подскали, отнасящи се до личното възприемане на различни страни от отборната ефективност - *способности, единство, постоянство, подготовка, усилия*.

При оценка на всеки айтем се използва 10-степенна скала Ликертов тип.

6. Въпросник за диагностика на саморегулативните умения SRQ (Self-Regulation Questionnaire) на J. Brown, W. Miller и L. Lawendowski (1999), адаптиран за български условия от В. Йорданов и Т. Янчева (2011). Тестът съдържа 63 айтема, като за оценка на всеки въпрос се използва 5-степенна скала Ликертов тип.

7. Reaction test на компютърна програма за психодиагностика Schuhfried: Vienna Test System” (VTS) за изследване на бързината и точността на психомоторните процеси при избор на сложна реакция. Изследваното лице е срещу монитор, на който се появяват седем комбинации от различни дразнители – черен цвят, червен цвят, жълт цвят и звук. От всички дразнители, той трябва да реагира само на два – жълт цвят в комбинация със звук и жълт цвят, заедно с червен цвят. Реакцията се извършва, като състезателят слага показалецът на силната си ръка върху метална пластина, разположена върху специална клавиатура. При поява на правилните дразнители той трябва да отдели показалеца си от пластината и

да натисне пластмасов бутон, намиращ се над нея. Отчита се латентното и моторното време, както и общото време за реакция.

8. Тест за изследване на координационната способност ритмичност на ръцете „Неритмични удари с две ръце” на Ал. Наумовски, Сп. Матовски, Г. Георгиев, В. Цветков, М. Минева (2004). Изследваните лица са инструктирани да извършат в рамките на четири серии от по 20 секунди възможно най-голям брой правилни цикли удари с ръце. Един цикъл съдържа два удара с лява ръка от лявата страна на маса, два удара с дясната ръка през лявата ръка на маса, докосване на челото на главата с дясната ръка и завършване до изходно положение с удар с дясната ръка от дясната страна на масата. Броят се само правилните цикли, а крайния резултат е средната оценка от резултатите в четирите серии.

9. Регистриране на игровите показатели на състезателите чрез използване на данни, получени от компютърната програма за статистика в баскетбола “FIBA LIVE STATS”. Софтуерът се използва за регистриране на всички официални мачове в България за мъже и жени и младежка възраст, както и за републиканските първенства на останалите подрастващи. Регистрирани са игровите действия на баскетболисти с над 10 мин. средно игрово време на мач и повече от 50 % от общия брой изиграни от отбора срещи в първенството (общо 84 баскетболиста).

Обект на регистриране са 19 игрови показателя. На базата на 12 от отчетените 19 показателя се установява общия коефициент на игрова ефективност за всеки състезател, чрез следната утвърдена от FIBA формула:

Коефициент на игрова ефективност = [(Точки + Борби + Асистенции + Отнети топки + Блокирани стрелби)] – [(опити за стрелба за 2 точки – сполучливи стрелби за 2 точки) + (опити за стрелба за 3 точки – сполучливи стрелби за 3 точки) + (опити за стрелба от наказателната линия – сполучливи стрелби от наказателната линия) + Грешки]

10. Статистически методи за обработка на данните. Резултатите бяха обработени с програмния пакет SPSS 19.0. Статистическите методи включваха *вариационен, корелационен, дисперсионен, факторен и регресионен анализ.*

Разпределението на стойностите беше установено чрез теста **Колмогоров – Смирнов**. За нормално или близко до нормалното разпределение се съди по гранични стойности на значимост над 0.05.

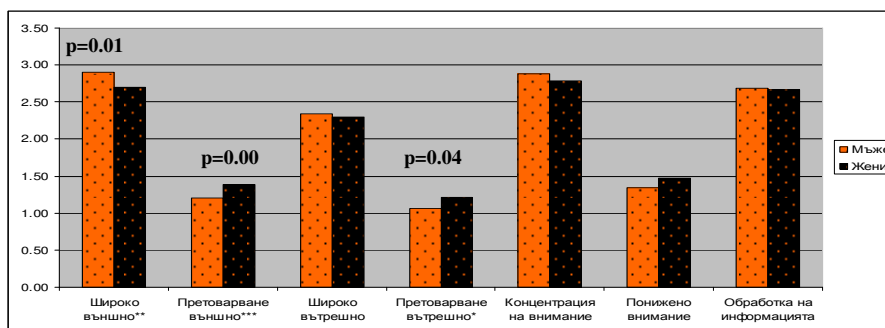
Изследването беше осъществено в периода септември 2010 г. – април 2011 г. Във всеки отбор то бе проведено в два етапа, поради големия обем на тестовата батерия. Състезателите бяха тествани преди началото на тренировъчните занимания в треньорските стаи на клубовете при спокойна и лишена от излишни дразнителни обстановка.

ГЛАВА ТРЕТА

АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

III. 1. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО НА СВОЙСТВАТА НА ВНИМАНИЕТО

Сравнителният анализ по **пол** показва, че мъжете демонстрират по-високи стойности при всички положителни свойства на вниманието и по-ниски при отрицателните такива (фиг. 1). Значими различия се наблюдават при три от показателите – широко външно внимание, вътрешно и външно претоварване на вниманието.



Фиг. 1 Резултати от сравнителния анализ на вниманието по пол

Тъй като възрастовата структура на групите на мъжете и жените не е аналогична (жените нямат представители при възрастовата група „Младежи“) считаме за коректно да разделим изследваните лица по пол и да извършим самостоятелен анализ на разликите по възраст и класиране във всяка от обособените групи.

Резултатите от сравнителния анализ по **възраст** показват, че, при жените възрастта и спортният стаж оказват по-силно влияние върху развитието на вниманието в сравнение с мъжете (табл. 2). Статистически значими различия при мъжете се наблюдава единствено при широкото външно внимание ($p = 0.03$). При жените достоверност на разликите установяваме при пет свойства на вниманието - широко външно внимание ($p=0.02$), външно претоварване ($p=0.04$), вътрешно претоварване ($p=0.01$), концентрация ($p=0.00$) и понижено внимание ($p=0.00$).

Интересно е да отбележим, че докато при мъжката извадка представителите на групата на мъжете се отличават с най-благоприятно развитие на свойствата на вниманието, то при жените девойките са с равни или по-високи стойности от елитната група. Кадетската възраст се отличава като критична и при двата пола.

Таблица 2

Резултати от сравнителния анализ по фактора възраст

Резултати от сравнителен анализ по фактори възраст						
Свойство на вниманието	Възрастова група	N	M	SD	F	P
МЪЖЕ						
ШИРОКО ВЪНШНО	кадети-младша	32	2.70	0.63	2.876	0.03
	кадети-старша	23	2.85	0.60		
	младежи	39	3.01	0.43		
	мъже и жени	17	3.09	0.35		
ЖЕНИ						
ШИРОКО ВЪНШНО	кадети-младша	19	2.41	0.28	4.011	0.02
	кадети-старша	22	2.80	0.51		
	мъже и жени	25	2.84	0.65		
ПРЕТОВАРВАНЕ ВЪНШНО	кадети-младша	19	1.59	0.35	3.364	0.04
	кадети-старша	22	1.30	0.51		
	мъже и жени	25	1.28	0.33		
ПРЕТОВАРВАНЕ ВЪТРЕШНО	кадети-младша	19	1.48	0.44	4.767	0.01
	кадети-старша	22	1.05	0.57		
	мъже и жени	25	1.11	0.39		
КОНЦЕНТРАЦИЯ НА ВНИМАНИЕ	кадети-младша	19	2.41	0.31	7.678	0.001
	кадети-старша	22	3.03	0.55		
	мъже и жени	25	2.84	0.54		
ПОНИЖЕНО ВНИМАНИЕ	кадети-младша	19	1.76	0.38	7.609	0.001
	кадети-старша	22	1.30	0.48		
	мъже и жени	25	1.29	0.40		

По отношение на фактора **класиране**, данните от сравнителния анализ показват, че и при двата пола баскетболистите от по-силните отбори се отличават с по-високи стойности при благоприятстващите и с по-ниски при препятстващите дейността свойства на вниманието. Статистически значими при мъжете са различията в концентрацията (0.016) и пониженото внимание (0.009), докато при жените достоверност на разликите се наблюдава при вътрешното претоварване на вниманието ($p = 0.001$).

III. 2. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО НА АЗ-ЕФЕКТИВНОСТТА И СЕБЕПРЕПЯТСТВАНЕТО

Данните от вариационния анализ на резултатите от изследване на Аз-ефективността и себепрепятстването показват, че в сравнение с

представителите на другите видове спорт у нас, баскетболистите са с по-високи стойности за лична ефективност и по-ниски за себепрепятстване.

Анализът на резултатите по фактора **пол** разкриват определени различия. При мъжете са налице значимо по-високи резултати (табл. 3) по отношение на Аз-ефективността. При себепрепятстването жените имат по-високи стойности, но тази разлика не е статистически значима.

Таблица 3

Резултати от вариационния и сравнителен анализ на Аз-ефективността и себепрепятстването по фактора пол.

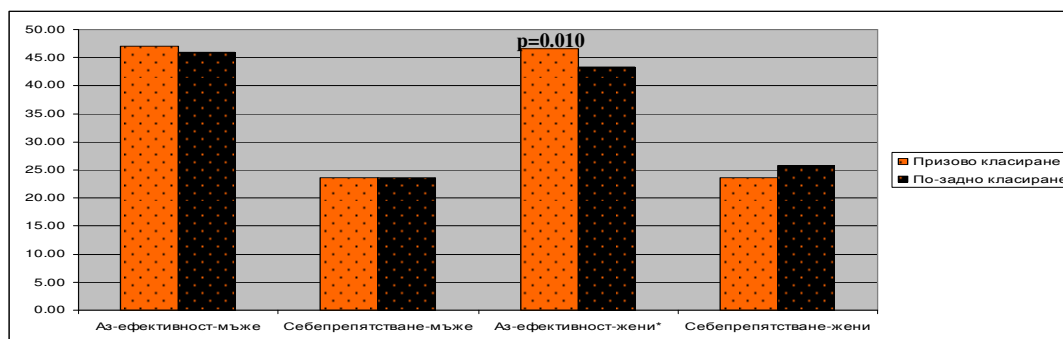
Показател	пол	n	M	SD	MIN	MAX	t	p
Аз-ефективност	Мъже	111	46.48	4.11	34	54	1,965	0,05
	Жени	66	45.14	4.82	35	55		
	Общо	177	45.97	4.42	34	55		
Себепрепятстване	Мъже	111	23.65	4.56	12	37	-1,149	0,252
	Жени	66	24.55	5.71	11	37		
	Общо	177	23.98	5.02	11	37		

Сравнителният анализ на данните по фактора **възраст** разкрива, че възрастовата група „мъже” е с най-високи стойности за Аз-ефективност и най-ниски за себепрепятстване, докато при кадетската възраст Аз-ефективността е най-ниска, а себепрепятстването е най-високо. Получените резултати нямат необходимата статистическа достоверност.

При жените групата на девойките е с най-благоприятни резултати – най-висока Аз-ефективност и най-ниско себепрепятстване, докато кадетската възраст отново се отличава като кризисна. Различията между двете групи са статистически достоверни.

Анализът на резултатите в зависимост от **класирането** разкрива, че Аз-ефективността на баскетболистите при двата пола е по-висока при представителите на по-силните отбори (фиг. 2). При жените тази разлика е статистически значима.

По отношение на себепрепятстването резултатите на баскетболистите с различно класиране са почти еднакви. При жените състезателките с призови места са с по-ниски стойности за себепрепятстване, но тази разлика отново не е значима.



Фиг. 2 Резултати от сравнителния анализ на Аз-ефективността и себепрепятстването по фактора класиране

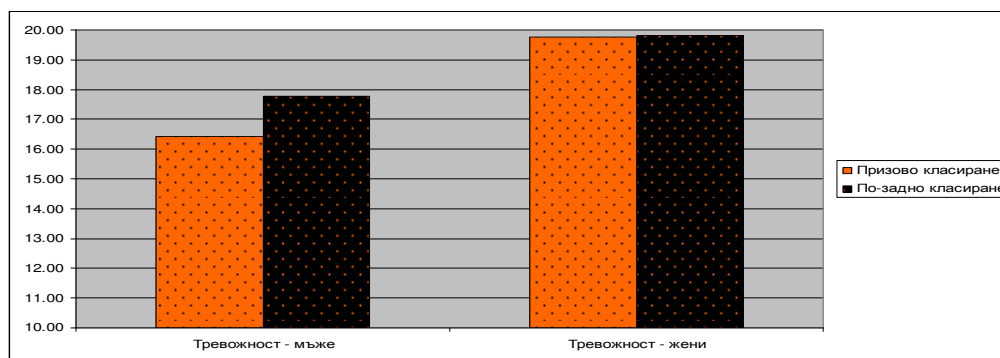
III. 3. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО НА СЪСТЕЗАТЕЛНАТА ТРЕВОЖНОСТ

Данните от вариационния анализ на състезателната тревожност на баскетболистите показват, че средните стойности за тези личностна черта са близки до тези на българските спортисти.

Резултатите от сравнителния анализ по **пол** разкриват, че жените се отличават със значимо по-висока състезателна тревожност в сравнение с мъжете ($p=0.00$).

С най-ниски стойности на тревожност и при двата пола са представителите на възрастовите групи „мъже” и „жени”, а с най-високи се отличават кадетите.

Сравнителният анализ по **класиране** не разкри значими различия по отношение на тревожността. При мъжете разликите в средните стойности са по-големи, докато при жените състезателките от призовите и от по-слабите отбори са с почти еднакви резултати (фиг. 4).

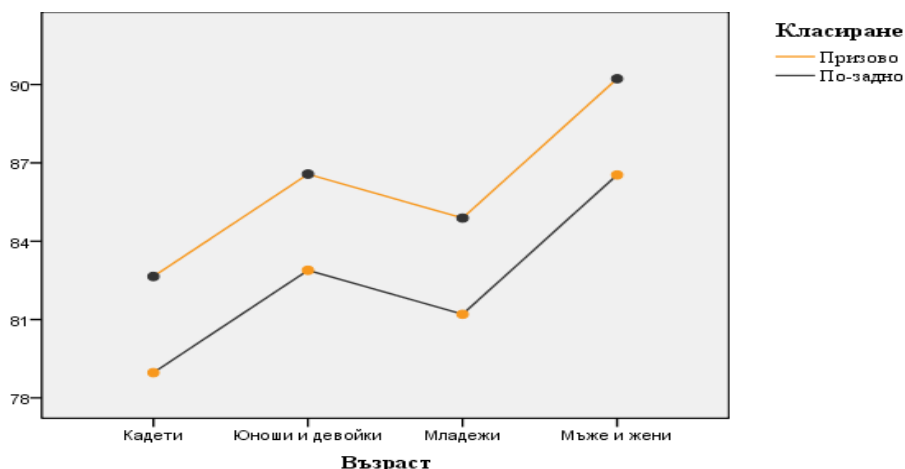


фиг. 4 Резултати от сравнителния анализ на тревожността по фактора класиране

III. 4. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО НА СПОРТНАТА УВЕРЕНОСТ

Резултатите от сравнителния анализ на спортната увереност по фактора **пол** не разкриха значими различия между представителите на мъжкия и женския баскетбол.

Данните показват, че най-висока спортна увереност демонстрират представителите на възрастовата група мъже и жени (фиг. 5). С най-ниска увереност се отличават баскетболистите от кадетската възраст. Резултатите са подкрепени със статистическа достоверност.



Фиг. 5 Резултати от сравнителния анализ на спортната увереност по факторите възраст и класиране

Сравнителният анализ по разкри значими различия по този показател. Баскетболистите от отборите с призово класиране се отличават с по-висока увереност, докато стойностите на състезателите от по-слабите отбори са значително по-ниски (фиг. 5).

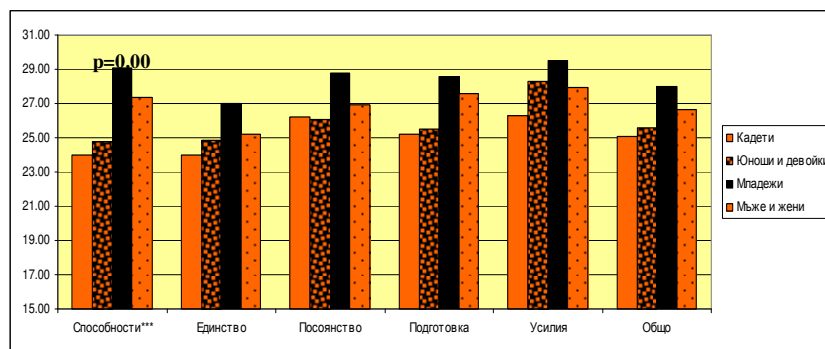
Нашите резултати категорично подкрепят изнесените в литературата данни относно значимостта на спортната увереност за спортния резултат

III. 5. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО НА КОЛЕКТИВНАТА ЕФЕКТИВНОСТ

Данните от изследването на колективната ефективност показват, че стойностите на баскетболистите са много близки до тези на представителите на колективните спортове у нас ($M = 26.16$ за баскетбола; $M = 25.81$ за другите колективни спортове).

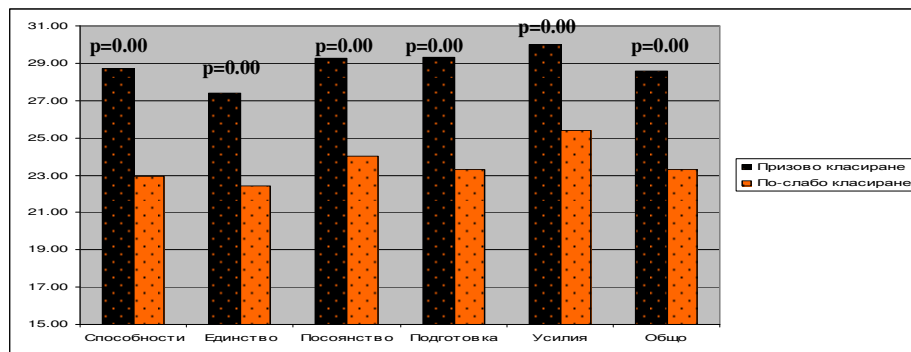
На базата на резултатите от сравнителния анализ между мъжете и жените установихме, че факторът **пол** не влияе значимо върху очакванията на състезателите за колективна ефективност.

Във възрастово отношение най-високи стойности по всички показатели на колективната ефективност притежават баскетболистите от младежката лига, а най-ниски - кадетската възраст (фиг. 6). Значими различия се наблюдават единствено при показателя „способности” ($p=0.00$).



Фиг. 6 Резултати от сравнителния анализ на колективната ефективност по възраст

Сравнителният анализ по **класиране** разкри значими различия по всички показатели на колективната ефективност. Очакванията на баскетболистите от по-силните отбори за положително представяне на съотборниците са значимо по-високи от тези на състезаващите се в отбори с по-слабо класиране играчи по всички подскаки на колективната ефективност (фиг. 7).



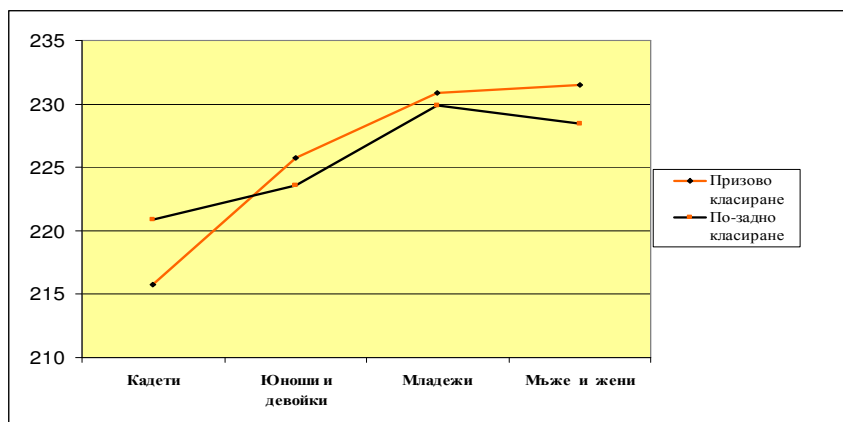
Фиг. 7 Резултати от сравнителния анализ на колективната ефективност по класиране

III. 6. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО НА САМОРЕГУЛАТИВНИТЕ УМЕНИЯ

Получените резултати от изследване на саморегулативните умения показват, че при баскетболистите стойностите са малко под средните за българските спортисти.

Не се наблюдават значими полови различия по отношение на саморегулативните умения на баскетболистите.

Във възрастов аспект с най-слабо развити саморегулативни умения се отличава кадетската възраст, а с най-високи стойности са младежите и мъжете и жените (фиг. 8). Разликите между кадетите и другите две групи е статистически достоверна.



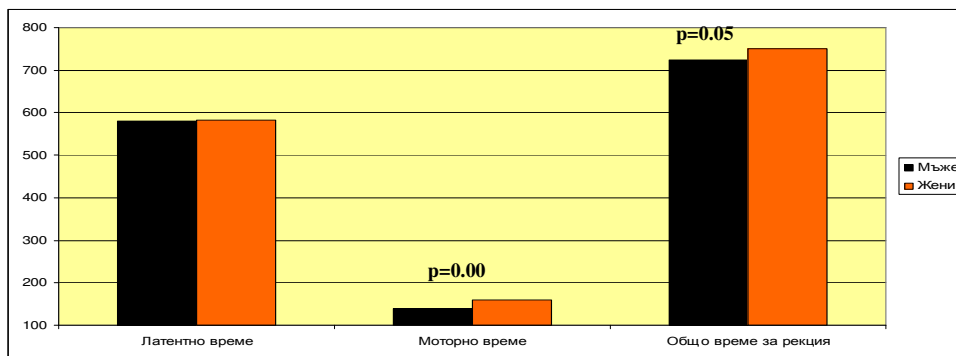
фиг. 8 Резултати от сравнителния анали на саморегулативните умения по факторите възраст и класиране

Не се разкриха значими различия между състезателите с призово класиране и тези от по-слабо представящите се отбори по отношение на уменията за саморегулация.

III. 7. АНАЛИЗ НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОТ ИЗСЛЕДВАНЕТО НА ПСИХОМОТОРНИТЕ КАЧЕСТВА

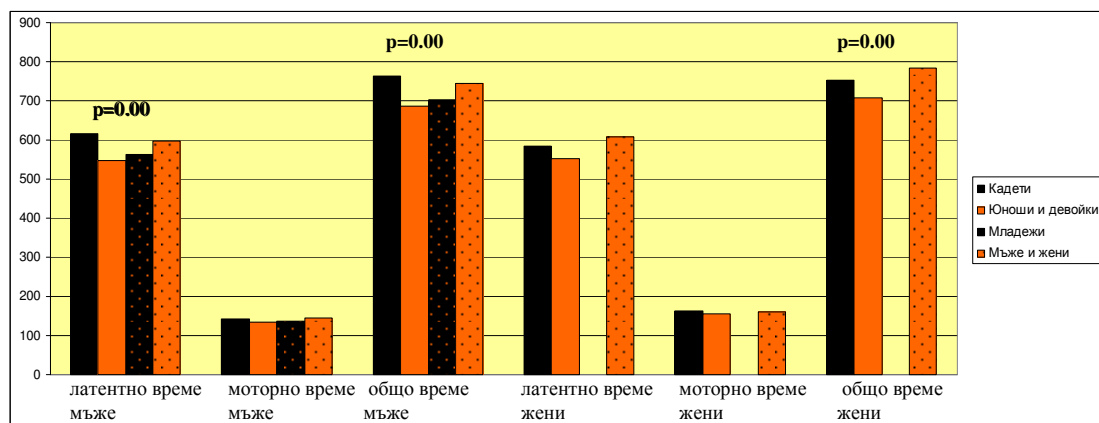
Резултатите от изследването на бързината на двигателните реакции показват, че мъжете и жените значимо се различават по моторното ($p=0.00$) и общото време за реакция ($p=0.05$), докато разликите при латентното време не са статистически значими (фиг. 9).

При ритмичността на ръцете също не се разкриват значими разлики.



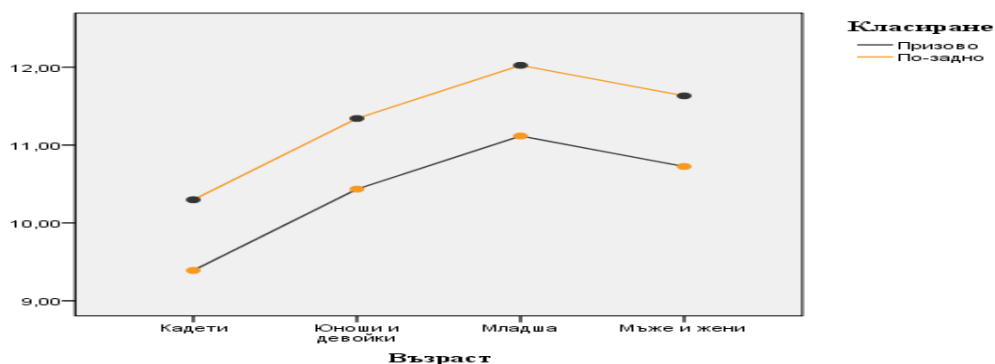
фиг. 9 Резултати от сравнителния анализ на бързината на двигателна реакция по фактора пол

Сравнителният анализ по **възраст** показва, че юношите и девоите демонстрират най-бързо време при латентното, моторното и общото време за реакция, а с по-бавно време за реакция са кадетите и мъжете и жените (фиг.10). При мъжете статистически достоверни са разликите по отношение на латентното време и общото време за реакция, докато при жените значими са разликите само при общото време за реакция.



Фиг. 10 Резултати от сравнителния анализ на бързината на двигателна реакция по възраст

С най-високи стойности по отношение на ритмичността на движенията се отличават групата на младежите и тази на мъжете и жените, а с най-ниски отново е кадетската възраст (фиг. 11). Разликите между посочените групи са статистически значими.



Фиг. 11 Резултати от сравнителния анализ на ритмичността на ръцете по факторите възраст и класиране

Значими разлики в бързината на реакцията по отношение на **класирането** не се наблюдават при нито един от компонентите.

Единствено при латентното време на мъжете се разкрива силна тенденция за разлики в резултатите ($p=0.058$).

Сравнителният анализ на ритмичността на движенията по фактора класиране показва, че баскетболистите от по-слабите отбори се отличават със значимо по-високи стойности по отношение на тази координационна способност ($p=0.01$). Това е и единствения изследван психичен параметър, при който баскетболистите от по-силните отбори са със значимо по-слабо развити показатели (фиг. 11).

III. 8. РЕЗУЛТАТИ ОТ КОРЕЛАЦИОННИЯ АНАЛИЗ НА ИЗСЛЕДВАНИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Резултатите от корелационния анализ установиха умерени, значителни, силни и много силни зависимости между следните благоприятстващите състезателната дейност психични параметри – широко външно и вътрешно внимание, концентрация, обработка на информация, Аз-ефективност, спортна увереност и саморегулативни умения. Най-силно изразени са корелациите между обработката на информация с широкото външно и вътрешно внимание ($r=0.769$ за широкото вътрешно; $r=0.809$ за широкото вътрешно внимание). Значителни взаимовръзки се наблюдават и между останалите благоприятстващи дейността свойства на вниманието.

Различните скали на колективната ефективност демонстрират много силни взаимозависимости помежду си. Слаби зависимости се наблюдават между компонентите на колективната ефективност и част от останалите психични параметри – концентрация, Аз-ефективност, увереност. Обратна корелация е налице с намаленото внимание, себепрепятстването и тревожността.

Ритмичността на ръцете слабо корелира със саморегулативните умения ($r=0.224$) и е в обратна зависимост със себепрепятстването ($r=-$

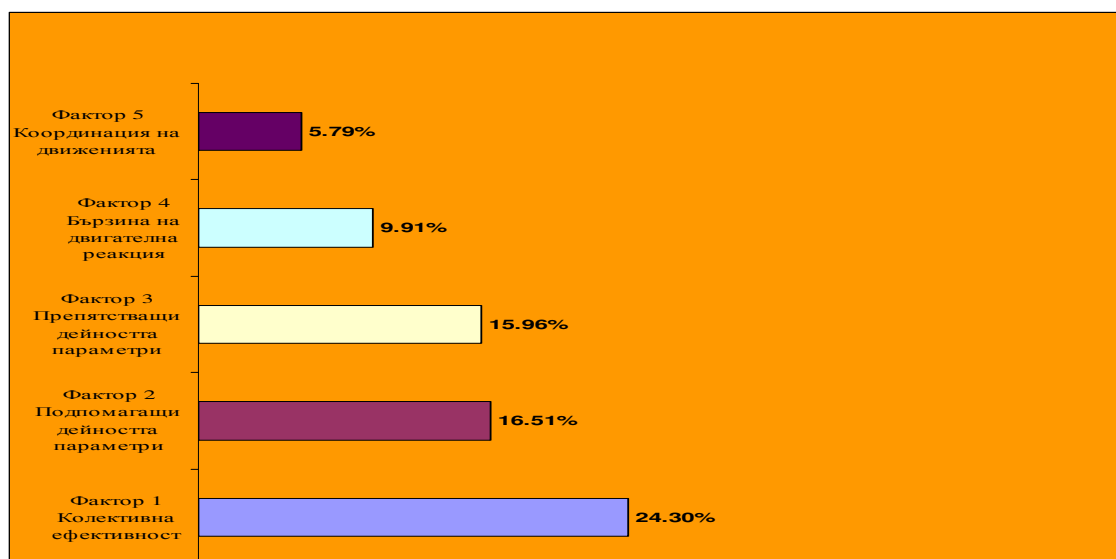
0.228) и моторното време за реакция ($r=-0.195$). Латентното време е в много силна, а моторното време в значителна взаимовръзка с общото време за реакция ($r=0.890$ за латентното; $r=0.554$ за моторното).

Наблюдават се умерени и значителни корелации между пречатващите дейността психични параметри – външно и вътрешно претоварване на вниманието, намалено внимание, себепречатстване, състезателна тревожност. Най-силно изразени са взаимовръзките между различните негативните параметри на вниманието, както и тези на себепречатстването с външното ($r=0.553$) и вътрешното ($r=0.525$) претоварване на вниманието.

Между изследваните психични параметри, благоприятстващи и пречатващи дейността се наблюдават различни по сила обратни взаимозависимости. Такива са корелациите между отделните положителни и пречатващи дейността свойства на вниманието (широко външно и намалено внимание – $r=-0.552$; концентрация и вътрешно претоварване – $r=-0.428$ и др.), между Аз-ефективността и себепречатстването ($r=-0.499$), между саморегулацията и себепречатстването ($r=-0.452$) и др.

III. 9. РЕЗУЛТАТИ ОТ ФАКТОРНИЯ АНАЛИЗ НА ИЗСЛЕДВАНИТЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Резултатите от направения факторен анализ на изследваните психични параметри обособиха факторната структура с 5 отделни фактора, представени на фиг. 11.



Фиг. 11 Факторна структура на изследваните показатели

Данните представят различните компоненти на *колективната ефективност* като фактор с най-голямо влияние върху състезателната дейност (Фактор 1).

Вторият обособен фактор обединява част от *психичните параметри*, оказващи *положително влияние* върху състезателната дейност на баскетболистите. Тук попадат подпомагащите състезателното представяне свойства на вниманието, спортната увереност и Аз-ефективността на играчите.

Третият фактор групира *препятстващите състезателната реализация психични параметри*. Тук се включват външното и вътрешно претоварване на вниманието, намаленото внимание, себепрепятстването, тревожността и с обратен знак Аз-ефективността и саморегулацията. Липсата на убеденост, че усилията ще доведат до желаните резултати и на саморегулативни умения повлияват негативно игровата ефективност.

В следващият фактор попадат *психомоторните компоненти* на бързината на сложна двигателна реакция, както и общото време за реакция.

Последният фактор обединява *ритмичността на движенията и саморегулативните умения*.

III. 10. РЕГРЕСИОНЕН АНАЛИЗ НА ЗАВИСИМОСТИТЕ НА ИГРОВАТА ЕФЕКТИВНОСТ И КЛАСИРАНЕТО ОТ ПСИХИЧНИТЕ ПАРАМЕТРИ И ИЗГРАЖДАНЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕН ПРОФИЛ НА УСПЕШНИЯ БАСКЕТБОЛИСТ

На базата на направения регресионен анализ установихме влиянието на изследваните психични параметри върху игровата ефективност и класирането във всяка отделна възраст (фиг. 12). Като представители на най-силните първенства у нас определяме водещите психични параметри за състезателите във възрастовата група „мъже и жени“ като основни за състезателната реализация на баскетболистите. В този смисъл ги посочваме като определящи психологичния профил на успешния баскетболист.

За състезателната реализация в кадетската възраст водеща е ритмичността на движенията ($\beta=.667^{**}$). Допълнителни психични параметри са бързото латентно време за реакция и високата колективната ефективност.

Основни за юношите и девойките са високата Аз-ефективност ($\beta=.430^{*}$) и колективната ефективност ($\beta=.598^{**}$), както и силно развитото широкото вътрешно внимание ($\beta=.452^{*}$). Допълнителни психични параметри за тази възраст са концентрацията на внимание, ниското вътрешно претоварване на вниманието и ниското понижено внимание.

Основни за играчите от младежката лига са бързото латентното ($\beta=-.615^{***}$) и моторното време ($\beta=-.526^{**}$) за двигателна реакция и колективната ефективност. Аз-ефективността се явява допълнителен психичен параметър за състезателната реализация в тази възраст..

Психологичният профил на успешно реализирания баскетболист включва следните психични качества и умения (фиг. 12):

- силно развити саморегулативни умения;
- висока спортна увереност;
- ниско себепрепятстване;
- силно развито широко външно внимание;
- положителни очаквания за колективна ефективност;
- ниско вътрешно претоварване на вниманието.



Фиг. 12 Психични параметри влияещи значимо върху игровата ефективност и класирането на баскетболистите

ИЗВОДИ И ПРЕПОРЪКИ

Направеният теоретичен анализ и получените резултати от изследването ни дават основание да направим следните **изводи**:

1. Нивото на развитие на изведените психични параметри при българските баскетболисти е близко до това на състезателите от другите спортове у нас. Единствено при Аз-ефективността и себепрепятстването резултатите на баскетболистите са по-благоприятни от гледна точка на изискванията на спортната дейност.

2. Установени са значими полови различия при някои от изследваните психични показатели. Мъжете притежават по-високи стойности при всички положителни за дейността психични параметри и по-ниски при препятстващите дейността изследвани показатели. Изключение прави скалата „усилия” на колективната ефективност. Значително по-високи стойности се наблюдават при широкото външно внимание, Аз-ефективността, моторното и общото време за реакция и по-ниски при вътрешното и външното претоварване на вниманието и състезателната тревожност.

3. Налице е определена възрастова динамика в проявление на изследваните показатели. И при двата пола с най-неблагоприятно развитие по отношение на изследваните психични параметри се отличава кадетската възраст.

При мъжете елитната възрастова група е с най-високи стойности при всички положителни свойства на вниманието и Аз-ефективността и с най-ниски при препятстващите дейността свойства на вниманието, себепрепятстването и тревожността. Юношите се отличават с най-бърза

сложна двигателна реакция. Значими са различията при широкото външно внимание и бързината на реакция.

При жените елитната група и девойките се отличават с най-благоприятно развитие при всички психични параметри. Статистически значими са различията при широкото външно внимание, концентрацията, вътрешното и външното претоварване и понижено внимание и общото време за реакция.

По отношение и на двата пола, с най-високи стойности при спортната увереност се отличава елитната група. Младежите имат най-високи резултати при колективната ефективност, саморегулативните умения и ритмичност на движенията. Статистически значими различия се наблюдават при спортната увереност, скалата „способности” на колективната ефективност, саморегулативните умения и ритмичността на движенията.

4. Състезателите от отборите с призово класиране се отличават с по-благоприятно развитие на изследваните психични параметри. Значими различия, отнасящи се и за двата пола, се наблюдават при спортната увереност и всички скали на колективната ефективност – способности, единство, постоянство, подготовка, усилия и обобщената оценка. Мъжете от по-силните отбори имат значимо по-високи резултати при концентрацията и по-ниски при понижено внимание и латентното време за реакция, докато при жените от призовите отбори се наблюдават по-високи резултати за Аз-ефективност и по-ниски за външно претоварване на вниманието. Единствено при координацията на движенията състезателите от по-слабите отбори имат значимо по-високи резултати.

5. С най-голямо влияние върху дейността са различните скали на колективната ефективност.

Широкото вътрешно и външно внимание, концентрацията, обработката на информация, Аз-ефективността, спортната увереност и

саморегулативните умения са взаимозависими фактори, които оказват положително влияние върху състезателната реализация.

Вътрешното и външното претоварване на вниманието, намаленото внимание, себепрепятстването и състезателната тревожност са фактори, които корелерат помежду си и оказват отрицателно влияние върху спортната дейност.

Между посочените положителни и отрицателни фактори съществуват обратни умерени и значими взимозависимости.

6. Изследваните психични параметри влияят по различен начин върху игровата ефективност и класирането във всяка отделна възраст. На тази база психичните качества и умения, водещи до успешна реализация във отделните възрасти при подрастващите имат различна структура.

За състезателната реализация в кадетската възраст водеща е ритмичността на движенията. Допълнителни психични параметри са бързото латентно време за реакция и високата колективната ефективност.

Основни за юношите и девойките са високата Аз-ефективност и колективната ефективност, както и силно развитото широко вътрешно внимание. Допълнителни психични параметри за тази възраст са концентрацията на внимание, ниското вътрешно претоварване на вниманието и ниското понижено внимание.

Основни за играчите от младежката лига са бързото латентно и моторното време за двигателна реакция и колективната ефективност. Аз-ефективността се явява допълнителен психичен параметър за състезателната реализация в тази възраст.

7. Следвайки водещите психични параметри за възрастовата група „мъже и жени“ изведохме психологичен профил на успешно реализирания баскетболист. Като основни определяме следните психични качества и умения:

- силно развити саморегулативни умения;

- **висока спортна увереност;**
- **силно развито широко външно внимание;**
- **ниско себепрепятстване.**

Психологическият профил на баскетболистите с най-висока реализация у нас се допълва със следните психични параметри:

- **положителни очаквания за колективна ефективност;**
- **ниско вътрешно претоварване на вниманието.**

Направеният теоретичен анализ, получените резултати и обобщените изводи ни дават основание да изведем следните **препоръки**:

1. Във всяка възраст целенасочено да се стимулират психичните параметри, които са благоприятстващи състезателната реализация в елитния баскетбол - спортна увереност, саморегулативни умения, широкото външно внимание.

2. Да се насочи работата върху намаляване на влиянието на отрицателно влияещите върху състезателната реализация на елитните баскетболисти черти на психиката – себепрепятстване и вътрешно претоварване на вниманието. За целта може да се използва стимулирането на положителните психични параметри, особено Аз-ефективността и саморегулативните умения.

3. Посочените въздействия да се съобразят с възрастовите особености и се прилагат във всички етапи на спортно развитие чрез разработването на специфични за всяка възраст методи на въздействие.

СПРАВКА

за научните приноси на дисертационния труд

Обособени са три обективни критерии за оценка на нивото на състезателна реализация в колективните спортове и в частност в баскетбола. Това са силата на първенството, класирането на отбора и индивидуалната игрова ефективност.

Извършено е мащабно за рамките на българския баскетбол комплексно изследване със 177 състезатели. Контингентът обхваща представители на двата пола, четири възрастови групи и състезатели с различно класиране.

Адаптирани за български условия са 4 методики в съавторство на докторанта с научния ръководител.

Изследвани и анализирани са психични параметри, които не са били обект на проучване в областта на баскетбола в България - Аз-ефективността, себепрепятстването, спортната увереност и саморегулативните умения.

Изведени са водещите психични параметри за състезателната реализация във всяка възраст. На тази база е представен **психологичен профил** на успешния баскетболист.

ПУБЛИКАЦИИ

по темата на дисертационния труд

1. Янчева, Т., **В. Йорданов**. Българска адаптация на теста за изследване на колективната ефективност в спорта (Collective efficacy questionnaire in sport), XVII научна конференция „Личност, Мотивация, Спорт,, (под печат).
2. Янчева, Т., **В. Йорданов**. Особенности на вниманието в баскетбола, Спорт и Наука, извънреден брой, 2, 2011.
3. Янчева, Т., **В. Йорданов**, Българска адаптация на теста за изследване на състезателната тревожност в спорта (SCAT), Личност, Мотивация, Спорт, Том 16, 2011
4. **Йорданов, В.** Игрова ефективност на юноши и девойки (15-17г.) под влияние на повишено психично напрежение в моделирано баскетболно състезание, Пети международен научен конгрес „Спорт, Стрес, Адаптация” част II, 2010