CZU: 373.03: 796.015+796.323-055.2
https://doi.org/10.52449/fcscf26.29

ORCID ID: https://orcid.org/0009-0004-6734-9693
e-mail: tirziman7@gmail.com

ROLUL COMPETENȚELOR PROFESIONALE ALE ANTRENORILOR ÎN PREGĂTIREA JUCĂTOARELOR DE BASCHET 3×3

Țugui Olga

Abstract: *The present study examines the role of coaches' professional competencies in improving the training process of female 3×3 basketball players. Due to its high intensity, limited space, and rapid decision-making, 3×3 basketball requires specific training approaches compared to traditional 5×5 basketball. The research was conducted on 20 female students aged 19-23, divided into an experimental and a control group. The experimental group followed a training program specific to 3×3 basketball. The findings confirm that adapting training methods to the specific demands of 3×3 basketball and developing coaches' professional competencies significantly enhance players' performance.*

Keywords: *3×3 basketball, coaching competencies, training process, performance, specific endurance.*

Actualitatea. Baschetul 3×3 este o probă sportivă olimpică integrată în programul Jocurilor Olimpice de vară. Datorită dinamicii și duratei meciului, a devenit foarte populară în ultimii ani [13]. Sunt înregistrate 212 de țări membre a Federației Internaționale de Baschet care pot participa în competițiile oficiale la nivel international [5]. Dinamica jocului diferă structural de baschetul clasic și anume, durata unui meci este de 10-minute sau până la atingerea a 21 de puncte, teren cu dimensiunile de 15×11 m și posesia este limitată la 12 secunde, cee ce îndeamnă jucătorii spre o acțiune dinamică continuă și luarea deciziilor într-un termen scurt [1, 5]. În baschetul classic 5x5, terenul are 28×15 m, durata meciului este de 40 de minute, iar atacul este limitat la 24 de secunde, ceea ce permite jucătorilor de baschet clasic să inițieze decizii mai echilibrate datorită perioadei de timp mai lungi acordate pentru un atac [9].

Structura competițională modifică cerințele față de antrenor, care gestionează simultan pregătirea fizică, decizia tactică și reglarea emoțională în timp real astfel încât structura jocului de baschet 3×3 generează un volum mai mare de acțiuni cu intensitate ridicată pe unitatea de timp [7, 14].

În Franța, Federația de baschet a introdus microcicluri cu accent pe repetări de sprint de 10-20 m în regim intermitent pentru pregătirea sportivilor de performanță din baschet 3×3 [4], în timp ce în Republica Moldova pregătirea pentru 3×3 rămâne frecvent integrată în structura baschetului classic 5×5, fără separare metodologică explicită în documentele publice ale federației, această metodă de pregătire poate cauza un număr mai mare de traume pentru jucătorii de baschet 3×3 nepregătiți [10, 11]. Lipsa standardizării formării antrenorilor pentru 3×3 în Europa de Est este confirmată de raportul FIBA Europe [12], unde este indicată existența unor module specifice baschetului 3×3, doar în 9 din 39 de federații analizate.

Republica Moldova, ne propune curricula universitară pentru antrenori care include disciplina „Jocuri sportive”, fără un modul separat pentru baschetul 3×3 la nivel de licență. Diferența curriculară reflectă niveluri distincte de profesionalizare.

Exemplele din practică evidențiază impactul direct al competențelor antrenorului, drept exemplu este echipa feminină a SUA, campioană olimpică la Jocurile Olimpice de vară în Tokyo 2021, a utilizat analiza statistică avansată pentru selecția jucătoarelor, pe baza indicatorilor de eficiență per posesie și a ratei de recuperare defensivă [12]. Acest exemplu ne demonstrează cât de important este pregătirea specială de catre antrenori.

În Germania, certificarea 3×3 include module obligatorii de analiză tactică și management al stresului competițional [3], pe când în Republica Moldova, nu există nici măcar date publice privind numărul de ore specializate exclusiv baschetului 3×3 în programele de învățământ. Această neconcordanță instituțională corespunde diferențelor de performanță, de exemplu Germania a clasat echipa feminină în top 5 la FIBA Women’s Series 2023, în timp ce Moldova nu a avut participare la nivel World Series [6].

Ansamblul datelor empirice arată că performanța în baschetul 3×3 este asociată cu pregătirea antrenorilor în domenii specifice cum ar fi analiză video, management al rotației limitate, programare a efortului intermitent de mare intensitate și formare continuă certificate [2, 8]. Diferențele dintre țările cu programe dedicate și cele fără standardizare formală sunt documentate în clasamentele FIBA și în structura curriculară publicată de federații. Lipsa studiilor regionale privind competențele antrenorilor de baschet 3×3 feminin indică necesitatea unor cercetări aplicative în Europa de Est.

Scopul cercetării constă în analiza rolului competențelor profesionale ale antrenorilor în eficientizarea procesului de pregătire a jucătoarelor de baschet 3×3 și în evidențierea particularităților metodologice ale antrenamentului adaptat specificului acestui joc.

Organizarea cercetării. Pentru realizarea scopului au fost folosită metoda de analiză a literaturii științifico-metodice și a documentelor de specialitate, observația pedagogică, analiza activității competiționale, experimentul pedagogic, metode statistico-matematice de prelucrare a datelor.

Cercetarea a fost realizată în perioada de iarnă anului 2025, ceea ce înseamnă că antrenamentele au fost desfășurate pe teren de tip închis. În cadrul cercetării au fost evaluate 20 de sportive-studente cu vârsta cuprinsă între 19-23 de ani, din echipa Universității de Stat din Moldova. Antrenamentele s-au desfășurat în sala sportivă a Institutului de Educație Fizică și Sport. Studentele au fost împărțite în doua grupe a câte 10 sportive, grupul experimental și grupul martor. Pentru grupul martor au fost desfășurate antrenamentele de către antrenorul de baschet clasic, împreună cu echipa de baschet 5x5, pe când pentru grupul experimantal au fost desfășurate antrenamente specifice baschetului 3×3. Astfel încât exercițiile specifice trebuie să reproducă condițiile reale de joc, caracterizate prin intensitate ridicată, spațiu limitat și necesitatea luării rapide a deciziilor, pentru grupul experimental antrenorul a folosit un program cu exerciții specifice cerințelor probei de sport alese, exerciții cu intensitate ridicată și cu interval minim de restabilire, exerciții pentru perfecționarea vitezei, vitezei de start, vitezei de reacție, exerciții pentru agilitate, exerciții pentru luarea deciziiei rapide, dezvoltarea jocului individual.

Figura 1 ne demonstrează structura integrată a programului experimental de pregătire în baschetul 3×3, organizată pe trei componente fundamentale – fizic, tehnico-tactic și cognitiv.

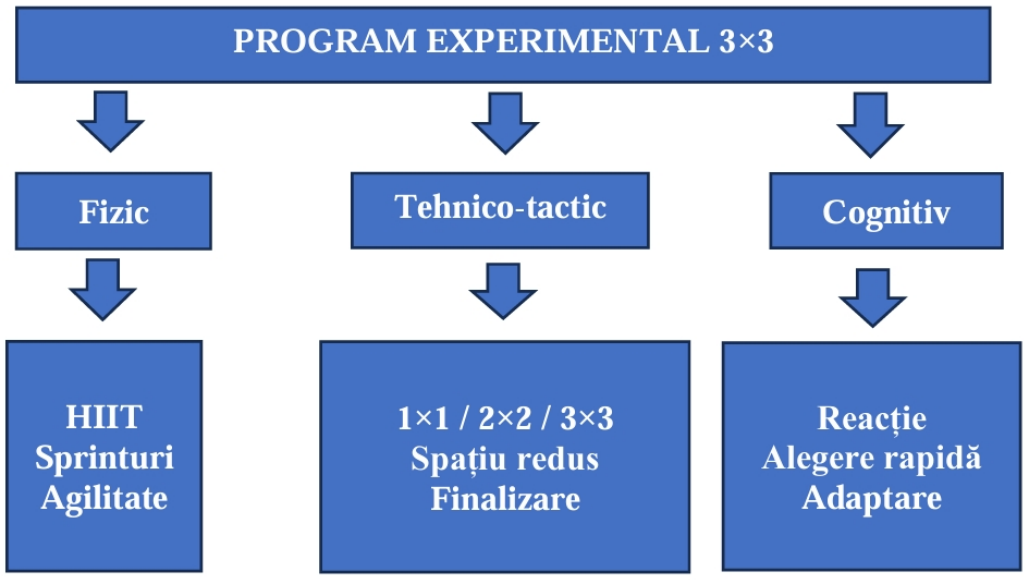


Fig.1. Structura programului experimental pentru baschet 3×3

Componenta fizică include exerciții de tip HIIT (High Intensity Interval Training), sprinturi și exerciții pentru dezvoltarea agilității, având ca obiectiv creșterea capacității de efort intermitent și adaptarea organismului la intensitatea ridicată specifică jocului de baschet 3×3. Aceste mijloace contribuie la îmbunătățirea vitezei de deplasare și a capacității de schimbare rapidă a direcției în condiții de solicitare crescută.

Componenta tehnico-tactică este reprezentată prin exerciții aplicative de tip 1×1, 2×2 și 3×3, realizate în spațiu redus. Aceasta vizează perfecționarea execuțiilor tehnice, creșterea eficienței finalizărilor și dezvoltarea capacității de adaptare la situațiile reale de joc, caracterizate prin presiune temporală și intensitate mare a acțiunilor.

Componenta cognitivă include exerciții orientate spre dezvoltarea vitezei de reacție, a capacității de alegere rapidă a soluțiilor tactice și a adaptării la schimbările din joc. Această componentă reflectă necesitatea procesării rapide a informației în contextul specific baschetului 3×3.

Analiza rezultatelor. În urma aplicării programului experimental specific baschetului 3×3, au fost înregistrate modificări semnificative ale indicatorilor fizici și tehnico-tactici la nivelul grupului experimental, comparativ cu grupul martor.

Diferența de 12% între cele două grupuri la etapa finală evidențiază eficiența utilizării acestui program de pregătire specific baschetului 3×3, bazat pe exerciții în regim de intensitate ridicată și situații reale de joc (Tabelul 1).

Tabelul 1. Rezultatele testării preciziei aruncărilor în urma accelerărilor

Grup	Rezultat inițial (din 20 aruncări)	Procentaj inițial, %	Rezultat final (din 20 aruncări)	Procentaj final ,%	Progres
Grupul martor	8,8	44%	10,0	50%	+6%
Grupul experimental	8,6	43%	12,2	61%	+18%

Rezultatele indicatorilor fizici le putem observa în Tabelul 2.

Tabelul 2. Evoluția indicatorilor fizici

Indicator	Grupul martor	Grupul experimental
Viteză (10 m)	+3%	+9%
Agilitate	+4%	+11%
Rezistență specifică	+5%	+14%

Rezultatele indică o îmbunătățire a tuturor indicatorilor în cadrul grupului experimental. Progresul mai accentuat în cazul rezistenței specifice +14% și al agilității +11% confirmă eficiența exercițiilor de intensitate înaltă și a celor cu schimbări rapide de direcție, specifice baschetului 3×3.

În grupul martor, creșterile au fost mai puțini evidențiate, ceea ce sugerează că metodele tradiționale de pregătire nu răspund în totalitate cerințelor specifice ale jocului 3×3.

Concluzii

1. Rezultatele cercetării evidențiază faptul că specificul jocului de baschet 3×3 impune cerințe distincte față de baschetul clasic 5x5, în special în ceea ce privește intensitatea efortului, timpul redus de luare a deciziilor și organizarea tactică în spațiu limitat. Structura jocului determină necesitatea adaptării procesului de pregătire sportivă la aceste particularități.

2. Aplicarea programului experimental a condus la îmbunătățiri semnificative ale indicatorilor fizici și tehnico-tactici în cadrul grupului experimental, comparativ cu grupul martor. Creșterea eficienței aruncărilor +18%, precum și progresul în dezvoltarea vitezei, agilității și rezistenței specifice confirmă eficiența utilizării unor metode de antrenament adaptate cerințelor baschetului 3×3.

3. Rezultatele obținute demonstrează rolul determinant al competențelor profesionale ale antrenorilor în organizarea și conducerea procesului de pregătire. Capacitatea acestora de a selecta și aplica metode adecvate, de a adapta exercițiile la condițiile reale de joc și de a dezvolta componenta decizională a sportivelor influențează direct nivelul performanței.

4. Analiza comparativă între sistemele de pregătire evidențiază existența unui decalaj între țările care dispun de programe specializate pentru baschetul 3×3 și cele în care pregătirea este integrată în modelul clasic. Lipsa unor programe de formare pentru antrenori în unele regiuni limitează dezvoltarea performanței la nivel competițional.

Perspective pentru continuarea cercetărilor

1. Direcțiile viitoare de cercetare trebuie orientate spre aprofundarea rolului competențelor profesionale ale antrenorilor în contextul baschetului 3×3. Este necesară elaborarea unor modele standardizate de pregătire adaptate diferitelor etape de dezvoltare sportivă.

2. De asemenea, se impune dezvoltarea unor programe de formare continuă pentru antrenori, axate pe specificul jocului de baschet 3×3, care să includă componente de analiză video, pregătire fizică specifică și dezvoltare a capacității decizionale.

3. Integrarea tehnologiilor moderne în procesul de antrenament, precum analiza performanței și monitorizarea parametrilor de efort, reprezintă o direcție relevantă pentru creșterea eficienței pregătirii sportive.

4. Aplicarea rezultatelor cercetării în practică poate contribui la optimizarea procesului de antrenament, la creșterea nivelului de performanță al jucătoarelor de baschet 3×3 și la dezvoltarea unui cadru metodologic modern în domeniul educației fizice și sportului.

Bibliografie

1. CLEMENTE-SUÁREZ, V.J., et al. Psychophysiological response in 3×3 basketball. In: *Frontiers in Psychology*, 2020; URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01385
2. CUSHION, C., ET AL. Coach learning and professional development. In: *Sports Coaching Review*, 2019; DOI:10.1080/21640629.2024.2429271
3. DEUTSCHER BASKETBALL BUND. Coach education program, 2022; URL: https://www.basketball-bund.de
4. Fédération Française de Basketball. 3×3 development program, 2022; URL: https://www.ffbb.com
5. FIBA 2023. Official 3×3 Rules; URL: https://fiba3×3.com/docs/FIBA-3×3-Official-Rules.pdf
6. FIBA 3×3 Rankings & Statistics 2023-2024; URL: https://fiba3×3.com
7. GONZÁLEZ-ESPINOSA, S., et al. Training methodologies in 3×3 basketball. In: *Sustainability*, 15(6). 2023; URL: https://doi.org/10.3390/su15065123
8. MESQUITA, I., et al. Mentoring in coach education. In: *International Sport Coaching Journal*, 2021; URL: https://doi.org/10.1123/iscj.2020-0045
9. OSTOJIĆ, S., et al. Performance indicators in 3×3 basketball. In: *Journal of Human Kinetics*, 2022; URL: https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0021
10. PUENTE, C., et al. Physiological demands of 3×3 basketball. In: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021; URL: https://doi.org/10.3390/ijerph18157845
11. SCANLAN, A., et al. Physiological demands in basketball. In: *Journal of Sports Sciences*. 2019. https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1585257
12. USA BASKETBALL. *Olympic performance report*. 2021.
13. INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE. 3×3 Basketball makes its Olympic debut at Tokyo 2020, 2021; URL: https://olympics.com
14. ȚÎGĂNAȘ, I. Pregătirea fizică în jocurile sportive. Chișinău: Editura USEFS. 2018.