
PRELIMINARY STUDY ON IDENTIFYING THE PSYCHOSOCIAL DIMENSIONS IN INVASION GAMES TEAMS, FOR A CONTINUOUS IMPROVEMENT

Lupu Gabriel Stănică^{1*},
Cristuță Alina-Mihaela²,

^{1,2}"Vasile Alecsandri" University of Bacău, 157 Marasesti Av., Bacău, 600115, Romania

Key words: *team, invasion games, psychosocial dimension*

Abstract

Psychosociology is a combined science between general psychology and sociology, studying psychosocial facts and phenomena, meaning individual, and group psychological phenomena that are born from human interaction and communication in all their social activities, and are manifested as concepts, motivations, attitudes, beliefs, opinions, behaviors, mentalities, traditions, states of mind, feelings. Psychosociology deals with the study of the psychological particularities of people as social-cultural beings, of their conduct inside their social groups, and the study of the particularities of group, collective, and mass psychology, as they manifest as common behaviors and feelings. Sports are a typically social phenomenon, provoking and cultivating psychosocial phenomena, being based on inter-individual relations, group manifestations, preferential attitudes of certain individuals toward others, and of some groups toward others. The group constitutes what we call the social ambiance that determines the individual to adapt to it, and influence it. In sports, the sportive group becomes a reference group, and the team, with its level of involvement, becomes a group of direct affiliation.

1. Introduction

The problem of psychosocial relations in the invasion games teams is a theme that raised a lively interest, throughout time, in sociologists, psychologists, educators, etc. Generally, the effectiveness of a work group is determined by the performance of the roles (tasks) each group member has, and by the quality of the relations between its members. The first person to study the problematic of the relations in a social group was Moreno, who introduced the sociometric technique for measuring the expression of relations inside a group.

After studying the specialized literature and the current context for capitalizing on the psychosocial resources in the invasion games teams, we could observe certain aspects, such as the teams are considered to be social units that are relatively small in size (2-3 up to 25-30 individuals) that are in a state of communication, collaboration, appreciation, etc., and have a common goal, for

* E-mail: teresis2002@yahoo.com, tel.0749264266

which they organize themselves, establishing specific norms of conduct (M. Epuran, 2001, p.272); the main characteristic of a small group is that within it, interpersonal relations are formed, "face to face"-type interactions, based on norms, and on activating their own behavioral models. Generally, the small groups set themselves apart among them through their activities and relations; the psychosocial relations between the team's players are very important for increasing the ability for top performance. These relations can be known by applying several sociometric questionnaires, created to unveil the true psychosocial problems in a team.

2. Material and methods

The aim of this paper is to study and objectify, based on an intervention, those elements that allow us to give an answer that is experimentally proven, regarding the cohesion of the group and the positive index of integration into the game.

For this study we have set the following objectives:

- single out the information that would ensure the scientific theoretical basis for this research;
- establish the assessment strategy for the subjects in this research;
- choose and apply the tests and control drills;
- implement the dependent variable;
- analyze and interpreting the data;
- publish the results.

Starting from the above-mentioned objectives, we constructed the following hypothesis:

If, together with the continuous improvement of the training level, we will also improve the specific invading games teams psychosocial dimensions (court, ambiance, norms, affective-sympathetic relations, cohesion, motivation, etc.), then we will be able to mobilize all of the bio-psycho-social capabilities in a team (in the players), in order to increase the ability for top performance.

The research methods we used were: the study of the specialized literature, the direct and indirect observation method, the inquiry method, and the graphical representation method.

For this research, we used questionnaires, and personality assessment tests. In using the questionnaires, we tried to know each subject's way of acting and thinking, which helped us in predicting the athletes' and coaches' behavior.

The elaboration of the *questionnaires* started by identifying the problems, and it needed a set a questions written in such a manner that they would get clear answers, which made our work of grouping and analyzing the data, a lot easier.

1. *Questionnaire regarding the orientation of the ego and task in sports*, based on I.L. Duda, 1995, with 13 assertions, for which the subjects had to grade their answers on a scale of 1 to 5, from total disagreement, to total agreement;

2. *Test for determining the temperament* (based on Belov), with 20 items (5 for each temperament), to which the subjects had to give a *yes* or *no* answer.

After applying the questionnaires, we identified the different situations of the two teams, for which we created psychosocial scenarios (working programs), and

long-term training sessions that we put into practice (within the general training program) for the women's volleyball team and men's handball team.

This experimental research was conducted in January 2007 - July 2008, on two groups of athletes: the members of the male handball team "Știința Municipal Dedeman Bacău", and the female senior athletes members of the Știința Club Bacău volleyball team, where this experiment took place.

At the time of their inclusion in this experiment, the athletes were between 19 and 34 years old, with a 6 to 10 years of experience in professional sports.

Throughout the experiment we were helped and guided by psychologist Iulia Dămian.

3. Results and discussions

By applying the "Questionnaire regarding the orientation of the ego and task in sports" (based on I.L. Duda, 1995), we aimed to find out how the athletes assess themselves in relation to their teammates, their tendencies to overestimate their abilities, as well as their take on effort and desire to perfect themselves.

The results (Tables 1 and 2, and Figures 1, 2, 3, and 4) show us that most of the male athletes (12) tend to overestimate their abilities, which could lead to them minimizing their colleagues' potential, and to exude themselves from responsibility, in case of failure. We can observe also the existence of four cases in which the handball players either they do not know their possibilities, or they overestimate their abilities, both of which can endanger the functionality and cohesion of the team. We can see that regarding the task orientation, 50% of the handball players have a great desire to perfect themselves, to put effort in their performance, and to achieve top performances. 26% of the handball players have an average desire to perfect themselves, towards effort, and aspirations to be the best. The other 24% presented a relative laziness and moderate aspirations, which countervails the aspirations of a team that wants to achieve top performances.

The results recorded for this questionnaire in the volleyball team have shown that 68% of the female players overestimate their own potential in relation to their teammates, 25% tend to overestimate their abilities, and only 7% have a balanced opinion in evaluating themselves and in recognizing the other players' value. Also, with small exceptions, the whole team manifests a desire to assert themselves, to put effort in their performances, and towards technical-tactical challenges.

Not recognizing their own and their teammates' real value can lead to conflicts, increasing aversion towards other teammates, thus weakening the team's unity, affecting the collaboration and communication between players.

Table 1 *Ego and task - Team Handball*

Initials	Score for	
	Ego	Task
AD	18	30
TR	18	32

SF	9	22
PR	20	20
CO	23	26
DA	15	27
IS	18	33
RI	19	34
MM	8	23
TE	24	33
BD	17	26
SI	18	33
AG	14	29
BM	16	34
GC	18	31
MI	16	35

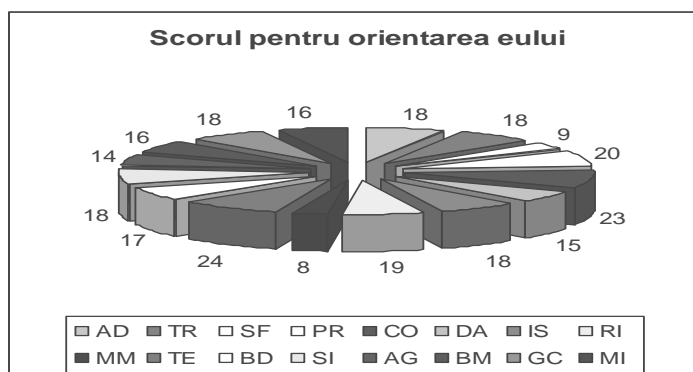


Figure 1. Score for ego (team handball)

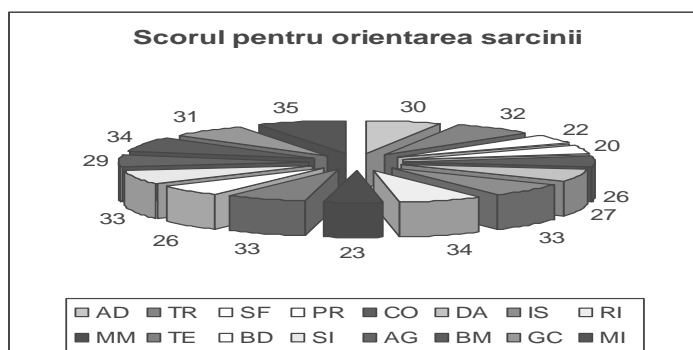


Figure 2. Score for task (team handball)

Table 2 Ego and task - Volleyball

Initials	Score for	
	Ego	Task
HS	16	27
MS	9	32
PR	18	34
MB	14	34
AG	15	31
MN	18	27

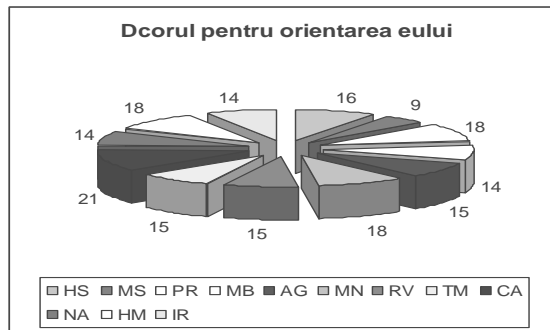


Figure 3. Score for ego (volleyball)

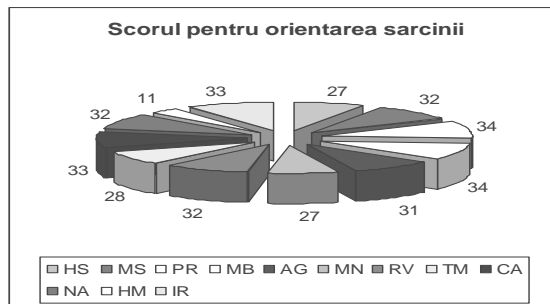


Figure 4. Score for task (volleyball)

The temperament was assessed through the "Test for determining the temperament" (based on Belov), referring to the reactions and emotional manifestations of the athletes during pressure and high demands. The temperament is, as they say, the first thing that defines us and the first that betrays us. The athletes had to give a *Yes* or *No* answer. The sum of the positive answers and establishing an absolute majority of them for one of the 4 temperaments, decided the temperament of the subjects.

After centralizing the answers we got the results presented in Tables 3 and 4, and Figures 5 and 6.

Table 3 *Temperaments of the handball players*

No.	Initials	Temperament			
		Choleric	Sanguine	Phlegmatic	Melancholic
1	AD		50 %		
2	PR				
3	IS				
4	MM				
5	TE				
6	BD				
7	SI				
8	BM				
9	TR	31.25 %			
10	DA				
11	AG				
12	GC				
13	MI				
14	SF			18.75 %	
15	CO				
16	RI				

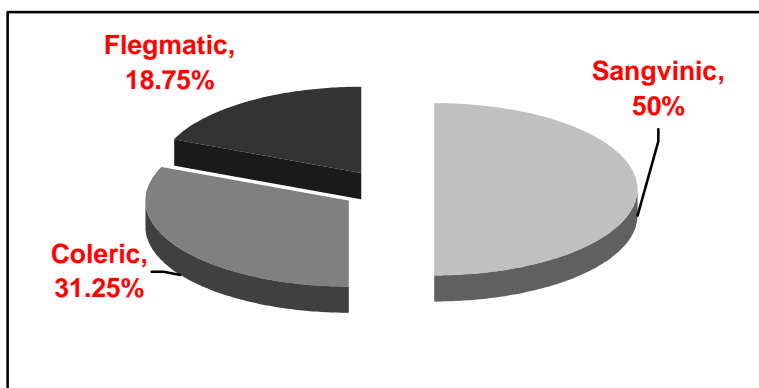


Figure 5. *Temperaments of the handball players*

Table 4. *Temperaments of the volleyball players*

No.	Initials	Temperament			
		Choleric	Sanguine	Phlegmatic	Melancholic
1	CA		58.34		
2	IR				
3	HM				
4	NA				
5	MB				

6	TM				
7	AG				
8	MS	8.33			
9	MN				
10	HC				
11	RV			33.33	

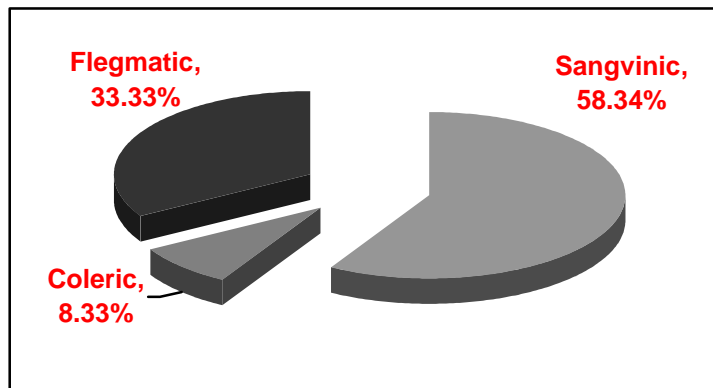


Figure 6. Temperaments of the volleyball players

After observing the temperaments above, we can say that the 50% of the handball players with sanguine temperament are within the good general tendencies for the team sports. In order to ensure their effectiveness and to avoid the perturbing situations, measures have to be taken for the players and the coaches to learn and use control and self-control techniques.

The high percentage of handball players with a choleric temperament (31.25%) makes us think that there is a permanent risk for them to destabilize the functional balance of the training process and of the team, during competitions. The 18.75% with phlegmatic temperament can contribute to the team's functional balance, if they manage to transmit their calm state of mind to their teammates.

The fact that almost 60% of the female volleyball players have a sanguine temperament, one has a choleric temperament, and 4 (33.33%) have a phlegmatic temperament proved us that, from a point of view of temperaments, the team could have been relatively balanced if it would benefit from the good parts of each temperament.

4. Conclusions

- After observing the temperaments, we can say that the 50% of the handball players with sanguine temperament are within the good general tendencies for the team sports. The high percentage of handball players with a choleric temperament (31.25%) makes us think that there is a permanent risk for them to destabilize the functional balance of the training process and of the team, during competitions. The 18.75% with phlegmatic temperament can contribute to the team's functional balance, if they manage to transmit their calm state of mind to

their teammates. In order to ensure their effectiveness and to avoid the perturbing situations, measures have to be taken for the players and the coaches to learn and use control and self-control techniques.

- The 68.75% extroverts in the Știința Municipal Dedeman Bacău handball team are favorable for a good communication and collaboration between its members, and between them and their coach. We need to evaluate very carefully each of the personality traits and behavior of the 31.25% of the athletes that are introverted, in their relation with the coach, in order to determine how their type of personality influences the effectiveness of the team and performances.

- The fact that almost 60% of the female volleyball players have a sanguine temperament, one has a choleric temperament, and 4 (33.33%) have a phlegmatic temperament proved us that, from a point of view of temperaments, the team could have been relatively balanced if it would benefit from the good parts of each temperament.

It seems that during key moments of the game the *collaboration* preferences between players do not coincide with the active members of the team during that game, which can have negative effects on the performances, and implicitly, on the team's results.

References

1. COLIBABA-EVULEȚ, D., BOTA, I., (1998), *Jocuri sportive. Teorie și metodică*, Editura Aldin, București
2. *Dicționar de psihologie socială*, (1981), Editura Științifică și enciclopedică, București
3. DRAGNEA, C.A., (2006), *Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive*, Editura CD Press, București
4. DODAN, M., (2004), *Structuri psiho-evolutive privind construirea imaginii de sine a sportivilor de performanță*, Editura Semne, București
5. EPURAN, M., (2005), *Elemente de psihosociologia activităților corporale*, Editura Renaissance, București
6. EPURAN, M., (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice.Sport. Fitness*, Edit. FEST, București

STUDIUL PRELIMINAR PRIVIND IDENTIFICAREA DIMENSIUNILOR PSIHOSOCIALE DIN CADRUL ECHIELOEL DE JOCI RI SPOR TIVE, ÎN VEDEREA OPTIMIZĂRII LOR CONTINUE

Lupu Gabriel Stănică¹,
Cristuță Alina-Mihaela²,

^{1,2}Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, Calea Marasesti 157, Bacău, 600115, Romania

Cuvinte cheie: *echipă, joc sportiv, dimensiune psihosocială*

Rezumat

Psihosociologia este o știință de graniță între psihologia generală și sociologie având ca obiect propriu de cercetare fenomene și fapte indiscutabil psihosociale, respectiv fenomenele spirituale psihologice individuale, de grup, colective care iau naștere din comunicarea și interacțiunea dintre oameni în toate activitățile lor sociale și se manifestă în concepții, motivații, atitudini, convingeri, opinii, comportamente, mentalități, tradiții, stări de spirit, sentimente. Psihosociologia se ocupă cu studiul particularităților psihice ale oamenilor, ca ființe social-culturale, ale conduitelor lor în cadrul grupurilor sociale din care fac parte, cât și cu studiul particularităților psihologiei de grup, colective și de masă așa cum se manifestă ele în trăiri și comportamente comune. Sportul este un fenomen tipic social, deoarece provoacă și cultivă fenomene psihosociale, având la bază relații interindividuale, manifestări de grup, atitudini preferențiale ale unor indivizi față de alții, ale unor grupuri unele față de altele. Grupul constituie ceea ce numim ambianța socială ce determină individul să depună eforturi de adaptare și de influențare a acesteia. În sport, grupul sportiv devine grup de referință, iar echipa, cu nivelul său de angajare, devine grup de apartenență directă.

1. Introducere

Problema relațiilor psihosociale din cadrul echipelor de jocuri sportive este o temă care, în decursul timpului, a stârnit un viu interes din partea sociologilor, psihologilor, educatorilor s.a. În general, eficiența unui grup de muncă este determinată de exercitarea rolurilor (sarcinilor) pe care le are fiecare component al grupului și în același timp, de calitatea relațiilor dintre membrii săi. Primul care s-a ocupat de problematica relațiilor din cadrul grupului social a fost Moreno, care a introdus tehnica sociometrică de măsurare a exprimării relațiilor din interiorul grupului.

În urma studierii literaturii de specialitate și a contextului actual de valorificare a resurselor psihosociale, la nivelul echipelor de jocuri sportive se desprind unele aspecte precum că echipele de jocuri sportive sunt considerate unități sociale de dimensiuni relativ reduse (2-3 până la 25-30 indivizi) care se află în relații de comunicare, colaborare, apreciere etc. și care au un scop comun, în vederea căruia se organizează, stabilind norme specifice de conduită (M. Epuran, 2001, p.272); caracteristica fundamentală a grupului mic este că în cadrul său se dezvoltă relații interpersonale directe, interacțiuni de tipul “față în față”, pe baza unor norme și a activării unor

modele proprii de comportament. În general, grupurile mici se deosebesc între ele prin scopuri, activități și relații; relațiile psihosociale dintre jucătorii echipei sunt foarte importante pentru creșterea capacității de performanță. Acestea pot fi cunoscute prin aplicarea unor chestionare sociometrice întocmite astfel încât să dezvăluie adevăratele probleme psihosociale ale echipei.

2. Material și metode

Scopul realizării temei propuse este de a studia, obiectiva pe baza pe unei intervenții acele elemente care permit susținerea unui răspuns argumentat experimental privind coeziunea grupului și indicele pozitiv de integrare în concepția de joc.

Pentru realizarea cercetării am stabilit următoarele obiective:

- consemnarea informațiilor care să asigure fundamentul teoretic științific al cercetării;
- stabilirea strategiei de evaluare a subiecților cuprinși în cercetare;
- alegerea, aplicarea testelor și probelor de control;
- implementarea variabilei dependente;
- prelucrarea, analiza și interpretarea datelor;
- publicarea rezultatelor obținute.

Pornind de la obiectivele anterior enunțate, am considerat importantă avansarea următoarei ipoteze:

Dacă, pe lângă ameliorarea continuă a nivelului de pregătire vom optimiza și dimensiunile psihosociale specifice echipelor de jocuri sportive (câmp, ambianță, norme, relații afectiv simpatetice, coeziune, motivație etc.), atunci vom reuși să mobilizăm toate disponibilitățile bio-psiho-sociale ale echipei (jucătorilor) în vederea creșterii capacității de performanță.

Metodele de cercetare folosite au fost: metoda documentării teoretice, metoda observației directe și indirecte, metoda anchetei, metoda grafică.

Pentru realizarea cercetării am folosit chestionarul și teste de apreciere a personalității. Prin folosirea chestionarelor s-a urmărit cunoașterea modului de acționare și gândire a fiecărui subiect fapt ce ne-a ajutat în prevederea comportamentelor sportivilor și antrenorilor.

Elaborarea *chestionarelor* a plecat de la delimitarea problemelor și a necesitat precizarea riguroasă a problemelor, dar și o formularea a întrebărilor astfel încât să primească răspunsurile concrete, lucru care ne-a ușurat munca de grupare și ordonare a datelor precum și prelucrarea lor.

3. *Chestionar de orientare a eu-lui și a sarcinii în sport* după I.L. Duda, 1995, cu 13 aserțiuni, la care subiecții au trebuit să-și eșaloneze răspunsurile pe o scală cu 5 trepte (1-5), de la dezacord total, până la acord total;

4. *Test pentru determinarea tipului temperamental* (după Belov), cu 20 de itemi (câte 5 pentru fiecare tip temperamental), la care subiecții au trebuit să răspundă cu *nu* sau *da*.

În urma aplicării chestionarelor, am identificat situațiile diferențiate în care se află cele două echipe pentru care am elaborat scenarii psihosociale (programe de lucru), și

stări de preparație de lungă durată pe care le-am aplicat în practică (în programul general de instruire) la nivelul echipelor de volei feminin și handbal masculin.

Cercetarea experimentală s-a efectuat, în perioada ianuarie 2007 – iulie 2008, asupra a două loturi de sportivi: membrii echipei de handbal băieți „Știința Municipal Dedeman Bacău” și sportivele senioare, componente ale echipei de volei din cadrul Clubului Știința Bacău, unde s-a desfășurat și studiul.

La includerea în eșantionul de subiecți, aceștia aveau vârsta cuprinsă între 19 și 34 de ani și o vechime în practicarea sportului de performanță de 6 – 10 de ani. Pe parcursul experimentului am fost ajutați și îndrumați de psiholog Dămian Iulia.

3. Rezultate și discuții

Aplicarea „chestionarului de orientare a eu-lui și a sarcinii în sport” (după I. L. Duda, 1995), a avut drept scop aflarea modului în care se apreciază sportivii în raport cu ceilalți coechipieri, tendințele de a se supraaprecia valoric, precum și dispoziția acestora spre efort și dorință de perfecționare.

Rezultatele (tabelul 1, 2 și figurile 1, 2, 3, 4) ne indică faptul că la nivelul majorității jucătorilor (12), există tendințe de supraevaluare a propriilor posibilități, ceea ce ar putea conduce la o minimalizare a potențialului colegilor și la o autoexcludere de la răspundere în cazul unor eșecuri. De asemenea constatăm și existența unor cazuri în care jucătorii (4), fie nu își cunosc posibilitățile, fie își supralicitează valoarea, lucru ce poate periclita funcționalitatea echipei și coeziunea acesteia.

Se poate constata că la rezultatele obținute spre orientarea sarcinii, 50% dintre sportivi au disponibilitate foarte mare spre perfecționare, efort, și dorință de a performa. 26% dintre jucători au disponibilitate medie spre foarte mare de perfecționare, efort și aspirații de a fii cei mai buni. Ceilalți de 24% prezintă comoditate și aspirații moderate, fapt ce contravine aspirațiilor componentilor unei echipe ce-și dorește obținerea mării performanțe.

Rezultatele consemnate la aplicarea chestionarului de orientare a e-ului și a sarcinii în sport la echipa de volei, au arătat că 68% dintre jucătoare au o părere supradimensionată față de potențialul propriu și în raport cu colegile, 25% au tendințe de a se supraevalua, doar 7% sunt echilibrate în autoapreciere și recunosc potențialul celorlalte sportive. De asemenea, cu mici excepții, întreaga echipă manifestă dorință de afirmare, dispoziție față de efort și provocări tehnico-tactice.

Nerecunoașterea propriei valori și a colegilor poate conduce la apariția conflictelor, a creșterii numărului de antipatii în rândul echipei, slăbind unitatea acesteia, afectând colaborarea și comunicarea între jucători.

Tabelul nr. 1 *Eul și sarcina handbal*

N.P.	Scorul pentru orientarea	
	Eului	Sarcinii
AD	18	30
TR	18	32
SF	9	22

PR	20	20
CO	23	26
DA	15	27
IS	18	33
RI	19	34
MM	8	23
TE	24	33
BD	17	26
SI	18	33
AG	14	29
BM	16	34
GC	18	31
MI	16	35

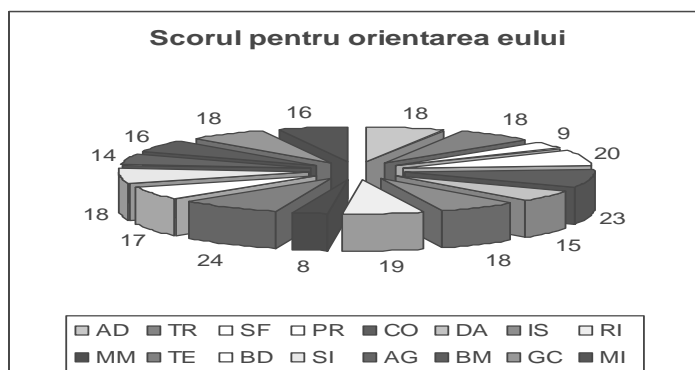


Figura nr. 1. Scorul pentru orientarea eului (handbal)

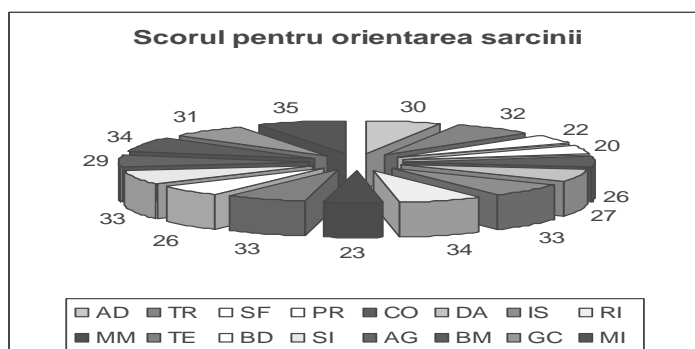
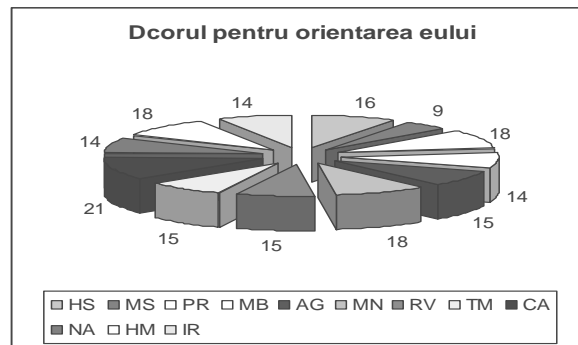
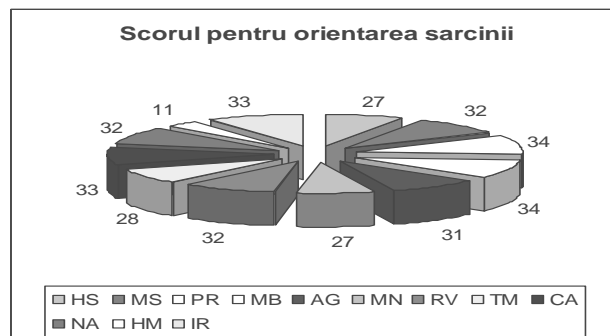


Figura nr. 2. Scorul pentru orientarea sarcinii (handbal)

Tabelul nr. 2 Eul si sarcina volei

N.P	Scorul pentru orientarea	
	eului	Sarcinii
HS	16	27
MS	9	32
PR	18	34
MB	14	34
AG	15	31
MN	18	27

**Figura nr. 3. Scorul pentru orientarea eului (volei)****Figura nr. 4. Scorul pentru orientarea sarcinii (volei)**

Temperamentul a fost apreciat prin „Testului pentru determinarea tipului temperamental” (după Belov) se referă direct la nivelul reacțiilor și manifestărilor emoționale ale sportivilor în condiții de tensiune și solicitări. El este, așa după cum se spune, primul care ne definește și, în același timp, primul care ne trădează. La sportivii au trebuit să răspundă cu *Da* sau *Nu*. Însumarea răspunsurilor pozitive și stabilirea majorității absolute a acestora la unul dintre cele 4 tipuri temperamentale, au decis încadrarea sportivilor în tipul corespunzător.

După centralizarea răspunsurilor, s-au obținut rezultatele din tabelul nr.3 și 4 și figurile nr. 5 și 6.

Tabelul nr. 3 Tipurile temperamentale ale componentelor echipei de handbal

Nr. crt	N.P.	Tip temperamental			
		Coleric	Sangvinic	Flegmatic	Melancolic
1	AD		50 %		
2	PR				
3	IS				
4	MM				
5	TE				
6	BD				
7	SI				
8	BM				
9	TR	31,25 %			
10	DA				
11	AG				
12	GC				
13	MI				
14	SF			18,75%	
15	CO				
16	RI				

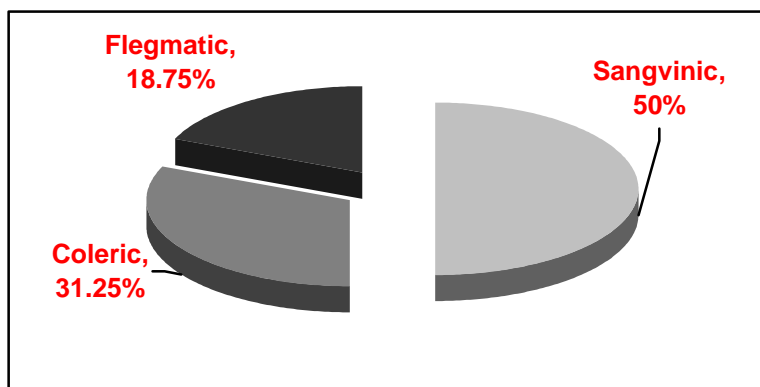


Figura nr. 5. Expresia procentuală a încadrării în tipuri temperamentale a componentelor echipei de handbal Știința Municipal Dedeman Bacău

Tabelul nr. 4. Încadrarea în tipuri temperamentale a componentelor echipei de volei Știința Bacău

Nr. crt.	N.P.	Tip temperamental			
		Coleric	Sangvinic	Flegmatic	Melancolic
1	CA		50 %		
2	IR				
3	HM				

4	NA		58,34		
5	MB				
6	TM				
7	AG				
8	MS	8,33			
9	MN				
10	HC				
11	RV			33,33	

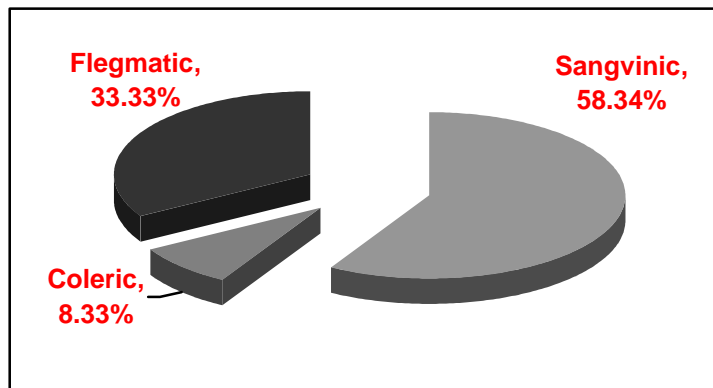


Figura nr. 6. Expresia procentuală a încadrării în tipuri temperamentale a componentelor echipei de volei Știința Bacău

Având în vedere caracterizarea tipurilor temperamentale de mai sus, putem afirma că, cei 50% dintre handbaliști cu temperament preponderent sangvinic, se încadrează în tendințele generale pentru jocurile de echipă. Pentru a asigura eficiența acestora și a evita situațiile perturbatoare, sunt necesare luarea unor măsuri în sensul însușirii și folosirii de către aceștia și de către antrenori a unor tehnici de reglare și autoreglare.

Procentul mare de handbaliști cu temperament preponderent coleric (31,25%), ne face să credem că există un permanent risc de destabilizare de către aceștia a echilibrului funcțional al procesului de pregătire și al echipei în competiții.

Cei 18,75% cu temperament preponderent flegmatic, pot contribui la menținerea echilibrului funcțional al echipei, în cazul în care reușesc să transmită starea lor de calm coechipierilor.

Faptul că aproape 60% dintre voleibaliste au un temperament preponderent sangvinic, doar una un temperament preponderent coleric și 4 (33,33%) un temperament preponderent flegmatic, ne demonstrează că, din punct de vedere al tipurilor temperamentale, echipa ar putea fi relativ echilibrată, dacă ar beneficia de părțile bune ale fiecăruia dintre tipuri.

4. Concluzii

- Având în vedere caracterizarea tipurilor temperamentale, putem afirma că, cei 50% dintre handbaliști cu temperament preponderent sangvinic, se încadrează

în tendințele generale pentru jocurile de echipă. Procentul mare de handbaliști cu temperament preponderent coleric (31,25%), ne face să credem că există un permanent risc de destabilizare de către aceștia a echilibrului funcțional al procesului de pregătire și al echipei în competiții. Cei 18,75% cu temperament preponderent flegmatic, pot contribui la menținerea echilibrului funcțional al echipei, în cazul în care reușesc să transmită starea lor de calm coechipierilor. Pentru a asigura eficiența acestora și a evita situațiile perturbatoare, sunt necesare luarea unor măsuri în sensul însușirii și folosirii de către aceștia și de către antrenori a unor tehnici de reglare și autoreglare.

- Procentul de 68,75% extrovertiți în cadrul echipei de handbal Știința Municipal Dedeman Bacău, este favorabil unei bune comunicări și colaborări între membrii acesteia și între aceștia și antrenor. Este necesară evaluarea foarte atentă a fiecăreia dintre trăsăturile de personalitate și a comportamentului în relația cu coechipierii și antrenorul a celorlalți 31,25% dintre sportivi, care se încadrează în tipul introvertit, pentru a determina măsura în care tipul lor de personalitate influențează eficiența echipei și performanțele.

- Faptul că aproape 60% dintre voleibaliste au un temperament preponderent sangvinic, doar una un temperament preponderent coleric și 4 (33,33%) un temperament preponderent flegmatic, ne demonstrează că, din punct de vedere al tipurilor temperamentale, echipa ar putea fi relativ echilibrată, dacă ar beneficia de părțile bune ale fiecăruia dintre tipuri.

Deși sunt jucători / jucătoare componenți / componente ale echipelor de bază, se pare că, în momentele cheie ale jocului, preferințele de *colaborare* între aceștia / acestea nu coincid cu componența echipei în acele situații, lucru ce poate determina efecte negative în desfășurarea jocului și, implicit, în obținerea rezultatelor dorite.

Referințe bibliografice

1. COLIBABA-EVULEȚ, D., BOTA, I., (1998), *Jocuri sportive. Teorie și metodică*, Editura Aldin, București
2. *Dicționar de psihologie socială*, (1981), Editura Stiințifică și enciclopedică, București
3. DRAGNEA, C.A., (2006), *Elemente de psihosociologie a grupurilor sportive*, Editura CD Press, București
4. DODAN, M., (2004), *Structuri psiho-evolutive privind construirea imaginii de sine a sportivilor de performanță*, Editura Semne, București
5. EPURAN, M., (2005), *Elemente de psihosociologia activităților corporale*, Editura Renaissance, București
6. EPURAN, M., (2005), *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice.Sport. Fitness*, Edit. FEST, București