

OBIECTIVELE ȘI CONȚINUTUL PREGĂTIRII BASCHETULUI ÎN LECTIILE DE EDUCAȚIE FIZICĂ CU STUDENȚII

Vladislav PRODAN, asistent universitar,
Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți

Summary: *Basketball is a sport that requires a lot of basic physical qualities of the individual, qualities that overlap each other, making a complex game. Basketball effort is of maximum intensity, alternating with short periods of sub-maximal effort. Basic physical qualities are: skill, speed and strength-speed. These qualities combine in the game, so that the first plan is speed skill, speed and skill under the resistance's force. A basketball player must have skill, speed system, based on strength of both the scapular girdle muscles and lower body muscle. Quality of physical force is used increasingly more in sports and basketball take place under the speed of force (for shooting and the combative defence). Mental qualities are also in the forefront: intelligence, creativity, spontaneity, responsiveness and performance, emotional stability, distributive attention, capacity for analysis and rapid decision.*

Key-words: *basketball, content, lessons, objectives, preparation, students.*

Problematica abordată

Baschetul este un sport care necesită o mulțime de calități fizice de bază din partea individului, calități care se întrepătrund între ele, realizând un joc cu caracter complex. Efortul în baschet este de intensitate maximală, care alternează cu perioade scurte de efort submaximal. Calitățile fizice de bază sînt: îndemînarea, viteza și rezistența-viteză. Aceste calități se combină în timpul jocului, astfel că pe primul plan se află îndemînarea în regim de viteză, viteza în regim de forță și îndemînarea în regim de rezistență.

Un jucător de baschet trebuie să aibă îndemînare în regim de viteză, bazată pe forță atît a musculaturii centurii scapulare, cît și a musculaturii trenului inferior. Calitatea fizică – forța – se impune din ce în ce mai mult în sport, iar la baschet viteza se desfășoară în regim de forță (pentru aruncările la coș, pentru detentă, combativitate în apărare). Calitățile psihice sînt, de asemenea, foarte importante: inteligența, creativitatea, spontaneitatea, viteza de reacție și de execuție, stabilitatea emoțională, atenția distributivă, capacitatea de analiză și decizie rapidă.

Baschetul este un joc sportiv colectiv (de echipă), făcînd parte din categoria jocurilor sportive inventate. Calitatea sa de joc sportiv îl încadrează ca subdomeniu specializat al culturii și educației sportive, al civilizației sportive. Încadrarea baschetului în domeniul culturii sportive – și implicit al culturii – este determinată de faptul că baschetul, ca și celelalte sporturi, este în primul rînd, o creație a omului, o cucerire culturală, iar practicarea lui constituie un act de cultură. Conceptual, baschetul nu trebuie considerat unilateral, respectiv numai din punctul de vedere al efectelor lui asupra componentei biologice a personalității umane, ci integrativ, prin prisma tuturor componentelor acesteia.

Jocul de baschet este „un mod specific de manifestare și totodată de practicare cu caracter ludic și sportiv a activității corporale și a exercițiului fizic, la care participanții constituie în două echipe a cîte cinci jucători, aflați temporar într-un raport de adversitate neostilă, tipică jocurilor sportive, denumită **rivalitate sportivă**, lupta pe un teren special amenajat cu coșuri de baschet, pentru obținerea victoriei, fiecare încercînd să realizeze mai multe aruncări reușite în coșul adversarilor, efectuate cu ajutorul mingii de baschet manevrate în condiții prevăzute în regulamentul jocului” (L. Teodorescu, T. Predescu, L. Vasilescu 1979).

Considerarea baschetului ca *mijloc al educației fizice*, alături de celelalte sporturi și jocuri sportive, atrage după sine recunoașterea funcției formative a acestuia. Această funcție constituie o componentă deosebit de importantă a conceptului despre baschet, calitate oficializată în programele de educație fizică școlară. Această dimensiune a condus la realizarea unei trăsături comune educației fizice și educației sportive, aceasta din urmă reprezentînd în esență utilizarea sporturilor și jocurilor sportive nu numai pentru realizarea obiectivelor sportului de performanță și de masă, ci și *pentru realizarea obiectivelor și funcțiilor educației fizice*. Aceasta a determinat încadrarea educației fizice printre activitățile care contribuie la cultura și educația sportivă a tinerilor. Din considerentele de mai sus, baschetul este considerat ca mijloc nu numai al educației sportive sau al educației fizice, ci ca *unul dintre mijloacele tipice ale educației sportive și fizice moderne*, deoarece el contribuie la integrarea socială a copiilor și tinerilor și la pregătirea multilaterală a acestora prin activitatea ludică specifică practicării lui.

Considerat sub acest aspect educațional, baschetul contribuie la realizarea *funcțiilor educației fizice și sportive* dintre care enumerăm cîteva: funcția sanogenetică sau sanotrofică (întărirea sănătății), dezvoltarea calităților motrice (a capacității motrice), educarea calităților

psihice, a spiritului de autoorganizare și autoconducere.

Stadiul cunoașterii

Datorită ritmului de joc, cu angrenări rapide în efort și reveniri scurte, jucătorilor de baschet li se cere o capacitate aeroba și anaeroba foarte bună, chiar excelentă. Solicitarea sistemelor cardiovascular și respirator este foarte mare. Modelul biologic al performerului reclamă tinerii cu potențial biologic foarte bun. Consider că indicii modelatori cu ponderea cea mai mare o au cei din dezvoltarea fizică (tală, anvergura, forța membrelor inferioare pentru detenta, mobilitate). Din punct de vedere antropometric, jucătorului de baschet i se cere o talie foarte înaltă (1,90-2,15 m la băieți și 1,80-2 m la fete), cu braț e lungi și diametrul longitudinal palmar foarte mare.

De asemenea, un jucător de baschet trebuie să aibă o conformație athletică armonioasă, cu musculatura centurii scapulare foarte bine dezvoltată, cu mușchi de tip longilin, cu musculatura trenului inferior puternică, pentru a face față în alergare, la săriturile pentru recuperarea la panou și la schimbările de direcție în joc. Obținerea unor performanțe la parametri superiori în marile competiții au scos în evidență o serie de aspecte ce caracterizează jocul de baschet actual, practicat de către cele mai bune echipe din lume.

Tactica modernă în atac cuprinde, în esență, contraatacul și atacul rapid, realizate în orice situație de intrare în posesia mingii, dirijarea acțiunilor colective pe faze de joc, scurtarea atacului prin finalizarea după 2-3 pase, recuperarea ofensivă cu participarea tuturor atacanților, atac pozițional în sistemele cu 1-2 jucători pivoți; în apărare domină formele agresive în cadrul sistemului om la om sau zona pressing pe întreaga suprafață de joc sau în jumătatea proprie de teren. Contraatacul are durata de 3-5 secunde și este caracteristic cu dribling pe centru. Este realizat cu pasa sau dribling din recuperare defensivă, dribling pe centru efectuat de conducătorul de joc, realizat frontal cu 2-3 virfuri. Media de joc este de 10-15 contraatacuri cu 22 de puncte înscrise și un procentaj de 75%.

Atacul rapid – de tranziție – este forma cea mai modernă și dominantă a jocului. Durează 7-12 secunde, cu un număr de 3-4 pase, și presupune un contraatac prelungit. Are o circulație coordonată printr-un demaraj foarte rapid și în adâncime a celor 4 jucători fără minge, finalizat prin aruncări la coș din săritură din zona de restricție și în afara acesteia, urmat de recuperarea ofensivă în caz de nereușită. Media pe joc este de 30-45 atacuri rapide, cu 23 puncte înscrise și un punctaj de 60%.

Atacul organizat urmărește ocuparea dispozitivului, în funcție de structura echipei din teren, precum și de apărarea impusă de adversar în faza de joc respectivă, având prezenți în teren 1-2 jucători pivoți. Domină acțiunile tactice cu o circulație permanentă a jucătorilor, precum și realizarea combinațiilor tactice cu un număr redus de pase (3-4), cu finalizări de la distanță (peste 6,25 m), de la semidistanță sau de sub coș, prin acțiuni tactice individuale specifice posturilor (pivot, extremă, fundaș), concomitent cu recuperări ofensive și asigurarea echilibrului defensiv pe parcursul circulației jucătorilor. După pierderea posesiei mingii, fostul atac intră în apărare (specifică sistemului propriu), pe tot terenul, pe jumătate de teren sau pe jumătatea proprie.

Apărarea presupune, în forma sa modernă, organizarea chiar în cadrul dispozitivului de atac, după pierderea posesiei mingii – în situația cea mai favorabilă, după coș marcat sau nefavorabilă, după aruncări la coș nereușite, abateri de la regulament sau pase greșite. Prin urmare, apărarea se extinde din prima fază pe întreaga suprafață de joc cu maraj agresiv la posesorul mingii, la lansator sau la cel care dribblează și la interceptie la ceilalți jucători atacanți care nu sînt în posesia mingii, în cadrul sistemelor de apărare; pressing om la om sau zona pressing.

În apărarea colectivă, pe jumătatea proprie de teren, impusă de baschetul modern, se alternează de la o fază la altă sistemul de apărare om la om cu diferite variante adaptate la specificul atacului advers sau cu treceri din zona 3-2 în zona 1-2-2 sau 1-3-1 (zone adaptate).

Nivelul de pregătire tehnico-tactic individual este caracterizat de măiestria și virtuozitatea tehnică. Jucătorii au un fond motric bogat și variat în relațiile directe cu adversarul, manifestat în structuri tehnice specifice postului ocupat în atac și specifice jocului individual în apărare, poziția fundamentală joasă, lucru de brațe folosit la închiderea culoarului de pasare, la scoaterea mingii din dribling, la interceptie, la contact cu adversarul.

Orientarea caracteristicilor tacticii și a tehnicii moderne se reflectă în metodologia utilizării principalelor grupe de mijloace, precum și raționalizarea acestora. Cerința raționalizării: exercițiile standardizate vor fi distribuite în formele de organizare a antrenamentului, în macro sau microciclurile de antrenament integrale sau fragmentate. Aplicînd aspectele din modelare, antrenorul va trebui să-și selecționeze exerciții cu eficiență maximă care să răspundă parțial sau

in-tegral conținutului și structurii jocului.

În raport de obiective, antrenorul trebuie să stabilească, în funcție de etapa în care se află, dominantă execuției. În utilizarea exercițiilor în lecția de antrenament, dozarea se exprimă în volum, intensitate, complexitate. Pentru aceasta este necesar să se prevadă numărul de repetări a exercițiului, regimul de manifestare a calităților motrice, regimul de solicitare la efort.

Obiectivele pregătirii

- continuarea procesului de dezvoltare fizică armonioasă, cu accent pe dezvoltarea musculaturii, creșterea tonusului musculaturii extensoare și a capacității cardio-respiratorii;
- dezvoltarea în continuare a calităților motrice combinate;
- învățarea și consolidarea procedeelor tehnice de atac și apărare și învățarea unor procedee noi;
- **învățarea și consolidarea acțiunilor tactice individuale și colective de atac**
- și apărare;
- cunoașterea și aplicarea regulamentului de joc;
- educarea capacității de muncă;
- însușirea elementelor activităților independente în afara lecțiilor de educație fizică;
- stimularea combativității, stăpînirii de sine și a gândirii tactice, colaborării cu colegii de echipă, spiritului de întrecere etc.

Pregătirea tehnică

- în atac:

- consolidarea procedeelor tehnice însușite;
- dribling în viteză maximă, specific contraatacului, cu schimbare de direcție, cu trecerea mingii prin față, pe la spate, printre picioare, pirueta și cu variații de ritm și înălțime;
- aruncarea la coș din dribling și alergarea, cu o mână de jos, de sus și din cârlig;
- aruncarea la coș din săritură precedată de oprire într-un timp și în doi timpi;
- oprire, pivotare, protecția mingii, fentele;
- pasarea mingii cu ambele mâini și cu o mână, de pe loc și din deplasare și pasa cu pământul;
- voleibalare cu o mână sau cu ambele mâini, spre coș sau spre un coechipier.

- în apărare:

- consolidarea procedeelor tehnice însușite;
- deplasarea cu pași adăugați și alergarea laterală;
- joc de brațe și picioare;
- deplasarea defensivă cu pivotare pe piciorul din față sau din spate;
- intervenția la mingea aruncată la coș de atacantul direct sau alt atacant;
- recuperarea.

Pregătirea tactică:

- în atac:

- consolidarea acțiunilor tactice individuale și colective:
- demarcajul, depășirea, pătrunderea, urmărirea și recuperarea mingii la panou;
- încrucișarea simplă, „dă și du-te”, paravan;
- blocaj și plecarea din blocaj;
- contraatac cu un vîrf de contraatac, cu un intermediar;
- atacul în superioritate numerică;
- atacul împotriva apărării om la om în semicerc și cu un jucător pivot;
- atacul împotriva apărării în zona 2-1-2.

- în apărare:

- consolidarea acțiunilor tactice individuale și colective;
- marcajul om la om pe jumătate de teren și pe tot terenul, marcajul agresiv și la interceptie, marcajul dublu împotriva jucătorului cu mingie;
- apărarea în inferioritate numerică;
- închiderea pătrunderilor;
- schimbarea adversarilor;
- apărarea în zona 2-1-2.
- Evaluarea nivelului de pregătire:
 - aruncarea la coș:
- de pe loc și din dribling;

- din dribling și din alergare.
 - dribling cu schimbări de direcție:
- complex (prindere, oprire, pivotare, dribling, aruncare la coș);
- complex (dribling, pasă, prindere, dribling, aruncare la coș);
 - cunoștințe de regulament;
 - aplicarea procedeelor tehnico-tactice în relația 1x1 și în condiții de joc.

Indicații metodic-organizatorice:

- se recomandă ca pregătirea fizică (generală și specifică) să se asigure în legătură cu ele-mentele tehnice ale mișcării în teren și cu pregătirea tehnică a mînuirii mingii;
 - consolidarea procedeelor tehnice se realizează în cadrul unor structuri de exerciții și complexe tehnico-tactice;
 - acțiunile tactice în atac vor fi învățate și consolidate numai în paralel cu corespondentele lor în apărare;
 - problemele de regulament vor fi clarificate pe parcursul lecțiilor;
 - tratarea diferențiată a colectivului se va realiza în funcție de sex și de nivelul de pregătire al subiecților, iar la grupele de inițiați se va apela la individualizare;
 - pentru asigurarea unei densități corespunzătoare a lecțiilor, cât și a eliminării „timpilor morți”, în cadrul procesului de instruire se va utiliza un număr mare de mingi, exerciții individuale, pe perechi, în formații, cât și pe ateliere.
- A. Obiective cuprinse în programa pentru învățarea, consolidarea, perfecționarea jocului de baschet:**
- perfecționarea motricității, cu accent pe viteză, îndemînare;
 - consolidarea și perfecționarea procedeelor tehnice de bază;
 - însușirea și perfecționarea unor noțiuni de tactică individuală și colectivă;
 - perfecționarea unor activități intelectuale și de voință (combativitatea, dîrzenia, colaborarea, spiritul de întrecere);
 - formarea capacității de autoconducere și autoorganizare a unor competiții (gen street-ball, campionate mixte) în afara lecțiilor de curs.

B. Conținutul programei

Pregătirea fizică:

- dezvoltarea musculaturii membrelor inferioare, a spatelui, abdomenului, centurii scapulo-humerale și a brațelor;
- creșterea indicilor de forță a membrelor inferioare, musculaturii toracelui, flexorilor membrelor inferioare și musculaturii abdominale;
- creșterea stabilității articulațiilor (gleznei, genunchilor), mobilității (coxo-femorale, scapulo-humerale, articulației pumnului) și creșterea elasticității și supleței musculare;
- dezvoltarea detentei prin componentele sale forță-viteză;
- creșterea indicilor de viteză;
- dezvoltarea rezistenței și a capacității de efort în ansamblul său.

Pregătirea tehnică

Procedee tehnice în atac:

- pasa cu una și două mîini, din deplasarea cu și fără schimbarea locurilor, pasa lungă de contraatac;
- dribling cu mîna îndemînatică și neîndemînatică, cu schimbări de direcție, cu variații de ritm;
- oprirea într-un timp și în doi timpuri, pivotarea;
- aruncarea la coș din alergare, din dribling, din săritură.

Procedee tehnice în apărare:

- poziția fundamentală (joasă, medie) și deplasările specifice;
- scoaterea mingii din dribling;
- smulgerea mingii de la adversar;
- capacul.

Pregătirea tactică

Acțiuni tactice în atac:

- demarcajul;
- pătrunderea;
- depășirea;

- recuperarea ofensivă;
 - „dă și du-te”;
 - contraatacul;
 - blocaj, ieșire din blocaj.
- Acțiuni tactice în apărare:
- marcajul normal și agresiv;
 - recuperarea defensivă;
 - interceptia;
 - replierea.

Sisteme de atac și apărare

- apărarea „om la om” și atacul împotriva apărării „om la om”;
- apărarea în zona 2-1-2 și atacul împotriva apărării în zonă;
- apărarea în inferioritate numerică;
- atacul în superioritate numerică;
- consolidarea și perfecționarea relației 1x1, 2x2, 3x3;
- joc bilateral 5x5 pe jumătate de teren și pe tot terenul.

C. Indicații metodico-organizatorice:

- se recomandă ca pregătirea fizică (generală și specifică) să fie realizată în paralel cu elementele tehnice ale mișcării în teren și cu pregătirea procedurilor tehnice;
- consolidarea procedurilor tehnice se realizează în cadrul unor structuri de exerciții și complexe tehnico-tactice;
- acțiunile tactice în atac vor fi consolidate numai în paralel cu corespondentele lor în apărare;
- tratarea diferențiată a colectivului se va realiza în funcție de nivelul de pregătire al subiecților, iar la grupele de inițiere se va apela la individualizare;
- pentru asigurarea unei densități corespunzătoare a lecțiilor, în cadrul procesului de instruire se vor folosi exerciții pe perechi și pe ateliere, în relație de adversitate, în echilibru numeric 1x1, 2x2, 3x3, în inferioritate numerică 1x2, 2x3 și în superioritate numerică 2x1, 3x2.

Concluzii

1. Modelul biologic al performerului reclamă tineri cu potențial biologic foarte bun. Consideră că indicii modelatori cu ponderea cea mai mare o au cei din dezvoltarea fizică (talia, anvergura, forța membrilor inferioare pentru detentă, mobilitate).
2. Un jucător de baschet trebuie să aibă o conformație athletică armonioasă, cu musculatura centurii scapulare foarte bine dezvoltată, cu mușchi de tip longilin, cu musculatura trenului inferior puternică, pentru a face față în alergare la săriturile pentru recuperarea la panou și la schimbările de direcție în joc.
3. Orientarea caracteristicilor tacticii și a tehnicii moderne se reflectă în metodologia utilizării principalelor grupe de mijloace, precum și raționalizarea acestora.

Bibliografie:

1. NETOLITZCHI, M., *Sisteme de acțiuni din atletism, gimnastică, baschet și fotbal pentru pregătirea fizică în învățământul universitar*, București, Editura Printech, 2010.
2. NETOLITZCHI, M., *Educația fizică și sportul în U.P.B. - curs*, București, Editura Printech, 2009.
3. NETOLITZCHI, M., *Baschet feminin*, București, Editura Printech, 2008.
4. PREDESCU, T.; MOANTA, A., *Baschet în școală. Instruire-învățare*, București, Editura Printech, 2001.
5. COLIBABA, D.-E., BOTA, I., *Jocuri sportive, Teorie și metodică*, Editura Aldin, București, 1998.
6. DIRJAN, C., *Baschet. Metodica instruirii juniorilor*, București, Editura Fundației României de Mâine, 1998.