

METODOLOGIA ÎNVĂȚĂRII ARUNCĂRILOR LA COȘ ÎN BASCHET A STUDENȚILOR INSTITUȚIILOR DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR

Ion ȚAPU, lector superior

Summary

The game of basketball has a positive and multilaterally on the human personality development, which makes it very sought among students in higher education institutions. In the given article we proposed experimental methodology applied learning shooting in basketball game that allowed increasing the quality properties of throws by students specializing in the game of basketball.

Baschetul este un joc sportiv colectiv ce face parte din categoria mijloacelor de perfecționare a dezvoltării fizice și a aptitudinilor de mișcare ale oamenilor.

Practicarea jocului de baschet contribuie la formarea și perfecționarea unor mișcări coordonate, la formarea capacității de antrenare rapidă în timpul și ritmul activităților sociale, prin cumulul unor influențe și efecte pozitive cu caracter sportiv și educativ [Colibaba- Evuleț, Ciorbă, C., Fleancu, J.,L, Predescu T., Ștefan C.].

Prin practica jocului de baschet se acționează pozitiv și multilateral asupra dezvoltării personalității omului, implicit a tineretului. O bună organizare și conducere a procesului instructiv determină factori educaționali ce vizează dezvoltarea spiritului de colectiv, a inițiativei, perseverenței, a disciplinei conștiente, a calităților morale.

Baschetul, ca probă sportivă, reprezintă un obiect de specializare, folosit ca mijloc al educației fizice având un caracter de formare și pregătire a tinerii generații, corespunzător cu cerințele formulate de societate pentru întreaga activitate de educație fizică.

Teoria jocului de baschet constituie un ansamblu de cunoștințe, ordonate sistematic conform principiilor biomecanicii și a legăturilor psiho-fiziologice ale formării și perfecționării deprinderilor și calităților motrice, la care se adaugă cunoștințele de specialitate ordonate sistematic după necesități de ordin practic, de aplicație tactică în joc. Ea stabilește și apreciază conținutul real al jocului competițional, lucru necesar pentru fundamentarea științifică și metodică a bazelor antrenamentului sportiv [Predescu T., Ștefan C., Нестеровский Д.И.].

În această lucrare se studiază tehnica jocului, în special a aruncărilor la coș, ca element de bază a jocului de baschet, precum și bazele metodologice de învățare și perfecționare a acestui element.

Marea majoritate a specialiștilor au accentuat permanent atenția învățării și perfecționării diferitor elemente și procedee tehnice și pe nedrept, nu tot timpul se acordă atenția cuvenită aruncărilor, care, de fapt, și este premisa succesului în pregătirea jucătorilor de baschet. Anume din aceste considerente și ne-am ales ca studiu de cercetare, învățarea și perfecționarea aruncărilor ca element de bază în jocul de baschet.

Experimentul s-a desfășurat cu studenții anului întâi și doi de studii, care frecventau secțiile sportive de baschet în cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”.

După cum s-a menționat mai sus, unul dintre elementele de bază ale jocului de baschet sunt aruncările la coș, unde, de numărul de coșuri înscrise, de fapt, se apreciază echipa învingătoare. În jocul de baschet există mai multe clasificări a aruncărilor la coș, iar una dintre cele mai reușite, după părerea noastră, este clasificarea lui C. Ciorbă (fig.1.).

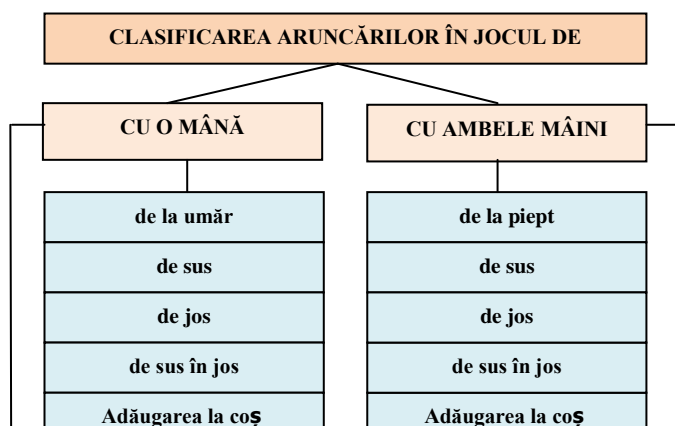


Fig.1. Clasificarea aruncărilor la coș (după C.Ciorbă, 2006)

Aici este prezentă, practic, toată gama de aruncări clasice întâlnite în jocul de baschet la orice nivel de joc. Din toate aceste aruncări, noi ne-am propus să ne oprim asupra aruncărilor cu o mână de la umăr, acestea, de fapt, fiind cele mai răspândite în rândurile baschetbaliștilor cu diferit grad de pregătire. Anume pentru aceste aruncări am aplicat o metodologie experimentală de însușire a acestora, care era alcătuită din două compartimente de bază, cum sunt formarea imaginii despre procedeul tehnic însușit, aici fiind vorba despre:

- *demonstrarea video;*
- *demonstrarea foto;*
- *demonstrarea planșelor;*
- *demonstrarea schițelor;*
- *demonstrarea naturală.*

A doua parte ține nemărginit de formarea propriu-zisă a actului motric și se exprimă prin efectuarea următoarelor exerciții ajutătoare, adică exerciții ce au o structură asemănătoare cu procedeul tehnic care urmează să fie însușit:

- *poziția de bază a atacantului cu un picior scos în față, efectuarea unei fondări, revenirea și ridicarea pe vârful;*
- *aceeași cu imitația brațelor;*
- *brațul cu mingea sus, răsturnarea mingii peste degetul arătător cu rotirea mingii înapoi;*
- *aceeași cu eliberarea mingii de la mână;*
- *aceeași cu traectorie înaltă;*
- *aceeași în perechi;*
- *aceeași la coș, al doilea braț la spate;*
- *îndeplinirea aruncării propriu-zise;*
- *aceeași în diferite condiții de joc.*

Metodologia experimentală descrisă a fost aplicată în cadrul antrenamentelor sportive cu studenții specializați în jocul de baschet, pe parcursul unui semestru, unde acestui element i s-a acordat, în mediu, până la 20-25 minute din cadrul unui antrenament sportiv, ceea ce constituie circa 20% din timpul total prevăzut pentru un antrenament sportiv. Aici ne-am axat pe două aruncări, cele mai răspândite în jocul de baschet, acestea fiind aruncările cu o mână de la umăr din partea dreaptă și stângă a panoului. Studenții

au fost testași atât la începutul experimentului pedagogic, cât și la finalul acestuia. Rezultatele experimentului au fost apreciate după calitatea însușirii tehnicii aruncărilor la coș, adică după tehnica de execuție a fiecărei aruncări. Mai mult decât atât, au fost calculate greșelile de execuție a fiecărei aruncări, care, în ultimă instanță, își apreciază corectitudinea executării elementului dat. Aceste date sunt prezentate în tabelul 1.

Tabelul 1. Numărul de greșeli înregistrate la începutul și sfârșitul experimentului pedagogic

Nr. or	Element tehnic	Testarea Inițială	Testarea finală
1.	Aruncarea cu o mână de la umăr din partea stângă a panoului	11	5
		12	2
2.	Aruncarea cu o mână de la umăr din partea dreaptă a panoului	13	6
		11	2

Conform tabelului prezentat se observă clar că baschetbaliștii, la începutul experimentului pedagogic admiteau, aproximativ, același număr de greșeli, ca, la finalul acestuia, numărul greșelilor comise, în ambele cazuri, să se reducă esențial, ceea ce ne vorbește despre eficacitatea aplicării în practică a metodologiei experimentale pentru învățarea aruncărilor la coș cu o mână de la umăr, de pe loc.

Prin urmare, metodologia propusă pentru învățarea aruncărilor la coș, în jocul de baschet este una destul de eficientă și poate fi recomandată pentru implementare în practica pregătirii baschetbaliștilor, îndeosebi la etapa inițială de instruire a acestora.

Bibliografie

1. Ciorbă, C., Baschet, curs grafic, Pim, Iași, 2006.
2. Ciorbă, C., Fleancu, J.L., Pregătirea specifică a pivoților în jocul de baschet la 15-16 ani, Editura Universității din Pitești, Pitești.
3. Colibaba, D. E., Bota, I., Jocuri sportive. Teorie și metodică. Editura Aladin, București, 1998.
4. Predescu, T., Ștefan, C., Pregătirea stadială în jocul de baschet, Editura Semne, București, 2005.
5. Нестеровский, Д.И., Баскетбол: теория и методика обучения: Учеб. пособие для пед. Вузов, Пенза, 2001.