BASCHETUL ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ DIN ÎNVĂȚĂMÂNTUL SUPERIOR DE NEPROFIL

Asist. univ. drd. Ionela Cristina NAE
Academia de Studii Economice din Bucureşti

Abstract

The purpose of sporting activities in the frame of higher education is mastering the basic technical elements, in order to play basketball with a minimum of set plays while following the rules of the game.
For the quicker optimization of the instructional-educational process at the higher education level, it is necessary to master the basic technical elements of the game of basketball by using the global learning method, thus increasing lessons efficiency and speeding the mastering of the game.

Keywords: basketball, technical element, physical exercise, competition.

Baschetul, joc sportiv de echipă, reprezintă o ramură importantă a activității sportive, cu o valoare educativă deosebită. El cumulează, pe de o parte, efectele pozitive ca sport şi exercițiu fizic, iar, pe de altă parte, efectele educative ale jocului.

Aşa se explică motivația eficienței jocului de baschet, ce aduce contribuții însemnate în dezvoltarea armonioasă a studenților, în dezvoltarea calităților motrice, a priceperilor şi deprinderilor şi în educarea pozitivă a trăsăturilor de caracter.

Sondaje efectuate în rândul studenților evidențiază faptul că un procent foarte mare dintre aceştia, 73% băieți şi 22% fete, optează pentru disciplina baschet în cadrul lecțiilor de educație fizică şi sport din învățământul superior.

Opțiunile studenților pentru disciplina baschet au motivații diverse: un procent mic din cei care optează pentru această disciplină (8%) a practicat baschetul în mod organizat în cadrul şcolilor sportive sau în echipele reprezentative ale liceelor de unde provin, dar nu au fost selecționați în echipa reprezentativă; o altă categorie de studenți (34%) a practicat baschetul în cadrul lecțiilor de educație fizică din şcoala generală sau liceu, însă are o pregătire tehnico-tactică slabă, cu multe greşeli de execuție, mai ales la procedeele de bază. Ei doresc să continue în facultate această activitate şi să se perfecționeze; cei mai mulți însă (58%) nu au practicat decât sporadic această disciplină, dar doresc să învețe să joace.

Datorită acestor constatări, mi-am propus realizarea unei lucrări care să sintetizeze cele mai eficiente mijloace pentru optimizarea procesului de instruire la nivelul învățământului superior pentru disciplina baschet.

Lucrarea se adresează atât profesorului de educaţie fizică şi sport din învăţământul superior, cât şi studenţilor prin noţiunile de regulament şi unele structuri de exerciţii care asigură consolidarea procedeelor tehnice.

Pornind de la modelul jocului, de la ceea ce dorim să realizăm într-un an universitar, doresc să particip la realizarea programei de baschet printr-o eşalonare a mijloacelor pe parcursul a 28 de lecţii (2 semestre a 14 lecţii), pentru care am selectat cele mai eficiente mijloace dintre cele experimentate cu studenţii de-a lungul anilor de predare în învăţământul superior.

Competiţia fiind motivaţia principală a opţiunilor studenţilor, am eşalonat în aşa fel procedeele tehnice, încât ele să conducă încă din primele lecţii la practicarea jocului.

Sunt de părere că, după învăţarea unui procedeu de pasare a mingii (pasa cu două mâini de la piept), a unui procedeu de aruncare la coş (aruncarea la coş cu o mână de la umăr), a driblingului, opririi, precum şi a câtorva noţiuni de marcaj, se poate practica jocul de baschet cu reguli simple chiar la studenţii începători, începând cu lecţia a doua sau a treia. Treptat sunt introduse şi alte procedee tehnice, pe măsura însuşirii celor predate anterior.

Asupra unora dintre ele am insistat mai mult, fiind cele mai utilizate la acest nivel:

- aruncarea la coş de pe loc şi din dribling;
- pasele din deplasare;
- driblingul etc.

Acestea au fost încadrate în complexe de exerciţii, făcând legătura cu celelalte elemente tehnice ale jocului.

Prin indicaţiile metodice prezentate la fiecare exerciţiu se previn greşelile frecvente de execuţie sau se accentuează lucrul diferitelor segmente ale corpului din punct de vedere biomecanic.

Doresc să precizez că unele procedee tehnice utilizate în metodologia generală a învăţării jocului de baschet la nivel de şcoală gimnazială şi liceu nu sunt necesare la acest nivel şi, ca atare, ele apar numai informativ, fără a se insista asupra însuşirii lor (de exemplu, aruncarea la coş cu două mâini de la piept, procedeu utilizat numai pentru grupele de studente şi studenţi ca procedeu de bază la aruncarea la coş, folosind aruncarea cu o mână de la umăr, procedeu care se foloseşte şi în aruncările la coş din săritură sau aruncarea la coş din dribling).

În instruire am folosit mai ales metoda de învăţare globală, în condiţii apropiate de joc, metoda analitică negăsindu-şi utilitatea la acest nivel de însuşire a baschetului şi în timpul scurt alocat lecţiilor.

Structurile de exerciţii utilizate constituie fragmente de joc, ceea ce realizează o pregătire rapidă, dă satisfacţie şi stimulează studenţii în pregătire. Numărul de repetări se face în funcţie de nivelul de însuşire al procedeelor tehnice.

Foarte important este faptul că în fiecare lecţie se predau noţiuni din regulamentul jocului, realizându-se o legătură directă între ceea ce se predă şi modul de aplicare în joc. Concret: în lecţiile unde apar oprirea sau driblingul, avem

ca opțiuni de regulament regula paşilor şi, respectiv, infracțiunea dublului dribling, deci modul de sancționare din punct de vedere al regulamentului, în cazul execuției greşite a elementului tehnic respectiv.

Având în vedere nevoia de întrecere, de competiție a acestei vârste, multe exerciții prezentate în această lucrare se desfăşoară sub formă de concurs, creându-se ambiția şi emulația, satisfacția pentru progresele înregistrate în lecție.

Privind pregătirea tactică în această primă etapă am preconizat demarcajul, pătrunderea, depăşirea şi recuperarea la panou pentru tactica individuală, iar pentru apărare marcajul şi urmărirea la panou.

Din tactica colectivă elementară în atac am ales: combinația de „dă şi du-te"; în apărare: închiderea pătrunderilor şi apărarea 1x2 şi 2x3, iar ca sisteme de joc: contraatacul, atacul în semicerc şi apărarea om la om, urmând ca în etapa următoare să fie introduse şi alte combinații tactice, precum şi sisteme de atac şi apărare.

Concluzii şi aprecieri

- Pentru optimizarea procesului instructiv mai rapid la nivelul învățământului superior, este necesară, pentru însuşirea elementelor tehnice de bază, folosirea metodei de învățare globală, realizându-se astfel o eficiență mai mare a lecțiilor şi însuşirea mai rapidă a jocului.
- Scopul activității sportive în învățământul superior nu este formarea sportivilor de performanță, ci însuşirea elementelor tehnice de bază pentru a putea juca baschet cu minimum de procedee tehnice, respectând, bineînțeles, regulamentul de joc.
- Noțiunile de regulament trebuie introduse în fiecare lecție făcând legătura între elementele şi procedeele tehnice însuşite, greşelile frecvente de execuție şi penalizarea acestora.
- Jocul, competiția trebuie să aibă alocat un timp suficient şi să cuprindă toți studenții grupei. Chiar şi în condițiile jocului cu un minimum de cunoştințe tehnico-tactice (primele lecții), este necesară respectarea regulamentului de joc printr-un arbitraj corect, în aşa fel încât studenții să nu rămână cu deprinderi greşite din acest punct de vedere.

Unele procedee tehnice din metodologia generală nu sunt necesare la acest nivel, ele se pot preda informativ, fără a aloca timp pentru însuşirea lor:

- structurile de exerciții prezentate şi indicațiile metodice permit însuşirea şi consolidarea, dar mai ales perfecționarea unor procedee tehnice şi prin practicare independentă;
- o eşalonare logică a mijloacelor folosite, structurate pe exerciții pot constitui fragmente de joc, realizându-se astfel o eficiență mai mare a lecțiilor şi însuşire rapidă a jocului.

BIBLIOGRAFIE

1. Anastasiadis, Mihailidis, *Baschet. Teorie şi practică*, Atena 1995.
2. Bosc, Gerard; Grosceorge, Bernard, *Guide pratique du basket-ball*, Vigot Editions, Paris, 1982.
3. Cârstea, Gheorghe, *Educația fizică. Teoria şi bazele metodicii*, ANEFS, Bucureşti, 1997.
4. Dragnea, Adrian, *Antrenamentul sportiv*, Editura Didactică şi Pedagogică, Bucureşti, 1996.
5. Georgescu, M., „Capacitatea de efort la studenții nesportivi şi studenții în educație fizică", *Revista Educație Fizică şi Sport*, 1974.
6. Hrişcă, Aristeea; Negulescu, Corneliu, *Baschet. Tehnica şi tactica individuală. Metodica învățării*, Editura Sport – Turism, Bucureşti, 1981.
7. Hrişcă, Aristeea; Predescu, Teodora; Negulescu, Corneliu, *Baschet. Curs de bază*, IEFS, Bucureşti, 1987.
8. Timofteev, M., *Tehniques des sports Les Basket-Ball*, Editions B.M., Paris 1988.