

Roberta – Georgiana Ghețu

**ASPECTE TEORETICE ȘI PRACTICE
ÎN ANTRENAMENTUL JUNIORILOR ÎN BASCHET**

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Taina Avramescu

Prof.univ.dr. Dorina Orănescu

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education,
Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și
Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea A.I.Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Iași, Romania

Luminița Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie
și Motricitate Specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București,
România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Ligia Rusu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercițiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:
colectia_motricitate_umana@yahoo.com

Roberta – Georgiana Ghețu

**ASPECTE TEORETICE ȘI
PRACTICE ÎN ANTRENAMENTUL
JUNIORILOR ÎN BASCHET**



**EDITURA UNIVERSITARIA
Craiova, 2012**

Referenți științifici:
Prof.univ.dr. Marcela Dragomir
Prof.univ.dr. Cornel Orănescu

Copyright © 2012 Universitaria
Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GHEȚU, ROBERTA GEORGIANA

**Aspecte teoretice și practice în antrenamentul juniorilor
în baschet** / Roberta-Georgiana Ghețu. - Craiova : Universitaria, 2012

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0555-8

796.011.3:796.323.2

Apărut: 2012

TIPOGRAFIA UNIVERSITĂȚII DIN CRAIOVA

Str. Brestei, nr. 156A, Craiova, Dolj, România

Tel.: +40 251 598054

Tipărit în România

CAPITOLUL I

ASPECTE TEORETICE ÎN JOCUL DE BASCHET

1.1 Caracteristici și tendințe de dezvoltare ale jocului de baschet, elemente definitorii în conceperea și realizarea selecției și pregătirii.

Analizarea modului de desfășurare a jocului de baschet în diversele competiții naționale sau internaționale, evidențiază elemente comune ce se constituie în caracteristici și tendințe de acționare și dezvoltare a jocului de baschet. Efortul depus de specialiștii români amintim aici (Teodorescu L., T. Predescu, A. Hrișă, C. Negulescu, C. Dârjan, G. Ghițescu) s-a concretizat în enunțarea caracteristicilor și tendințelor pe care le vom prezenta în continuare:

a. Caracteristici

Baschetul poate fi practicat în scopuri multiple; ca activitate fizică recreativă, de întreținere, ca mijloc al educației fizice sau cu scop competițional. Structura lui permite practicarea de către copii și tinerii de ambele sexe, de bărbați și femei până la vârste înaintate, cu ușurință oferind satisfacții individuale și colective.

Este un joc sportiv a cărei tehnică este bogată și variată, realizarea ei făcându-se în acțiuni individuale și colective cu grade diferite de complexitate. Practicarea jocului presupune o pregătire continuă și perseverență, iar profesorilor le solicită o corectă eșalonare în predarea învățării și perfecționării tehnicii și tacticii jocului.

Se prezintă ca un joc sportiv cu valențe spectaculare deosebite, alternarea rapidă a situațiilor ofensive și defensive oferă jucătorilor posibilitatea de a-și etala fantezia și inventivitatea în realizarea scopului.

Baschetul determină dinamismul în desfășurarea fazelor de joc. Dimensiunile relativ reduse ale terenului de joc, precum și numărul mic de jucători, determină deplasări ale acestora și o circulație a mingii foarte rapidă, jucătorii participând permanent atât la faza de atac, cât și la cea de apărare.

Situațiile mereu schimbătoare stimulează inițiativa creatoare în rezolvarea practică a situațiilor de joc, prin gama mare de procedee tehnice aplicate în realizarea situațiilor de joc ivite sau în realizarea tacticii preconizate, baschetul este unul dintre jocurile sportive în care ponderea tacticii este decisivă.

Baschetul influențează pozitiv dezvoltarea multilaterală a tineretului, contribuind la întărirea sănătății și la dezvoltarea calităților morale și de voință, obligându-l pe sportiv la o comportare demnă, de sportivitate, de fair-play.

b. Tendințe

Ca urmare a unui permanent și continuu proces de selecție, instruire și pregătire, desfășurat pe baze științifice, riguroase, asistăm astăzi la o continuă creștere a nivelului măiestriei în practica jocului, lucru ce determină modificări în orientarea jocului de baschet actual.

Considerăm ca esențiale următoarele tendințe ale jocului actual:

- Creșterea mediei de înălțime a echipelor, prin generalizarea structurii formației din teren la un minim de trei jucători peste doi metri, ale căror calități motrice de îndemânare, mobilitate și viteză sunt dezvoltate la nivelul jucătorilor de talie medie (la fete peste 1, 84 metri).
- Îmbinarea armonioasă a particularităților de ordin tehnic, tactic, temperamental și psihic ale fiecărui jucător cu cele ale pregătirii generale și specifice.
- Apărarea a căpătat un caracter din ce în ce mai activ, mai agresiv, determinat de puternica dezvoltare a acțiunilor tactice individuale și colective de atac.
- Prin tactica colectivă de echipă se valorifică la cel mai înalt nivel potențialul individual al fiecărui jucător.
- Mobilitatea capacității de adaptare a pregătirii fiecărei echipe față de aceste tendințe (prezentate mai sus) începând chiar cu etapa inițierii copiilor.
- Manifestarea unei atitudini din ce în ce mai conștiente față de pregătire, dusă până la sacrificiu.

În continuare vom prezenta și unele dintre caracteristicile jocului de baschet ce se manifestă în contextul baschetului internațional.

Profesorul universitar doctor Teodorescu L. în lucrarea: „Probleme de teorie și metodică în jocurile sportive” precizează caracteristicile ce se manifestă pe plan internațional:

- Lupta pentru imprimarea ritmului și a tempoului de joc, variații de ritm în funcție de evoluția scorului și a particularitățile jucătorilor;
- Creșterea importanței și folosirea tot mai frecventă a jocului aerian în lupta pentru recuperarea mingii;
- Apariția cuplurilor stabile;
- Simplificarea construirii atacului colectiv determinat de: finalizarea acțiunilor în lupta directă cu adversarul (relația 1x1), accelerarea vitezei de execuție în faza finală a acțiunii de finalizare, creșterea ponderii contraatacului, generalizarea aruncărilor la coș din săritură;

- Creșterea eficienței apărării prin schimbarea permanentă a sistemelor de apărare determinată de situația tactică sau adversar, prin agresivitatea permanentă, generalizarea presingului temporar și creșterea ponderii interceptiei;

- În relația atacant-apărător se caută a se realiza superioritatea pozițională și numerică.

Particularizând aceste tendințe și orientări la nivelul echipelor de copii și juniori, acestea se manifestă prin:

- contraatacul, ca formă principală de atac;
- atacul rapid, cu repunere rapidă din orice situație;
- atacul pozițional 2-1-2 sau 1-4, ce se bazează pe acțiuni individuale, pe combinații de „dă și du-te” și încrucișări;
- preocuparea permanentă pentru recuperarea ofensivă și defensivă;
- apărarea om la om pe tot terenul, cu marcaj agresiv și diferențiat;
- creșterea tempoului de joc prin realizarea unui număr mai mare de finalizări; în special a celor de la distanță și mare distanță.

1.2. Aspecte generale ale practicării jocului de baschet.

Având în vedere necesitatea asigurării unei pregătiri corespunzătoare, în conformitate cu noutățile în domeniul jocului și antrenamentului sportiv se poate aprecia că în jocul de baschet în prezent, concepția cu privire la instruire și modificat pentru a răspunde tendințelor de dezvoltare a jocului ce se manifesta pe plan mondial. Din punct de vedere organizatoric au apărut școlile particulare de baschet, care asigură o lărgire a bazei de selecție și instruire, concurând secțiile de copii și juniori de pe lângă cluburile sportive. Astăzi instruirea trebuie să se bazeze pe dezvoltarea capacității de performanță realizată de specialiști cu un nivel apreciabil de cunoștințe profesionale, capabili să selecționeze talente de excepție, angrenându-le apoi într-un proces corespunzător înaltei performanțe.

Pregătirea de lungă durată în activitatea jucătorilor de baschet se desfășoară pe stadii de pregătire, începând de la 8-10 ani și după o pregătire ce poate dura de la 6 la 8 ani ajung la maturitate sportivă, performanțele maxime realizându-le în jurul vârstei de 24, 26 ani.

Volumul de muncă ce trebuie realizat este distribuit în micro-cicluri săptămânale și efectuat în antrenamente zilnice, încă de la inițiere având o durată mărită. Echipele de top din baschetul mondial și european efectuează antrenamente zilnice iar, cele de seniori au în program chiar 2-3 antrenamente pe zi.

PREGĂTIREA ATLETICĂ - o caracteristică dominantă a baschetului modern, trebuie să urmărească încă de la inițiere dezvoltarea la copii și juniori a capacităților motrice pe un fond de calități motrice generale și specifice cu pondere pe forță, viteză și rezistență. Numai astfel se poate realiza o adaptare la efortul solicitat de jocul de baschet.

Orientarea generală a pregătirii trebuie să se axeze pe învățarea și perfecționarea tehnicii corecte, pentru că toate deprinderile greșit însușite în timpul parcurgerii diferitelor stagii de pregătire, vor influența decisiv eficacitatea individuală în atac și apărare iar în mod deosebit precizia în efectuarea aruncărilor la coș.

În cadrul studiului au fost abordate aspecte esențiale ale procesului de instruire, cum ar fi capacitatea de antrenament și performanță, principalele forme de efort în baschet, selecția, stadiile de pregătire, parametrii modelului de joc în baschetul de performanță, aspecte ale instruirii pe stadii de pregătire, programe de instruire etc.

Creșterea numărului de antrenamente și extinderea antrenamentului de-a lungul întregului an sunt condiții obligatorii pentru pregătirea și realizarea înaltei performanțe în jocul de baschet. Baschetul de performanță constituie o latură a sistemului de educație fizică și sport reprezentând elementul cel mai dinamic al dezvoltării activității de baschet. El influențează și determină toate subsistemele și eșaloanele, deoarece reprezintă modelul „IDEAL” pentru jocul de baschet.

Obținerea unor performanțe superioare în baschet este determinată în bună măsură, de pregătirea cât mai timpurie a jucătorilor, respectiv a copiilor și adolescenților. Experiența acumulată pe plan național și internațional indică necesitatea unor stagii de pregătire, sistematic organizată de la vârsta de 7-9 ani, în care să se asigure o pregătire științifică, funcție de particularitățile de ordin biologic și psihologic. Vârsta medie pentru marea performanță în baschet este de 25 ani.

Pregătirea temeinică în anii copilăriei creează premisele necesare creșterii volumului, intensității și complexității în antrenamente solicitate de eforturile din marile competiții. Numai pe fondul unei solide pregătiri fizice multilaterale, a unor indici superiori de dezvoltare psihică și a unui nivel ridicat de cunoștințe tehnico-tactice, pot obține performanțe la nivelul exigențelor internaționale. Pregătirea copiilor și juniorilor este apreciată ca un element specific, integral al structurii sportului de performanță, dirijat spre obținerea unor performanțe superioare la maturitate și care dispune de un model specific de organizare și instruire.

Aceasta motivează necesitatea unui sistem al sportului propriu copiilor și juniorilor, cu o tehnologie a antrenamentului care să vizeze realizarea modelului maximal. Tendința ce se manifestă pe plan mondial de

scădere a vârstei la care se realizează selecția și implicit, începerea activității de instruire sistematică, nu este solicitată de vârsta la care se obține performanța, ci de necesitățile de învățare și perfecționare a tehnicii și tacticii, precum și a prelucrării calităților motrice și a adaptării organismului la solicitările competiționale. Un rol important în dezvoltarea și perfecționarea jocului de baschet, l-a avut și-l are conceperea și aplicarea modelelor de joc și pregătire la nivelul cerințelor fiecărei etape, cu scopul atingerii în final, a parametrilor modelului maximal.

Este evidentă existența unor caracteristici specifice fiecărei țări, în ce a ce privește aspectele jocului, determinate de specificități ale rasei. . Se manifestă însă anumite tendințe generale cum ar fi;

- creșterea taliei jucătorilor atât ca medie a echipei între 1, 95 m și 1, 97 m cât și a jucătorilor pivoți 2. 04, 2, 08 m

- în structura echipei aflate în teren să fie prezenți 3, 4, jucători de peste 2 m.

- calități motrice cu un înalt grad de dezvoltare în special, viteză, rezistență, forța explozivă.

- jocul de baschet se desfășoară în tempoul și ritm rapid, cu multe situații de contraatac și atac rapid.

- atacul pozițional folosește dispozitive cu 2, 3 jucători pivoți și extremă cu talie înaltă.

- în apărare predomină forme agresive ale apărării, om la om, presing pe tot terenul, pe jumătate de teren în zona proprie.

Se utilizează un număr sporit de structuri tehnice și tactice specifice postului din echipă.

Recuperările ofensive și defensive cu participarea a 2, 4, jucători au o contribuție mai mare la sporirea numărului de baloane recuperate.

- a crescut numărul finalizărilor de la distanță și mare distanță.

- a crescut numărul de jocuri în competiții internaționale

1.3. Concepția de joc

1.3.1 Definiție, generalități

Baschetul definit ca un joc sportiv de echipă, se particularizează de alte jocuri prin unele caracteristici mai accentuate, fapt care-i conferă specificitate. Toate acestea au impus jocul de baschet, care are în prezent o arie de practicare globală(221 de țări afiliate la FIBA, 2008). Perioada lungă de practicare (20 – 25ani) precum și particularitățile rasiale conferă o diversitate a modului de practicare a baschetului deci și a concepției de joc și pregătire.

Încercând să definim concepția de joc, este necesar să arătăm că fiecare joc sportiv are la bază o concepție proprie, bazată pe caracteristicile și regulile de joc specifice, ea exprimând ideea intrinsecă a jocului.

Concepția de joc conține principiile tactice de bază, mecanismul și regulile în baza cărora se desfășoară jocul determinând deci; ce este permis și nepermis în legătură cu mingea, cu adversarul sau cu partenerul de joc. Conține măsurile tactice privind atacul și apărarea, dacă ele sunt în concordanță cu regulile de joc, se poate aprecia că ea corespunde regulamentului. În procesul de elaborare și structurare a jocului unei echipe, aceasta își ordonează și utilizează acțiunile, în conformitate cu nivelul cunoștințelor tehnico-tactice, a particularităților proprii, a potențialului fizic și funcțional. Modalitățile pe care o echipă realizează cu eficiență acțiunile de joc, exprimă concepția de joc a echipei sau nivelul de însușire a elementelor” concepției de joc.”

Este facil de observat că aceasta (concepția de joc) nu este un proces stagnant ci unul evolutiv, sursa acestuia regăsindu-l în spiritul creator al sportivilor de a găsi soluții noi tehnice și tactice dar și al antrenorilor. Inovațiile tehnice și tactice, prin conținut, pun probleme de adoptare a acestora de către toți ceilalți jucători, asimilarea și perfecționarea lor și aplicarea cu eficiență realizează dinamica procesului.

Activitatea practică a confirmat că principalii factori care influențează concepția de joc și pregătire îi reprezintă:

a) vârsta - particularitățile pe care le prezintă copii și juniori în creșterea și dezvoltarea lor, limitează accesul la însușirea și perfecționarea anumitor elemente din conținutul jocului de baschet. În consecință, conceptual se vor găsi diferențe de abordare a implementării concepției de joc și pregătire, uneori semnificative. Astfel procesul de învățare și perfecționare a jocului de baschet se desfășoară în etape;

- minibaschet:	categoria a II –a	(9 -10)ani.
- minibaschet:	categoria a I –a	(11 -12) ani
- juniori:	categoria a III -a	(13 -14) ani
- juniori:	categoria a II –a	(15 - 16) ani
- juniori:	categoria a I –a	(17 -18) ani
- tineret:		(19 – 20) ani
- seniori:		peste 21 ani

b) obiectivele de performanță –motivația intrinsecă precum și cea extrinsecă delimitează drastic diferența dintre sportivul profesionist și cel amator, primul supunându-se conștient la eforturile și privațiunile ce le reclamă marea performanță căutând să-și valorifice la maxim potențialul,