

79

653

JHIȚESCU IULIAN GABRIEL

CURS
de
BASCHEȚ



VALAHIA UNIVERSITY PRESS
TÂRGOVIȘTE, 2008

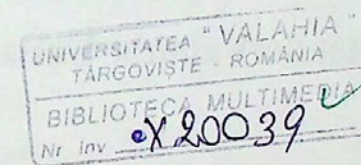
Colecția **Socio-umane**

CURS DE
BASCHET

ISBN 978-973-7616-71-5

GHIȚULESCU IULIAN GABRIEL

CURS DE BASCHET



Valahia Univesity Press
Târgoviște, 2008

Valahia University Press
Str. Moldovei, nr.5
Târgoviște Tel: 0245/213684

Acreditată de Consiliul Național al Cercetării
Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS)
Cu avizul 280 din mai 2007

Referenți științifici:

Conf. dr. Constantin Pehoiu

Conf. dr. Tudor Virgil

Conf. dr. Sabina Macovei

Tiparul executat de **Valahia University Press**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GHÎTESCU, IULIAN GABRIEL

Curs de baschet / Ghițescu Iulian Gabriel. -
Târgoviște : Valahia University Press, 2008

Bibliogr.

ISBN 978-973-7616-71-5

796.323

CUPRINS

Stadiul actual de dezvoltare al jocului de baschet	5
Apariția jocului de baschet	5
Caracteristicile actuale ale modelului de joc în baschet	7
Caracteristicile jocului competițional de baschet	13
Istoricul jocului de baschet	16
Semne convenționale folosite în baschet	28
Tehnica jocului de baschet	29
Sistematizarea tehnicii jocului de baschet	30
Tehnica jocului fără minge	34
Metodica învățării tehnicii jocului fără minge	40
Tehnica jocului cu minge	47
Ținerea, prinderea și pasărea mingii	47
Metodica învățării ținerii, prinderii și pasării mingii	56
Opririle, pivotările și driblingul	61
Metodica învățării opririi, pivotării și driblingului	66
Aruncările la coș	69
Metodica învățării aruncărilor la coș	75
Tactica jocului de baschet	79
Bazele tacticii în atac	85
Bazele tacticii în apărare	91
Tactica individuală	97
Acțiunile tactice individuale în atac	97
Metodica învățării acțiunilor tactice individuale de atac	103
Acțiunile tactice individuale în apărare	111
Metodica învățării acțiunilor tactice individuale în apărare	120
Tactică colectivă	126
Acțiuni tactice colective în atac	126
Metodica învățării acțiunilor tactice colective de atac	136

Acțiuni tactice colective în apărare	142
Metodica învățării acțiunilor tactice colective de apărare	148
Contraatacul	152
Metodica învățării contraatacului	156
Sisteme de atac	160
Metodica învățării sistemelor de atac	165
Sisteme de apărare	169
Metodica învățării sistemelor de apărare	175
Baschetul în școală	180
Baschetul – mijloc al educației fizice școlare	180
Pregătirea echipelor reprezentative școlare	185
Regulamentul jocului de baschet	190
Bibliografie	205

STADIUL ACTUAL DE DEZVOLTARE AL JOCULUI DE BASCHET

Apariția jocului de baschet

Basket-ball, adică mingea (ball) la coș (basket), este denumirea dată jocului de către Frank Mahan, student și asistent al inventatorului, atunci când părintele jocului, refuză cu modestie ca jocul să-i poarte numele, adică Naismith-ball. Gestul profesorului de origine canadiană, este cu atât mai onorat dacă avem în vedere cadrul în care a avut loc: în 12 ianuarie 1892, directorul Colegiului Springfield, Massachusetts, (S.U.A.), profesorul Gulick, l-a invitat pe J. Naismith să facă o demonstrație cu noul său joc. Două echipe de câte 9 jucători (întâmplarea a făcut ca în clasa respectivă să fie 18 studenți), conving întreaga asistență de genialitatea inventatorului. Colegiul Profesoral aprobă imediat cele 13 reguli ale jocului, fapt semnalat în gazeta Colegiului, probabil aceasta însemnând ”certificatul de naștere” al jocului de baschet (Albulescu, 1981).

În anul 1894, în publicația „Y” a asociației Y. M. C. A. (Young Man’s Cristian Association) publica următoarele aserțiuni: „*Jocul de baschet nu va înlocui și nu va putea să înlocuiască rolul tuturor exercițiilor fizice din școală*”.

Concluzia liderilor Asociație tinerilor creștini s-a dovedit a fi hazardată pentru că după numai 3 ani de la „inventarea jocului”, tot mai mulți studenți din colegiile americane preferau baschetul în locul poligoanelor de tir, sălilor de dans, de scrimă și a altor programe pentru educație fizică.

Impactul pozitiv al noului joc asupra tinerilor studenți are și alte explicații posibile. Studenții nu aveau o atracție deosebită pentru orele de educație fizică, care se desfășurau iarna în sală și priveau această activitate cu interes redus. O parte din studenți nu aveau acces la manifestări la modă, dar costisitoare, alții nu aveau constituția fizică necesară practicării unor sporturi mai agresive.

La grupele de studenți la care nu au putut rezista profesorii de educație fizică experimentați la sfârșitul anului 1891, este numit tânărul asistent James