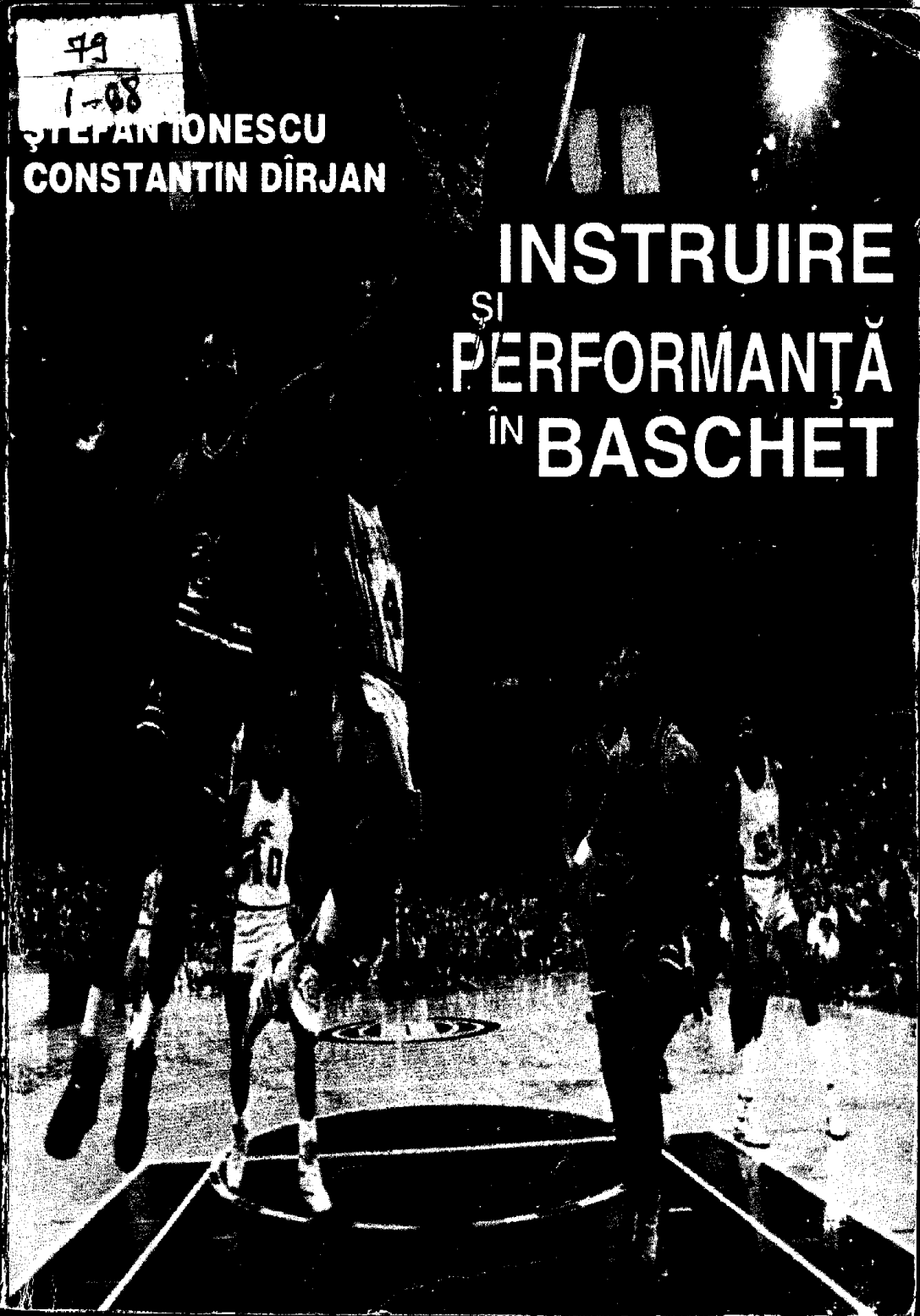


49

1-08

ȘTEFAN IONESCU  
CONSTANTIN DÎRJAN

INSTRUIRE  
ȘI  
PERFORMANȚĂ  
ÎN  
BASCHET



ȘTEFAN IONESCU

CONSTANTIN DÎRJAN

**INSTRUIRE  
ȘI  
PERFORMANȚĂ  
ÎN  
BASCHET  
LA COPIL  
ȘI  
JUNIORI**



● X 855

MINISTERUL ÎNCĂLZIRII ȘI CERCETĂRII  
UNIVERSITATEA "VALAHIA"  
TÂRGOVIȘTE  
BIBLIOTECA CENTRALĂ

EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ, R.A. — BUCUREȘTI

Copyright © 1997. Toate drepturile asupra acestei cărți sunt rezervate Editurii Didactice și Pedagogice, R.A.

În anul 1892 își începe aplicarea în practică și răspândirea în lume una dintre cele mai neobișnuite invenții — jocul de baschet — rodul creativității profesionale a prof. Dr. James Naismith, la Springfield College, Massachusetts, USA.

Răspândirea practicării jocului de baschet în lume este documentată, între altele, prin :

- introducerea jocului de baschet în programul J.O. de la Berlin în 1936, turneul olimpic arându-l ca inventat de onoare pe inventatorul jocului, prof. Dr. James Naismith ;

- ca rezultat al colaborării dintre Federația Internațională de Baschet Amator — FIBA și Asociația Națională de Baschet — NBA din SUA, cu acordul Comitetului Olimpic Internațional, pentru întăria oară, oficial, au jucat în turneul olimpic de baschet și jucătorii cu statut de profesioniști, la J.O. de la Barcelona în 1992 ;

- din 1932 de la crearea FIBA, când s-au reunit în efortul comun 6 țări fondatoare, între care și România, numărul de țări afiliate a ajuns astăzi, la 192 ;

- incluzând echipele masculine și feminine pe niveluri de vârstă (12 ani, 16 ani, 18 ani, 22 de ani și seniori și seniore) organizat pe cluburi sportive și în echipe naționale, pe plan intern și internațional, jocul de baschet însumează numărul cel mai mare de competiții, față de oricare altă ramură sportivă.

Creșterea standardului desfășurării jocului de baschet la nivelul oricărei vârste și competiții este datorată, pe de o parte succesiilor modifi-  
ficări ale Regulamentului de joc, iar pe de altă parte acumulărilor exponențiale de informații profesionale stocate și accesibile prin cărți, reviste, file, casete video, CD-uri, cursuri de antrenori, etc.

Din păcate, în sens formal, jocul de baschet practicat în țara noastră se află într-o perioadă de criză asemănătoare, în general, jocurilor sportive practicate la noi.

Una din cauzele care explică această stare de fapt o constituie lipsa informațiilor profesionale sau accesul către acestea, în care se asociază sărăcia literaturii specifice și limitata comunicare de specialitate realizată sporadic prin cursurile pentru profesori și antrenori de baschet.

Redactor : Mirela Constantin  
Tehnoredactor : Anca Peja  
Coperta : Dumitru Șmalenț

## C U P R I N S

Ilustrativ, ultima apariție editorială specifică instruirii copiilor și juniorilor o constituie cursul profesorilor antrenori de copii și juniori desfășurat din anul 1987, iar ultimele cursuri pentru antrenorii de seniori-seniorare s-au desfășurat în anii 1986 și 1993.

Într-o oarecare măsură, ceea ce constituie starea actuală și ceea ce va trebui să fie în viitorul apropiat cu privire la practicarea jocului de baschet în țara noastră și nivelul performanțelor viitoare, autorii acestei cărți, pe baza experienței practice și a informațiilor profesionale acumulate, și-au propus ca un obiectiv al performanței profesionale, redactarea și publicarea prezentei lucrări — „Instruire și performanță în baschet, la copii și juniori”.

Considerăm că, prin conținutul său, această carte va fi folosită de studenții oricărei facultăți de profil, profesorii și antrenorii din unitățile învățământului preuniversitar și din orice unitate sportivă cu secție de baschet și, nu în ultimul rând, jucătorilor și jucătoarelor de baschet, indiferent de vârstă sau nivelul activității competitive.

Prezentarea conținutului jocului, a modelelor procesului de instruire și jocului oficial, a metodelor instruirii și performanței, a fundamentele fiziologice, psihologice și metodice a procesului instruirii, a structurilor și exercițiilor utilizate în îndeplinirea obiectivelor temelor care alcătuiesc conținutul jocului, a modelelor conținutului, organizării și desfășurării unui antrenament de pregătire și unei lecții de antrenament, se constituie ca o bancă de date în biblioteca profesională personală.

În același timp autorii speră ca fiecare posesor al acestei cărți să fie stimulat și orientat către accesul la uriașa cantitate de informații profesionale, generale și de specialitate, stocată în bibliotecile Academiei Naționale de Educație Fizică și Sport și a Centrului de Cercetări pentru Problemele Sportului în cadrul cărora se găsește și se vor găsi lucrările editate de singura editură care și-a păstrat nu numai denumirea, ci și profilul și valoarea de-a lungul, ultimilor 50 de ani, EDITURA DIDACTICĂ ȘI PEDAGOGICĂ.

Constantin Dirjan  
Ștefan Ionescu

|  |     |
|--|-----|
| <i>Prefață</i> . . . . .   | 3   |
| <b>Capitolul 1 — Conținutul jocului de baschet</b> . . . . .   | 7   |
| 1.1. Elemente și procedee tehnice fundamentale de atac și de apărare . . . . .                           | 8   |
| 1.2. Acțiuni tactice individuale în atac și în apărare . . . . .   | 10  |
| 1.3. Acțiuni tactice colective în atac și în apărare . . . . .   | 12  |
| 1.4. Sisteme de joc în atac și în apărare . . . . .  | 13  |
| 1.5. Strategii în realizarea conducerii echipei în jocurile oficiale . . . . .                           | 15  |
| <b>Capitolul 2 — Caracteristici și tendințe ale pregătirii și jocului echipelor de baschet</b> . . . . . | 17  |
| 2.1. Caracteristici ale jocului de baschet . . . . .   | 17  |
| 2.2. Caracteristici ale antrenamentului în baschet . . . . .   | 20  |
| 2.3. Tendințe în antrenamentul echipelor de baschet . . . . .  | 22  |
| 2.4. Ponderea componentelor antrenamentului de baschet . . . . .   | 24  |
| <b>Capitolul 3 — Modelele de instruire și de joc pentru nivelul începători</b> . . . . .                 | 27  |
| 3.1. Modelul de joc pentru nivelul începători . . . . .  | 27  |
| 3.2. Modelul de instruire pentru nivelul începători . . . . .  | 33  |
| 3.3. Obiectivele propuse pentru lecțiile de antrenament . . . . .  | 39  |
| <b>Capitolul 4 — Modelele de joc și de instruire pentru nivelul avansați</b> . . . . .                   | 47  |
| 4.1. Modelul de joc pentru nivelul avansați . . . . .  | 47  |
| 4.2. Modelul de instruire pentru nivelul avansați . . . . .  | 55  |
| 4.3. Temele și obiectivele care se realizează în lecțiile de antrenament . . . . .                       | 62  |
| <b>Capitolul 5 — Modelele de joc și de instruire pentru nivelul performanță</b> . . . . .                | 70  |
| 5.1. Modelul de joc pentru nivelul performanță . . . . .   | 70  |
| 5.2. Modelul de instruire pentru nivelul performanță . . . . .   | 77  |
| 5.3. Temele și obiectivele care se realizează în lecțiile de antrenament . . . . .                       | 84  |
| <b>Capitolul 6 — Fundamentarea psihologică a procesului învățării motrice</b> . . . . .                  | 87  |
| 6.1. Învățarea . . . . .   | 87  |
| 6.2. Învățarea motrică . . . . .   | 91  |
| 6.3. Învățarea inteligent-motrică . . . . .  | 97  |
| 6.4. Variabile interne și externe ale procesului de instruire . . . . .                                  | 102 |
| 6.5. Influențarea învățării inteligent-motrice . . . . .   | 104 |
| 6.6. Învățarea negativă . . . . .  | 110 |

Capitolul 7 — Fundamentarea fiziologică și metodică a procesului de instruire . . . . . 113

- 7.1. Fundamentarea fiziologică a procesului de instruire . . . . . 113
- 7.2. Fundamentarea metodică a procesului de instruire . . . . . 115

Capitolul 8 — Organizarea și eficiența lecției de antrenament . . . . . 133

- 8.1. Organizarea lecției de antrenament . . . . . 133
- 8.2. Eficiența lecției de antrenament . . . . . 135

Capitolul 9 — Structuri și exerciții utilizate pentru temele și obiectivele procesului de instruire . . . . . 138

- 9.1. Orientarea generală . . . . . 138
- 9.2. Pregătirea fizică . . . . . 140
- 9.3. Pregătirea tehnică . . . . . 148
- 9.4. Pregătirea tactică . . . . . 173

Capitolul 10 — Conținutul, organizarea și desfășurarea unui antrenament de pregătire în condiții specifice și nespecifice . . . . . 189

- Bibliografie . . . . . 223

Capitolul 1

CONȚINUTUL JOCELUI DE BASCHET

Procesul instruirii specifice jocului de baschet începe la vârste cuprinse între 6 și 8 ani și continuă, pentru cei mai valoroși jucători până la vârste cuprinse între 32 și 35 de ani.

Capacitatea de performanță în jocul de baschet se manifestă la valorile actuale de eficiență și spectacol prin acumulările realizate de-a lungul anilor de instruire și evoluție în competiții, datorită îndemnării generale și specifice, care se constituie ca principalul factor favorizant sau limitativ al performanțelor de înalt nivel.

Conținutul jocului și complexitatea modalităților de punere în aplicare în jocurile oficiale s-au îmbunătățit cu constanță prin capacitatea creativă a jucătorilor și antrenorilor care au adaptat și valorificat rezultatele cercetărilor fundamentale și aplicative din domeniul celor mai importante științe exacte și umaniste, care au fundamentat și vor perfecționa permanent metodică specifică a realizării procesului de instruire în jocul de baschet.

Analizând conținutul jocului de baschet se poate induce faptul că acesta este același pentru toți jucătorii și pentru toate echipele din lume.

Diferențele între nivelurile performanțelor obținute sunt delimitate, între diferite cerințe și diferiți factori, prin algoritmul procesului de instruire, metodică organizării și desfășurării lecțiilor de antrenament și optimizarea eficienței în lecțiile de antrenament și în jocurile oficiale.

Prin capitolele care se succed în carte s-a urmărit crearea unui mod de înțelegere, de organizare și de desfășurare a procesului de instruire, în scopul optimizării creșterii constante a eficienței acestuia pentru a prognoza și realiza creșterea nivelului performanțelor în activitatea competițională internă și mai ales internațională la toate nivelurile de instruire și categorii de vârstă competițională.