CARACTERISTICA ȘI METODICA INSTRUIRII DRIBLINGULUI ÎN JOCUL DE BASCHET LA ETAPA DE INIȚIERE

CHARACTERISTICS AND METHODOLOGY OF TEACHING DRIBBLING IN BASKETBALL AT THE INITIATION STAGE

CZU: 796.323.012.577.4 **https://doi.org/10.59295/spd2024s.104**

Vasile TĂBÎRȚA,
ORCID: 0000-0002-6580-2720
e-mail: vasiletab@mail.ru
Institutul de Educație Fizică și Sport, Universitatea de Stat din Moldova

Summary. *Basketball, as a sport discipline, represents a specialized subject used as a means of physical education with a formative and preparatory character for the younger generation, corresponding to the requirements formulated by society for the entire physical education activity.*

This paper studies the technique of the game, especially dribbling as a basic element of basketball, the main directions of improving training sessions, as well as the methodological foundations for learning and perfecting the game. [2, 3, 5].

Keywords: *basketball, dribbling, initiation stage, players, technique, technical procedure*

Cuvinte-cheie*: baschet, dribling, etapa de inițiere, jucători, tehnică, procedeu tehnic.*

INTRODUCERE

Marea majoritate a specialiştilor au accentuat permanent atenţia învăţării şi perfecţionării diferitor elemente şi procedee tehnice şi pe nedrept, nu tot timpul se acordă atenţia cuvenită driblingului, care de fapt şi este premisa succesului în pregătirea jucătorilor de baschet. Anume din aceste considerente şi ne-am ales ca studiu de cercetare, învăţarea şi perfecţionarea driblingului ca element de bază în jocul de baschet [3,5].

În jocul de baschet, componenta tehnică este cea care soluţionează situaţiile complexe şi se manifestă pe teren prin economisirea raţională a energiei executantului, cu scopul realizării unei sarcini motrice ofensive sau defensive.

Scopul cercetării îl constituie optimizarea procesului de instruire al driblingului în jocul de baschet la nivel de începători în baza aplicării în practică a metodicii experimentale.

Obiectivele cercetării: Analiza literaturii ştiinţifico-metodice pe problema instruiri tehnice a baschetbaliştilor începători; Elaborarea clasificării şi metodicii de însuşire a driblingului în jocul de baschet la nivel de începători; Argumentarea experimentală a eficacităţii aplicării în practică a metodicii de însuşire a driblingului în jocul de baschet la nivel de începători.

MATERIALE ȘI METODE

În scopul realizării sarcinilor cercetării s-au folosit mai multe metode de cercetare: analiza literaturii de specialitate; observaţia pedagogică; testarea indicilor pregătirii tehnice; experimentul pedagogic; metode statistico - matematice.

În cadrul experimentului pedagogic de bază au fost cercetate de două grupe. Grupa experimentală, care prevede însuşirea driblingului prin metodica experimentală şi grupa martor care erau instruiţi conform programei tradiţionale pentru școlile sportive specializate.

Înalt se consideră driblingul efectuat până la brâu, acesta se îndeplineşte în cazurile când jucătorul este nevoit să se deplaseze pe teren fiind liber şi neatacat de adversar, sau în cazul când doreşte să câştige teren.

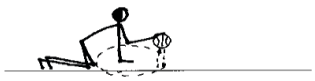
La rândul său driblingul se mai clasifică în două tipuri în funcţie de controlul vizual al mingii, acesta fiind numit dribling *cu control vizual* şi dribling *fără control vizual.* În primul caz sportivul urmăreşte mingea vizual, în al doilea driblingul se îndeplineşte fără a urmări vizual mingea. Primul tip de dribling este caracteristic pentru jucătorii de performanţă, al doilea pentru începători. De fapt driblingul fără control vizual se recomandă pentru a fi însuşit de către sportivi chiar din primele antrenamente, pentru aceasta fiind folosite diferite aparate şi dispozitive.

Toate aceste tipuri de dribling în ultimă instanţă se folosesc pentru depăşirea adversarului şi înscrierea punctelor la coş. În practica sportivă depăşirile adversarului sunt de mai multe feluri:

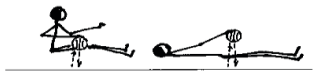
- Cu schimb de înălţime a driblingului;
- Cu schimb de direcţie;
- Cu schimb de viteză;
- Cu pivotări şi trecerea mingii pe la spate.

Mijloacele recomandate pentru învăţarea şi perfecţionarea driblingului le prezentăm în continuare, acestea fiind uşor aplicabile în procesul de antrenament al tinerilor baschetbalişti, [1,2,3,4]

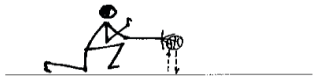
Exerciţii pentru învăţarea şi consolidarea driblingului



12. Driblingul mingii în jurul braţului din poziţia şezând pe genunchi, sprijin într-o mână



13. Driblingul mingii din poziţia şezând, trecând în poziţia culcat şi invers



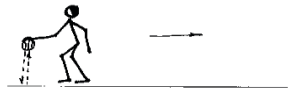
14. Driblingul mingii cu fiecare deget al mâinii



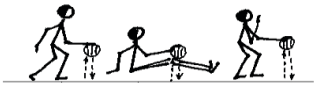
17. Dribling în deplasare



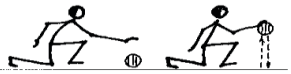
18. Dribling dintr-o mână în alta în deplasare



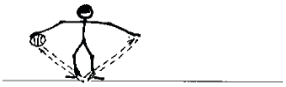
19. Dribling prin deplasare cu spatele înainte



***15.** Driblingul mingii din poziția stând trecând în poziția șezând și invers*



***16.** Începerea driblingului prin lovirea mingii de pe sol*

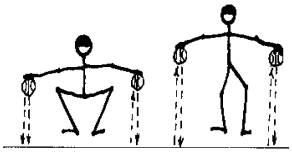


***20**. Dribling dint-o mână în alta prin deplasare cu pași adăugați*

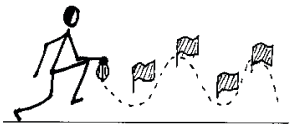


***21.** Dribling pe loc cu două mingi*

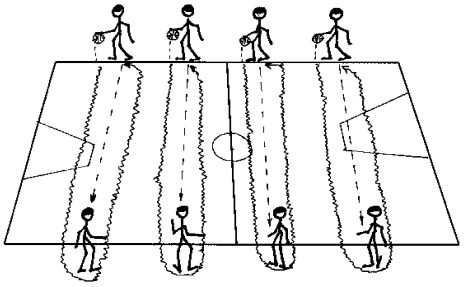
V.2. EXERCIȚII PENTRU ÎNVĂȚAREA ȘI CONSOLIDAREA DRIBLINGULUI ÎN GRUPE



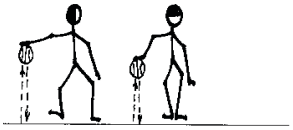
***22.** Dribling pe loc cu două mingi îndoind și dezdoind picioarele*



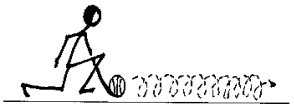
***23.** Dribling printre steguleţe (obstacole)*



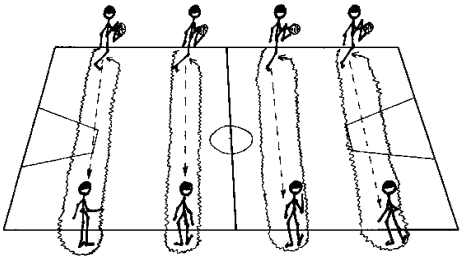
1. În perechi față-n față pe liniile laterale ale terenului. La semnal – dribling – ocolirea partenerului – poziția inițială – pasarea partenerului



***24.** Dribling cu pași adăugați sub formă de suveică*



***25.** Driblingul mingii prin rostogolire*



2. Aceeași, dribling cu spatele.

Unele din exerciţiile prezentate mai sus au fost folosite în calitate de norme, sau teste de evaluare a nivelului de însuşire a driblingului în jocul de baschet cu elevii claselor gimnaziale.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

După cum a fost remarcat la începutul lucrării, unul din obiectivele de bază a cercetărilor în cauză a fost optimizarea procesului de instruire a driblingului cu baschetbaliştii începători. În acest scop au fost evaluate nivelul însuşirii a mai multor tipuri de dribling atât din punct de vedere calitativ, cât şi cantitativ. Rezultatele înregistrate sunt prezentate în tabelul 1.

Tabelul 1. Rezultatele însuşirii driblingului de către elevii cuprinşi în experimentul pedagogic

Nr. ord	Denumirea exerciţiului de control	Grupa	Testarea iniţială X ± m	Testarea finală X ± m	t	P
1	Dribling cu ocolirea cercurilor din teren (sec)	E M	42,46 ± 0,12 42,54 ± 0,23	41,26 ± 0,18 41,89 ± 0,27	5,53 1,86	<0,01 >0,05
2	Micul maraton (sec)	E M	46,32 ± 0.21 46,35 ± 0,44	44,35 ± 0.35 45,32 ± 0,54	4,81 1,49	<0,01 >0,05
3	Marele maraton (sec)	E M	54,35 ± 0, 34 54,37 ± 0,43	52,85 ± 0,35 53,38 ± 0,53	3,06 1,46	<0,01 <0,01
4	Dribling cu ocolirea obstacolelor (sec)	E M	27,24 ± 0,23 27,37 ± 0,26	25,89 ± 0,24 26,41 ± 0,25	4,09 2,66	<0,01 <0,05
5	Dribling cu control vizual (sec)	E M	14,25 ± 0,25 14,28 ± 0,36	13,17 ± 0,27 13,38 ± 038	2,93 1,73	<0,05 >0,05
6	Dribling fără control vizual (sec)	E M	17,36 ± 0,35 17,39 ± 0,44	15,39 ± 0,36 16,19 ± 0,47	3,94 1,33	<0,01 >0,05

Analizând rezultatele din tabelul de mai sus se observă o prioritate clară a grupei experimentale, care la finalul experimentului pedagogic a demonstrat valori superioare faţă de grupa martor la majoritatea indicilor testaţi.

Spre exemplu la primul test numit „Dribling cu ocolirea cercurilor din teren”, elevii urmau să conducă mingea două lungimi de teren, ocolind cele trei cercuri de pe suprafaţa terenului de joc. Se înregistra timpul de parcurgere a traseului. La testarea iniţială ambele grupe au parcurs traseul în mediu la acelaşi nivel indicând grupa martor 42,54 sec, iar grupa experimentală – 42,46 sec. Acest lucru atestă faptul, că grupele sunt omogene la acest capitol. La finalul experimentului la ambele grupe rezultatele au sporit din punct de vedere cantitativ, acestea fiind mai pronunţate în cazul grupei experimentale, care au înregistrat 42,26 sec faţă de 41,89 sec în grupa martor. Indiferent de faptul că în ambele grupe s-au înregistrat creşteri, semnificative s-au dovedit a fi doar în grupa experimentală ($P<0,01$).

Aceeaşi tendinţă se observă şi la următorul test de control cum este „Micul maraton”, unde elevii urmau să conducă mingea de la linia de faţă până la linia de mijloc, urmând – linia de aruncări libere - linia de aruncări libere din terenul advers - la linia de mijloc – linia de faţă şi acelaşi traseu în ordine inversă. Urmărind tabelul 1 s-a înregistrat un timp relativ egal de parcurgere a traseului la ambele grupe. Astfel grupa experimentală a parcurs „Micul maraton” în 46,32 sec iar grupa martor în 46,35 sec, rezultatele fiind foarte apropiate. La finalul experimentului pedagogic grupele incluse în cercetare

şi-au îmbunătăţit rezultatele corespunzător – 44,35 sec în grupa experimentală şi 45,32 sec în grupa martor. Calculele matematice au demonstrat că semnificative din punct de vedere statistic sunt doar în cazul grupei experimentale unde t critic calculat este 4.81 la P<0,01.

Un alt exerciţiu de control pentru aprecierea nivelului însuşirii driblingului a fost aşa numitul „Marele maraton”. Traseul pe care urmau să–l parcurgă elevii a fost următorul: conducerea mingii de la linia de faţă până la linia de pedeapsă – la linia de faţă – linia de mijloc – linia de pedeapsă în terenul advers – linia de mijloc – linia de faţă din terenul advers – linia de pedeapsă – linia de faţă, apoi acelaşi traseu în ordine inversă.

Ca şi în cazurile precedente, din startul cercetărilor ambele grupe au demonstrat aproximativ aceleaşi rezultate, unde grupa experimentală a înregistrat 54,35 sec., iar grupa martor – 54,37 sec. La finalul experimentului pedagogic aceste grupe au înregistrat corespunzător - grupa experimentală – 52,85 sec, iar grupa martor – 53,38 sec. În urma calculelor matematico-statistice la finalul experimentului pedagogic ambele grupe au înregistrat creşteri semnificative din punct de vedere statistic, însă acestea au fost mai pronunţate în grupa experimentală unde **P<0,01,** iar în grupa martor P<0,05.

Al patrulea test de control a fost „Dribling cu ocolirea obstacolelor”. Conform acestui test, elevii urmau să ocolească 10 obstacole amenajate pe o jumătate de teren la distanța de un metru unul de altul. Testul se efectua până la jumătatea terenului şi înapoi la linia de faţă. Se înregistra timpul de parcurgere a traseului.

Analizând rezultatele înregistrate în ambele grupe incluse în experiment observăm, că rezultatele iniţiale sunt aproximativ egale ca valori unde grupa experimentală a înregistrat 27,24 sec, iar grupa martor – 27,37 sec. La finalul experimentului pedagogic de bază acestea s-au îmbunătăţit corespunzător în grupa experimentală atingând valori de 25,89 sec şi în grupa martor – 26,41 sec. Ca şi în cazul precedent calculele matematice au demonstrate faptul că ambele grupe au înregistrat creşteri semnificative din punct de vedere statistic, însă în grupa experimentală acestea au fost mai evidente (P<0,01), fapt ce atestă încă o dată eficacitatea aplicării metodicii propuse pentru însuşirea driblingului ca element de bază a jocului de baschet.

Cel de-al cincilea şi a şaselea exerciţii de control au fost „Dribling cu control vizual” şi „Dribling fără control vizual”, testele 5 şi 6.

Conform primului test elevii urmau să parcurgă un traseu special amplasat pe o jumătate de teren având sub controlul vizual mingea în timpul conducerii. Analizând rezultatele ambelor grupe se observă că la stadiul iniţial al cercetărilor ambele grupe au înregistrat aproximativ acelaşi timp de parcurgere a traseului, grupa experimentală înregistrând 14,25 sec, grupa martor – 14,28 sec. La finalul experimentului pedagogic aceste rezultate au suferit unele modificări sporind în ambele grupe. Astfel, grupa experimentală la finalul experimentului a înregistrat timpul de 13,17 sec, faţă de 13,38 sec în grupa martor. Calculele statistice au demonstrat o creştere semnificativă doar în grupa experimentală (P<0,05), în grupa martor creşterea a purtat un caracter nesemnificativ din punct de vedere statistic (P>0,05).

Destul de concludent a fost testul ce ţine de aprecierea nivelului însuşirii driblingului fără control vizual. Ca şi în cazul precedent, la începutul cercetărilor ambele grupe au demonstrate rezultate aproximativ egale, grupa experimentală – 17,36 sec, grupa martor – 17,39 sec, astfel fiind destul de apropiate ca valoare, fiind numite grupe omogene. La finalul experimentului pedagogic ambele grupe şi-au îmbunătăţit rezultatele, însă mai veridice, inclusiv şi din punct de vedere statistic au fost în grupa experimentală ($P<0,01$). În grupa martor timpul de parcurgere a traseului s-a redus până la 16,19 sec, în grupa experimentală până la 15,39 sec.

Prin urmare, toate rezultatele înregistrate în cadrul experimentului pedagogic de bază au demonstrat clar eficienţa aplicării metodicii de instruire a driblingului în jocul de baschet la nivelul claselor gimnaziale. Acest lucru ne-a permis să conchidem că ipoteza înaintată la începutul cercetărilor a fost pe deplin confirmată.

CONCLUZII

1. Analiza şi generalizarea literaturii de specialitate pe problema învăţării jocului de baschet, scoate în evidenţă faptul că în practică există un şir de procedee metodice pentru însuşirea elementelor şi procedeelor tehnice, însă destul de puţine se întâlnesc cele ce ţin de învăţarea driblingului ca element de bază în jocul de baschet.
2. Rezultatele experimentului pedagogic de bază au demonstrate faptul, că aplicarea metodicii experimentale de învăţare a procedeelor tehnice ale driblingului s-a dovedit a fi destul de eficientă, fiind aplicată în procesul de instruire a baschetbaliștilor începători.
3. Cele mai performante rezultate în cadrul experimentului pedagogic de bază au fost cele ce ţin de învăţarea driblingului cu schimb de viteză şi direcţie (dribling cu ocolirea obstacolelor, dribling cu control vizual şi fără control vizual).

REFERINȚE

1. BRAGARENCO, N. *Dezvoltarea capacităţilor coordinative:* monografie. Chişinău: „Valinex” SRL, 2017. 120 p ISBN 978-9975-68-319-7.
2. CIORBĂ, C. şi col... *Jocuri sportive, curs de bază.* ”Valinex”, Chişinău, 2007, p. 101-132. ISBN 978-9975-68-056-1.
3. CIORBĂ, C. *Baschet-pregătire fizică* ”Garomont Studio”, Chișinău, 2016, 229 p. ISBN 978-9975-136-04-4.
4. DRAGNEA, A. *Teoria educației fizice și sportului*. București: Editura Cartea Școlii, 2000. 241 p. ISBN 973-98138-5-2
5. ПОРТНОВ, Ю; Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. культ. М: Физкультура и спорт, 1988.-288 с. ISBN 5-278-00025-2