

## ANALIZA ACȚIUNILOR ÎN JOCUL DE BASCHET CU PONDERE SPORITĂ A TRAUMATISMELOR

**Prișcepnai Anastasia<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

**Abstract.** *Modern basketball has become very fast, which has greatly increased the number of traumas of players, including juniors. This is true for both attacking and defending play. Analyzing the actions of the game, it is clear that many of them have a different potential to receive different types of trauma. Certain technical elements and procedures, as well as tactical game actions are characteristic for each player's positions, these being dictated by the game situations. In this article we will analyze the share of technical-tactical actions for junior basketball players depending on their playing position in official matches. The research results will serve as a starting point in solving the problem of preventing the trauma of junior basketball players in their training process.*

**Keywords:** *basketball, junior basketball players, game actions, injuries.*

**Actualitatea.** Baschetul modern a devenit foarte rapid și impune o pregătire excepțională a baschetbaliștilor din toate punctele de vedere. Luând în considerare tendința de majorare a vitezei jocului, iese în evidență și riscul sporit de traumatisme, ultimele fiind din ce în ce mai des cu grad înalt de gravitate. În acest sens, necesitatea pregătirii fizice adecvate a baschetbaliștilor este primordială, nu numai pentru a face față situațiilor de joc, dar și pentru diminuarea traumatismelor.

Elementele de joc cu risc sporit de traumatism cu și fără minge, precum deplasările, opririle, pivotarea, driblingul cu fente etc., necesită o abordare specială în procesul de pregătire a baschetbaliștilor. În majoritatea cercetărilor efectuate de specialiștii din domeniu [Ciorbă C., Fleancu J., Colibaba-Evuleț D., Bota I., Predescu T.], se pune accentul, în mod special, pe pregătirea motrice, tactică și funcțională a sportivilor. La juniori, aceste direcții de pregătire trebuie revăzute anume prin prisma diminuării traumatismelor, fapt dictat de vârstă și procese de creștere ale organismului. Pregătirea neadecvată la juniori conduce la însușirea incorectă a elementelor și procedurilor tehnice cu dezvoltarea proastă a propriocepției sau diminuarea abilității proprioceptive și ca rezultat la traumatism. Fiecare post de joc are acțiuni specifice dictate de regulile jocului, sarcinile tactice și acțiunile pe teren ale întregii echipe. Pornind de la analiza acțiunilor efectuate de baschetbaliști pentru fiecare post de joc în parte, va fi posibilă inițierea unui program eficient de pregătire motrice și funcțională în vederea prevenirii traumatismelor la juniori.

**Scopul cercetării:** perfecționarea sistemului de pregătire a baschetbaliștilor juniori în vederea prevenirii traumatismelor prin evidențierea și analiza procedeelelor și elementelor tehnice cu risc sporit de traumatism în funcție de postul de joc.

**Obiectivele cercetării:**

1. Studiarea literaturii de privind pregătirea motrice și funcțională a baschetbaliștilor juniori.
2. Cercetarea celor mai frecvente elemente și procedee tehnice îndeplinite de jucători în funcție de postul de joc.
3. Scoaterea în evidență a elementelor și procedeelelor tehnice care pot provoca traume în condiții de antrenament și de joc, în funcție de postul jucătorului.

**Rezultatele cercetării.** Unul dintre obiectivele de bază ale cercetării ține de optimizarea procesului de pregătire al baschetbaliștilor juniori în funcție de postul de joc prin mijloace motrico-funcționale. În acest scop, conform planului de cercetare, a fost organizat un experiment constatativ pentru a scoate în evidență elementele și procedeele tehnice, precum și acțiunile tehnico-tactice care au o pondere sporită de traumatism.

Pentru a vedea care din acțiunile și procedeele de joc sunt cel mai frecvent efectuate de baschetbaliști în timpul meciului, a fost elaborat un tabel centralizator al acțiunilor de joc în funcție de postul jucătorilor. Au fost examinate acțiunile în atac și în apărare a 24 de baschetbaliști (7 coordonatori de joc, 11 atacanți, 6 pivoți) cu cel mai mare timp de joc, din Campionatul Național de Baschet, Liga Feminină timp de un meci. Rezultatele analizate au fost înscrise în tabel sub formă de indici statistici (Tabelele 1, 2).

Ca acțiuni de atac au fost înscrise următoarele: driblingul (secunde); pătrunderile; blocajele; pasările; opririle; întoarcerile și aruncările de 3, 2 și 1 punct, dintre care pătrunderile, blocajele, opririle și întoarcerile sunt acțiuni cu risc sporit de traumatisme.

Driblingul fiind o acțiune specifică mai mult pentru coordonatorii de joc, le ocupă în medie 263,29 secunde, reprezentând 37,4% din timpul total al meciului. Pentru atacanți și pivoți mai puțin, în medie 197,09 secunde și, respectiv, 152,50 secunde.

Tabelul 1. Media acțiunilor de joc în atac al baschetbaliștilor juniori în funcție

ACȚIUNI TEHNICO-TACTICE ÎN ATAC									
Indici statistici	Dribling (sec)	Pătrunderi (nr.)	Blocaje (nr.)	Pasări (nr.)	Opriri (nr.)	Întoarceri (nr.)	Aruncări		
							3 p	2 p	1 p
<b>Coordonatori de joc</b>									
<b>Media</b>	263.29	7.43	6.72	27.58	8.86	9.29	2.72	7.72	2.72
<b>%</b>	37.40	26.80	49.50	31.07	30.54	28.90	24.65	22.50	24.40
<b>Atacanți</b>									
<b>Media</b>	197.08	9.91	3.09	24.19	10.00	10.73	3.19	11.46	3.91
<b>%</b>	44.01	56.19	33.67	45.16	54.18	52.44	52.05	52.50	55.12
<b>Pivoți</b>									
<b>Media</b>	152.5	5.50	3.34	23.34	5.17	7.00	2.67	10.00	2.67
<b>%</b>	18.58	17.01	19.80	23.77	15.27	18.67	21.92	25.00	20.51
<b>Nr. total</b>	4926	194.0	101.0	589.0	203.0	225.0	73.0	240.0	78.0
<b>Media totală</b>	205.25	8.09	4.21	24.55	8.46	9.38	3.05	10.00	3.25

Pătrunderile sunt procedee ce necesită viteză și lucru de picioare bine coordonat. În medie, cele mai multe pătrunderi într-un meci le efectuează atacanții - 9,91 și coordonatorii de joc - 7,43, ceea ce reprezintă 56,19% și, respectiv, 26,8% din numărul total de pătrunderi.

Ca element tehnic, blocajele ar fi specifice pivoților și atacanților. Însă datele colectate vorbesc despre faptul că, în baschetul feminin autohton, blocajele le efectuează mai mult coordonatorii de joc: în medie 6,72 (46,5%) . Pentru pivoți și atacanți sunt înregistrate în medie 3,34 și, respectiv, 3,09 blocaje.

Dacă ne referim la pasări, putem afirma că acest procedeu este unul dintre cele de bază în jocul de baschet, care permite deplasarea mingii în perimetrul terenului. Despre aceasta vorbesc și datele colectate, care arată că, în medie, jucătorii efectuează 24,55 pasări timp de un meci.

Referindu-ne la postul de joc, cele mai multe pasări le realizează coordonatorii de joc, însă sub raport procentual cele mai multe pasări le revin atacanților –45,16%.

Opririle și întoarcerile, la fel, le revin în mare parte atacanților: 54,18% și, respectiv, 52,44%. Cel mai puțin aceste elemente de joc sunt realizate de pivoți, fapt ce ar trebui să fie invers: 15,27% opriri și 18,67% întoarceri. Aceste date

reflectă despre pregătirea insuficientă și nivelul de joc slab al jucătorilor de acest post.

În ce privește aruncările, există aruncări de 1 punct, de 2 și de 3 puncte. De regulă, cele mai multe aruncări de 3 puncte le realizează coordonatorii de joc. În cazul nostru, cele mai multe aruncări de 3 puncte realizate în timpul jocului le revin atacanților: în medie 3,19 aruncări. Aruncările de 2 puncte, în mare parte, le revin atacanților și pivoților: 11,46 și, respectiv, 10,00 aruncări, ceea ce constituie 52,5% și 25,0%. Coordonatorii de joc obțin 22,5% din aruncările de 2 puncte. Aruncările de 1 punct, sau aruncările libere, care se realizează în cadrul penalizărilor pentru fault, revin, în mare parte, atacanților – 55,12%, pe când pivoților și coordonatorilor de joc le revin 20,51% și, respectiv, 24,35%.

**Tabelul 2. Media acțiunilor de joc în apărare al baschetbaliștilor juniori în funcție de postul de joc**

<b>ACȚIUNI TEHNICO – TACTICE ÎN APĂRARE</b>					
<b>Indicii statistici</b>	<b>Intercepții (nr.)</b>	<b>Smulgeri (nr.)</b>	<b>Dezbateri (nr.)</b>	<b>Recuperări (nr.)</b>	<b>Blockshot-uri (nr.)</b>
<b>Coordonatori de joc</b>					
<b>Media</b>	1.15	0.86	0.43	2.86	0
<b>%</b>	36.36	5.00	7.27	7.69	0
<b>Atacanți</b>					
<b>Media</b>	0.91	1.19	0.55	4.73	0.64
<b>%</b>	45.45	54.17	44.54	42.02	43.75
<b>Pivoți</b>					
<b>Media</b>	0.67	0.84	0.34	6.84	1.50
<b>%</b>	18.18	20.85	18.18	40.28	56.25
<b>Nr. total</b>	22.00	24.00	11.00	113.0	16.00
<b>Media totală</b>	0.92	1.00	0.46	4.71	0.67

Ca rezultat al analizei acțiunilor de joc în atac, putem evidenția executarea elementelor și procedeele tehnice cu risc înalt de traumatism de către jucători în următoarea proporție:

- Atacanții sunt supuși riscului sporit de traumatizare la executarea pătrunderilor – 56,19% din numărul total; a opririlor – 54,18% și a întoarcerilor – 52,44%.

- Coordonatorii de joc pot obține traume cel mai frecvent în timpul blocajelor, executând 46,5% din numărul total. La fel, pătrunderile pot fi, în

acest sens, cu risc de traumatizare pentru coordonatorii de joc –26,8% din numărul total de pătrunderi.

- Pivoții pot căpăta diverse traume cel mai frecvent la executarea întoarcerilor – 18,67% din numărul total de întoarceri, însă, oricum, acest procedeu rămâne mai riscant pentru atacanți.

Ca acțiuni de apărare au fost înscrise următoarele: interceptii, smulgeri, dezbateri, recuperări și blockshot-uri. Toate aceste acțiuni reprezintă procedee complexe și dificil de realizat, având risc sporit de traumatisme. Din acest motiv, pregătirea jucătorilor din acest punct de vedere necesită o atenție deosebită.

Intercepțiile sunt acțiunile ce se realizează cu o viteză mare de mișcare și necesită o reacționare momentană la situațiile de joc. Ele prezintă risc sporit de traumatisme atât pentru jucătorul cu mingea, cât și pentru jucătorul fără minge. Coordonatorii de joc îndeplinesc cele mai multe interceptii, în medie 1,15 interceptii într-un meci, pe când atacanții și pivoții acționează în acest mod pe teren mai puțin: 0,91 și, respectiv, 0,67 interceptii.

Un alt element destul de rar întâlnit în timpul jocului sunt smulgerile. În campionatul feminin din Republica Moldova, 54,17% din smulgeri revin atacanților și - 25% coordonatorilor de joc. La fel, datele înregistrate reflectă dezbaterile. Cele mai multe dezbateri revin atacanților și coordonatorilor de joc: 44,54% și, respectiv, 37,27%.

În jocul de baschet, pe lângă lupta pe teren, mai există așa-numita „luptă în aer”, caracterizată prin recuperări ofensive și defensive și blockshot-uri. Marea majoritate de recuperări revine pivoților și atacanților: 40,28% și 42,02%. Însă majoritatea de blockshot-uri pentru un meci aparține pivoților - 56,25%. Rezultate bune la acest capitol arată și atacanții - 43,75%.

Generalizând, menționăm că, în urma analizei datelor înregistrate în decursul unui meci, acțiunile de apărare cu risc sporit de traumatism sunt efectuate de jucători după cum urmează:

- Coordonatorii de joc execută bine interceptii și dezbateri, însă nu mai puțin decât atacanții. Oricum, pentru coordonatorii de joc cele mai riscante și traumatizante acțiuni în apărare rămân interceptiile – 36,36%. Dezbaterile revin coordonatorilor în raport de 37,27% din numărul total, și smulgerile – 25%.

- Atacanții participă activ la smulgeri, dezbateri și recuperări, acestea fiind cele mai riscante acțiuni de joc sub aspectul traumatizării, pornind de la datele statistice analizate: smulgerile – 54,17%; dezbaterile – 44,54%; recuperările – 42,02%.

- Blockshot-urile rămân elementul exclusiv pentru pivoți, acesta fiind un element complex, care implică deseori contact dur cu adversarul. Respectiv, cele mai mari șanse de traumatizare pentru pivoți rămân la executarea blockshot-urilor, dat fiind că efectuează 56,25% din numărul total de blockshot-uri. Desigur, cum am constatat din analiza datelor statistice, pivoții participă activ la recuperări – 40,28%.

### **Concluzii:**

1. Analiza datelor experimentului ne permite să evidențiem un vector în pregătirea motrice și funcțională adecvată a jucătorilor juniori în funcție de postul jucat pentru a diminua riscul de traumatisme.

2. În acest sens, antrenamentele de pregătire motrico-funcțională ar fi una dintre metodele cele mai eficiente în pregătirea baschetbalistelor junioare în vederea diminuării traumatismelor lor și a pregătirii adecvate a părților corpului.

3. Luând în considerare categoria de vârstă, vectorul motrico-funcțional ar favoriza o pregătire integrală și echilibrată, sporind, la rândul său, nivelul calitativ de execuție a elementelor tehnice de jucătorii fiecărui post și, respectiv, ar influența activitatea lor pe parcursul întregului an competițional.

4. Abordarea pregătirii motrice și funcționale a juniorilor în felul acesta stă la baza dezvoltării viitorului baschetului profesionist în Republica Moldova.

### **Referințe bibliografice:**

1. Ciorbă C. *Baschet. Iași: Ed. Pim, 2006. 130 p.*
2. Ciorbă C., Fleancu J.L. *Pregătirea specifică a pivoților în jocul de baschet la 15-16 ani. Pitești: Editura Universității din Pitești, 2004. 146 p.*
3. Ciorbă C. *Baschet, pregătire fizică. Chișinău: Valinex, 2016. 230 p.*
4. Colibaba D. E., Bota I. *Jocuri sportive. Teorie și metodică. București: Editura Aladin, 1998. 100 p.*
5. Hânsa C. *Basketball. Chisinau: Editura Valinex, 2004. 165 p.*
6. Predescu T., Ghițescu G. *Baschet. Pregătirea echipelor de performanță. București: Editura Semne, 2001, p.44-123.*
7. Нестровский Д.И. *Баскетбол теория и методика обучения. М.:Академия, 2007. 335 с.*
8. Портнов Ю.М. *Баскетбол, учебник для институтов физической культуры. М., 1997. 476 с.*