

ASPECTE PRIVIND OPTIMIZAREA PROCENTAJELOR ARUNCĂRILOR LIBERE ÎN JOCUL DE BASCHET – JUNIOARE U 14

Bogdan Marian OANCEA*

Universitatea Transilvania din Braşov
oanceabogdan@yahoo.com, bogdan.oancea@unitbv.ro

Dragoş BONDOC IONESCU

Universitatea Transilvania din Braşov
dragosbionescu@yahoo.com

Abstract

Background

In present research we presuppose that the basketball's free throw is perfectible, and the implementation of some exercises structures for free throws perfection goes to players development, a bigger number of scored points, special tactic for ending periods of games, taking winnings games, at least in those with the final result depend on a scored free throw.

The importance of basketball's free throw from game statistics shows that at this age and this team from all scored points the free shots represent 24 %. In our first league, SC Municipal Târgovişte, the champions of 2013-2014 National Championship has 71,8 % free throws made per season, with an average of 14,4 free throws made from 20 tried, from the average of 86,2 points made per game, 16,7 % being free throws made.

Aims

- The elaboration of a special training model in order to develop free throws percentage at Under 14, young girls thru specific operational structures, adapted to age particularities, level of training etc
- Experimental verification of training model efficacy at Under 14 category
- The research try to develop basketball's free throws percentage at Under 14 category thru introduction in training process of some special exercises

Methods

The research methods are: bibliographic research, observation, the experiment, speech and graphic method.

The esantion includes 15 basketball's girls players, that activates at CSU Cuadripol Brasov team, Under 14 category.

Results

The value obtained thru initial and final test represent an solid argument for the efficiency of methods and exercises used in present research, initial testing shows a results of 49,4 % and the final testing a results of 59,2%.

From the competitional performance point of view, at the moment of initial testing the average in official games was 47,6 %, and the final results was 57,8%.

Conclusions

The comparative analyses beetwin initial and final testing and the initial and final competitional performance shows semnificative grows in free throws percentage, fact that prove the efficacy of used training model.

Key words: free throws, operational model, testing, under 14 basketball players

Rezumat

Premise

În cercetare plecăm de la ideea că aruncarea liberă în jocul de baschet este perfectibilă, iar implementarea unor structuri de exerciții destinate consolidării și perfecționării acestora duce la progresul jucătorilor, creșterea numărului de puncte marcate, abordare specială a sfârșitului de joc, obținerea victoriilor în jocurile oficiale cel puțin în acelea în care aceasta depinde în mare măsură de fructificarea aruncărilor libere.

Importanța aruncărilor libere din punct de vedere al cifrelor jocurilor oficiale arată faptul că, la nivelul vârstei și echipei la care este realizat studiul preliminar, din totalul de puncte marcate, 24 % reprezintă

* Bogdan Oancea

punctele realizate din aruncări libere. În Liga Națională feminină, campioana ediției 2013-2014, C.S. Municipal Târgoviște, are ca procentaj al aruncărilor libere pe sezon 71,8 %, cu o medie pe meci de 14,4 reușite din 20 încercări, cu o medie a punctelor marcate pe meci de 86,2 puncte, ceea ce denotă că din totalul punctelor marcate, cele realizate de la linia de fault reprezintă 16,7 %.

Obiective

- Elaborarea unui program model de pregătire pentru optimizarea procentajelor aruncărilor libere la ealonul Under 14 feminin, prin structuri operaționale specifice, adaptate particularităților de vârstă, nivel de pregătire, etc.
- Verificarea experimentală a eficacității programului operațional, integrat în metodica antrenamentului sportiv, în jocul de baschet la 13-14 ani.
- Cercetarea urmărește să realizeze creșterea semnificativă a procentajelor aruncărilor libere în jocul de baschet la eșalonul Under 14 (marcate / aruncate) prin introducerea unor sisteme de acționare special create în acest sens.

Metodele de cercetare utilizate sunt: studiul bibliografiei, observația experimentul, metoda convorbirii și metoda grafică.

Studiul s-a efectuat pe un eșantion de 15 jucătoare de baschet, categoria Under 14, componente ale echipei CSU Cuadripol Brașov.

Rezultate

Valorile obținute prin realizarea testărilor inițiale și finale reprezintă un argument solid pentru eficiența metodelor și mijloacelor folosite în prezenta cercetare, la testarea inițială înregistrându-se un rezultat de 49,4 %, iar la cea finală 59,2 %.

În ceea ce privește randamentul competițional, la momentul testării inițiale procentajul în meciurile oficiale este de 47,6 % reușite, iar în momentul testării finale se înregistrează un procentaj de 57,8 %.

Concluzii

În urma analizei comparative între testarea inițială - finală, precum și cea a randamentului competițional s-au înregistrat creșteri semnificative privind procentajele aruncărilor libere, fapt ce demonstrează într-o măsură eficacitatea metodologiei de pregătire folosite.

Cuvinte cheie: aruncări libere, model operațional, test, junioare Under 14

* * * * *

INTRODUCERE

“Aruncarea la coș este elementul tehnic care asigură scopul final al jocului de baschet – înscrierea unui număr cât mai mare de puncte”. (Mușat M., Pop H., 1996) În aceeași lucrare, autorii mai sus menționați susțin faptul că „eficiența aruncărilor la coș permite departajarea echipelor la sfârșitul întrecerii”. Din analiza statistică a jocurilor Campionatelor Naționale organizate de F.R.B. în zilele noastre la majoritatea eșaloanelor de vârstă, reiese faptul că victoria în competiție nu se mai bazează pe această idee, apărarea îmbrăcând forme complexe, aceasta reușind și condiționând într-o măsură din ce în ce mai importantă atât eficiența cât și numărul de aruncări la coș al echipei adverse.

“Aruncarea la coș constituie unul din elementele fundamentale ale jocului de baschet. Aceasta nu trebuie să lipsească din nicio lecție de antrenament și trebuie să i se acorde un număr mare de repetări” (Hrișcă A., Predescu T., 1968).

Aceeași părere o expune și prof. univ. dr. Balint L., considerând aruncarea la coș ca obiectiv general de instruire pentru baschet în educația fizică. Se recomandă ca în cadrul procesului de instruire, acțiunea de învățare să înceapă cu aruncarea la coș de pe loc și din dribling. Pentru exersare, se recomandă folosirea unui număr cât mai mare de mingi, chiar din cele nespecifice, aceasta fiind o condiție obligatorie pentru realizarea unui număr optim de repetări. Aruncarea la coș nu trebuie să lipsească din nici o lecție de educație fizică și sportivă în care se planifică teme cuprinzând deprinderi motrice specifice baschetului. După însușirea mecanismului de bază, aruncarea la coș trebuie executată în colaborare cu partenerul și în prezența adversarului. Orice aruncare la coș va fi urmată de plecare pentru recuperarea mingii. (Balint L., 2004)

Din aceste considerente, precum și din cunoștințele dobândite în scurtă activitate ca antrenor de baschet, am acordat o importanță deosebită acurateții acțiunii de finalizare a atacului, aruncarea la coș.

Referitor la studiul prezentat consider că este necesar să precizăm faptul că principalul motiv pentru implementarea acestuia a fost analiza rezultatelor și a statisticiilor jocurilor echipei C.S.U. Brașov, din cadrul Turneului Semifinal al Campionatului Național de Juniori U 14 feminin, Brașov,

2012. Astfel, parametrul referitor la procentajul aruncărilor libere marcate în raport cu cele aruncate a atins valori sub așteptările noastre. Acest fapt, în perspectiva participării la Turneul Final (cele mai bune 8 echipe din țară) ne-a determinat să reacționăm imediat în ideea în care am realizat o scurtă retrospectivă a conținutului antrenamentelor, o analiză a sistemelor de acționare care se pare că nu au dat efectul dorit, dar și prin măsuri imediate prezentate în articolul de față.

Importanța practică a cercetării a constat în verificarea modelului operațional destinat consolidării / perfecționării aruncărilor libere în jocul de baschet la eșalonul U 14 feminin.

SCOP

Scopul principal al prezentei cercetări este de a verifica eficiența modelului operațional propus.

OBIECTIVE

Ca și **obiectiv imediat** în urma experimentului am urmărit ameliorarea procentajului aruncărilor de la linia de fault în vederea clasării pe o treaptă cât mai înaltă la sfârșitul campionatului, iar ca **obiectiv final** eventuala eficiență a modelului aplicat.

- Elaborarea unui program model de pregătire pentru optimizarea procentajelor aruncărilor libere la eșalonul Under 14 feminin, prin structuri operaționale specifice, adaptate particularităților de vârstă, nivel de pregătire, etc.
- Verificarea experimentală a eficacității programului operațional, integrat în metoda antrenamentului sportiv, în jocul de baschet la 13-14 ani.
- Cercetarea urmărește să realizeze creșterea semnificativă a procentajelor aruncărilor libere în jocul de baschet la eșalonul Under 14 (marcate / aruncate) prin introducerea unor sisteme de acționare special create în acest sens.

IPOTEZE DE LUCRU

Considerăm că în urma implementării unui program de antrenament specific, în perioada dintre Turneul Semifinal și Turneul Final U14 feminin, se înregistrează o creștere a randamentului competițional și a procentajului aruncărilor libere reușite.

SUBIECȚII CERCETĂRII ȘI METODELE DE CERCETARE

Subiecții cercetării sunt componentele echipei Clubului Sportiv Universitar Brașov, categoria Under 14, înscrisă în Campionatul Național de Juniori în ediția 2012 – 2013. Menționez faptul că am pregătit această echipă timp de 4 ani, la momentul desfășurării experimentului fiind antrenor principal la acest eșalon de vârstă.

Metodele de cercetare folosite în cercetarea prezentată sunt:

- studiul bibliografiei
- observația
- experimentul de tip longitudinal
- metoda convorbirii
- metoda grafică

Organizarea și desfășurarea cercetării

Abordarea prezentei cercetări a debutat la începutul lunii aprilie a anului 2012, imediat după terminarea jocurilor din cadrul Turneului Semifinal la eșalonul Under 14 feminin, și a durat până la sfârșitul acesteia, cu două zile înaintea începerii fazei finale a Campionatului Național. Acesta a început prin aplicarea probelor de control. Menționăm că aceste probe au fost propuse și analizate de întreg colectivul tehnic al Clubului Universitar Brașov format din domnii C.D., R.E. și G.C. Argumentând și prezentând situația existentă la acel moment în ceea ce privește procentajul aruncărilor libere, s-a realizat testarea inițială, în cadru primului antrenament după Turneul Semifinal.

Testarea inițială a avut loc după o scurtă sedință de analiză a rezultatelor și statisticii reieșită din jocurile competiționale, în care am trasat programul de antrenament ce va urma pentru perioada experimentului, specificul acestuia, dar și discutând și subliniind importanța pe care o va avea conținutul pregătirii în succesul echipei.

Important de menționat este faptul că la alegerea testelor am luat în calcul și particularitățile de regulament pentru acest eșalon de vârstă ce prevede că toate componentele echipei trebuie să se afle pe teren

după cum urmează: în primul sfert joacă 5 jucătoare, în cel de-al 2-lea alte 5, iar în funcție de numărul acestora înscrise pe foaia de arbitraj se poate acorda o singură schimbare pe sfert. Repriza a 2-a, formată din sferturile 3 și 4, se joacă fără restricții de acest fel. Astfel, am luat în considerare că minim 8 jucătoare petrec pe teren minim 10 minute până la pauză, fapt ce m-a determinat ca în pregătirea echipei să acord atenție sporită pregătirii în egală măsură a tuturor jucătoarelor.

Un alt aspect după care ne-am ghidat în elaborarea testelor este reprezentat de condițiile de efort în care se execută aruncarea / aruncările libere, dar și cele de natură psihică. În jocurile competiționale la acest nivel am constatat faptul că, în cazul acordării a două aruncări libere, procentul de reușită superior este la cea de-a doua aruncare, fapt ce denotă în unele cazuri o slabă pregătire fizică și implicit o revenire greoaie după efort, sau, poate, lipsa de pregătire mentală în acest sens.

Evaluarea a cuprins un număr de trei teste, două dintre ele fiind creație proprie. După cum am arătat, în această scurtă perioadă am încercat pe de-o parte ca în pregătirea echipei să îmbin aruncările de la linia de fault cu intervale specifice și nespecifice de efort fizic, diferite ca și durată, intensitate și complexitate, dar și cu tehnici ușoare de relaxare musculară și mentală ținând cont de caracteristicile eșalonului de vârstă pentru a duce la reușita aruncării libere. Pe de altă parte, în perioada în care am desfășurat experimentul am introdus în procesul de pregătire și anumite sisteme de acționare destinate consolidării și perfecționării aruncărilor libere inovatoare, bazându-se pe rezistența la anumiți factori perturbatori de natură psihică, dar și pentru ușoara corectare a traiectoriei ideale a mingii spre inelul de baschet.

Pe lângă testele propuse și implementate de noi, am introdus și un test elaborat de Federația Română de Specialitate, dar aplicat doar de la categoria Under 16 masculin și feminin în cadrul Sistemului Național de Verificare al Federației Române de Baschet, cu mențiunea că testul a fost susținut de două ori, luând în calcul media aritmetică dintre cele două rezultate pentru a obține un rezultat cât mai aproape de realitate. De altfel, aplicarea și interpretarea rezultatelor acestui test fac obiectul prezentului articol.

Descrierea testului elaborat de F.R.B.

- **test FRB** – constă din executarea a 12 aruncări libere; jucătorul pleacă de la linia de fund în alergare până la linia de centru și înapoi până la linia de aruncări libere, aruncând 2 serii de 3-2-1 aruncări; între serii se execută alergare până la centru și înapoi; rezultatul probei este reprezentat de numărul de coșuri marcate. (proba extrasă din bateria de teste si norme de control a Federației Române de Baschet, http://www.frbaschet.ro/regulamente/Probe_si_Norme_de_control_2012.pdf);

Testarea inițială a fost realizată în sala de sport a Liceului “Grigore Moisil” din Brașov, cunoscut ca Liceul de Informatică. La această testare am fost ajutat la contorizarea datelor de colegii mei antrenori, R.E., G.C. și A.R. Cu ajutorul acestora testarea s-a realizat la ambele panouri principale, neexistând mulți timpi morți, asigurând astfel un flux și o densitate corespunzătoare. Menționăm faptul că am creat pe marginile sălii locuri speciale pentru încălzire, revenire, stretching etc.

În intervalul relativ redus ca număr de zile rămas la dispoziție pentru a pregăti o clasare meritorie la Turneul Final al Campionatului Național de Baschet categoria Under 14 feminin am planificat programul de antrenament în funcție de faptul că sărbătoarea Învierii Domnului a fost pe 15 aprilie, iar vacanța școlară a fost în intervalul 7 – 22 aprilie 2012. În aceste condiții, au fost programate 28 de antrenamente.

Considerăm această încărcătură ca fiind foarte mare, în raport cu ce se lucrează în prezent în țara noastră, dar situația și presiunea rezultatului, ne-au determinat să adoptăm un astfel de plan de pregătire.

Menționăm că antrenamentele au avut un caracter predominant tehnico-tactic cu ușoare influențe de ordin fizic, teoretic și psihologic. În zilele în care au fost programate două antrenamente am încercat să ținem cont de încărcătura și complexitatea lecției, în ideea în care uneori am redus ca timp antrenamentul menținând intensitatea dorită, alteori dozând foarte atent conținutul lecțiilor. În această perioadă am încercat să punem la punct anumite relații de joc, să trasăm o tactică simplă și eficientă în funcție de jocul adversarului, să creăm anumite circulații simple dar eficiente de minge și jucători, dar și să îmbunătățim anumite aspecte ale jocului. Considerăm că această perioadă de pregătire a competiției finale este una care se potrivește foarte bine cu obiectivul cercetării, în

conținutul antrenamentului regăsindu-se nu numai la acest eșalon mijloace specifice perfecționării aruncărilor la coș.

Conținutul modelului operațional a fost introdus în lecțiile de antrenament din această perioadă. Putem afirma că am folosit mijloacele modelului experimental în fiecare dintre cele 28 antrenamente rămase, 2 lecții fiindu-ne necesare aplicării testării inițiale și celei finale. Ca și volum de lucru / antrenament, pentru aceste exerciții putem afirma că a fost mare, insistând uneori în dauna altor aspecte ale jocului asupra acestor mijloace de acționare. Aplicarea conținutului modelului operațional a fost realizată în mod variat ca abordare în părțile antrenamentului ca și durată și complexitate. Am încercat să contabilizăm și să intabulăm aceste sisteme de acționare în primul rând pentru a putea reface, îmbunătăți și aplica prezentul model și în pregătirea celorlalte echipe de juniori și nu numai din cadrul Clubului Universitar Brașov în care sunt implicat, dar și pentru a verifica ipotezele de lucru ale demersului experimental.

Model operațional - mijloace de acționare

1. seturi de 1, 2, 3 aruncări – între seturi eforturi variate ca durată, intensitate, grupe musculare implicate, complexitate:
 - sprinturi până la centrul terenului
 - sprinturi până la base-line-ul opus
 - deplasare cu exerciții din școala alergării pe lungimea terenului
 - deplasare prin diverse sărituri: pe un picior, pe ambele picioare, din ghemuit în ghemuit, din depărtat în apropiat, din încrucișat în încrucișat cu schimbarea piciorului din înainte
 - deplasare în poziție fundamentală
 - menținerea poziției de flotare, 15, 30, 45 secunde
 - menținerea poziției „scăunelului”
 - genuflexiuni
 - executarea exercițiului “Jamping Jacks” 24, 30 secunde
 - flotări până la momentul în care pieptul atinge mingea aflată pe sol
 - executarea exercițiului de apărare „arde podeaua”
 - „roaba”, cu ajutor de la parteneră
2. seturi de 3-2-1-2-3 aruncări libere cu aceleași mijloace de dirijare a efortului ca la exercițiul 1
3. seturi de 5 aruncări
4. seturi de 10 aruncări
5. seturi de 1-2-3, 3-2-1 aruncări
6. aruncare la coș de la 2 m. perpendicular pe panou sezând pe un scaun, bancă gimnastică, sezând pe sol
7. din culcat dorsal, executarea lucrului de brațe cu accent pe mișcarea de “spin” a mingii (pognier)
8. aruncare de sub inel pentru accentuarea mișcării din încheietura mâinii
9. aruncări libere de pe un picior
10. aruncări libere de pe plăcile de echilibru (una sau două)
11. aruncări libere pe întuneric
12. aruncări libere cu dispozitivul de limitare a diametrului inelului
13. aruncări libere cu ochelarii de dribling / aruncare
14. aruncări libere cu aparatul de corectare a acesteia
15. “obligate” pe perechi
16. “knock-out”, șir, 2 mingi, jucătoarea părăsește întrecerea dacă cea din spatele ei introduce mingea în coș înaintea acesteia; în cazul ratării aruncării libere se urmărește mingea și se caută ca aceasta să fie introdusă înaintea mingii partenerului din înapoia sa
17. întreceri pe grupe de jucătoare:
 - câștigă prima grupă ce atinge 21, 33, 50 coșuri reușite
 - câștigă prima grupă ce ajunge la 7, 11, 21 coșuri consecutive
18. grupa de jucătoare în base-line, 2 sau 3 aruncătoare a 2 execuții fiecare, suma celor ratate se transformă în număr de sprinturi, flotări, genuflexiuni etc

19. individual, 2, 3, 5, 10 aruncări libere, colectivul încearcă să distragă atenția și concentrarea prin orice acțiune; numărul de reușite – “pedeapsă” colectivului, numărul de nereușite – “pedeapsă” aruncătoarei
20. joc cu temă: echipă sfert 1 vs echipă sfert 2 (vezi regulament specific) – coș valabil doar dacă este dublat de marcarea aruncării libere aferente

Verificarea eficienței modelului operațional se realizează prin compararea rezultatelor inițiale și finale a testului, dar și prin contorizarea și analiza statisticii meciurilor ce mărginesc temporar aplicarea acestuia.

REZULTATE

În urma înregistrării valorilor testului inițial și a celui final putem prezenta forma finală sub formă tabelară cu rezultatele comparative ale celor două testări

Tabel 1 – Tabel centralizator– test FRB

	Nume și prenume	Testare inițială	Testare finală
1	P. A.	6	8
2	B. A.	7	8
3	B. I.	6	6
4	D. N.	5	6
5	A. T.	7	8
6	M. M.	6	7
7	A. E.	8	9
8	B. E.	6	7
9	H. I.	6	7
10	D. B.	6	7
11	Ș. S.	5	7
12	F. M.	7	7
13	P. A.	4	6
14	A. C.	5	6
15	N. D.	5	7
Media		5,93	7,1
Total		89 / 180	106 / 180
Procentaj		49,4 %	59,2 %

Cifrele referitoare la rezultatele testului FRB, se apropie foarte mult de procentajele acestei categorii de vârstă în jocurile oficiale, în fazele superioare ale competiției. Astfel, după aplicarea testării inițiale și a celei finale înregistrăm un progres consistent la procentajul aruncărilor reușite / aruncate, de la 49,4 % la 59,2 % (figura 2), iar ca și medie aritmetică pe jucătoare avem o creștere a aruncărilor fructificate de 1,2 unități, de la 5,9 la 7,1 (figura 1).

La nivel de echipă creșterea numărului de aruncări marcate din totalul acestora este semnificativă, din 180 aruncări marcându-se inițial 89, iar la finalul experimentului cu 17 reușite mai mult, 106 (figura 3).

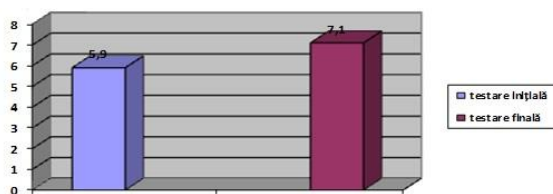


Figura 1 - Interpretare grafică test FRB – media aritmetică

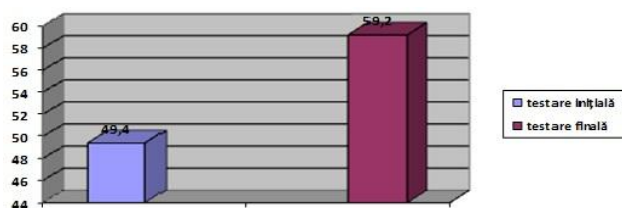


Figura 2 - Interpretare grafică test FRB – procentaj

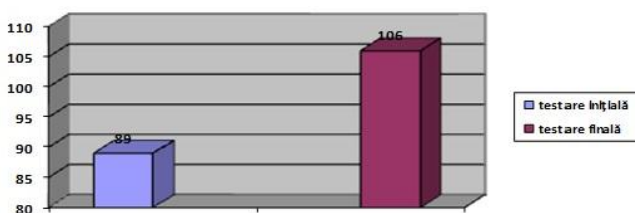


Figura 3 - Interpretare grafică test FRB – total reușite

În sprijinul acestor cifre vine și statistica meciurilor despre care am amintit, meciuri din cadrul Turneelor Semifinale și Finale ale Campionatelor Naționale de Juniori categoria U14 femin, unde, de asemenea s-a înregistrat un salt spectaculos într-un timp redus. Astfel, în acest caz, în urma analizei statisticilor jocurilor oficiale înregistrăm un progres foarte mare la capitolul procentaj aruncări marcate / aruncate. Optăm pentru a prezenta aceste rezultate sub formă tabelară, forma grafică regăsindu-se pe site-ul oficial al Federației Române de Baschet (www.frbaschet.ro). Acest aspect al cercetării verifică ipoteza conform căreia plecând de la presupunerea faptului că îmbunătățirea procentajului mai sus amintit duce inevitabil la creșterea randamentului competițional al echipei și implicit la marcarea mai multor puncte în meciul oficial.

Tabel 2 – Tabel centralizator procentaj jocuri Turneu Semifinal (jocuri inițiale)

Oponent	Marcate	Aruncate	Procentaj
CSS Sfântu Gheorghe	15	31	48 %
CSS Alexandria	5	14	36 %
Valbon Arad	8	16	50 %
LPS Galați	11	25	44 %
U 4 You Cluj Napoca	6	10	60 %
Medie aritmetică	9	19,2	47,6 %

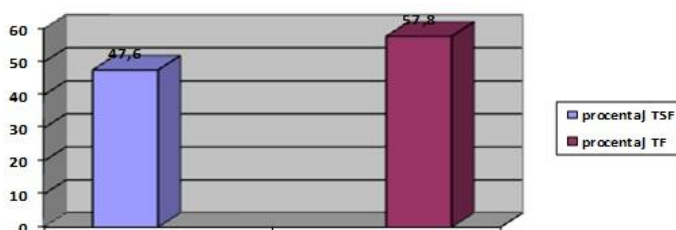
Tabel 3 – Tabel centralizator procentaj jocuri Turneu Final (jocuri finale)

Oponent	Marcate	Aruncate	Procentaj
CSS Alexandria	8	15	53 %
ACS Champions București	11	25	44 %
CSS Bega Timișoara	13	23	57 %
MC Sport Cluj Napoca	15	21	71 %
U 4 You Cluj Napoca	9	14	64 %
Medie aritmetică	11,2	19,6	57,8 %

Tabel 4 – Tabel comparativ procentaj jocuri inițiale / finale

Competiție	Marcate	Aruncate	Procentaj
Turneu Semifinal	45	96	47,6 %
Turneu Final	56	98	57,8 %

Din analiza datelor prezentate în tabelele de mai sus reiese faptul că la ambele turnee s-au aruncat la nivel de echipă un număr foarte apropiat de aruncări, diferența dintre procentaje fiind dată de cele **11 aruncări reușite** în plus la competiția finală. Acest număr se traduce prin influențarea procentajului de aruncări marcate / aruncate de la **47,6 %** la **57,8 %**, un progres fabulos în opinia noastră (figura 4).

**Figura 4 – Interpretare grafică randament competițional**

CONCLUZII

Din punct de vedere al progresului obținut într-un interval de timp redus, se poate afirma că ipotezele de lucru au fost confirmate, precum și faptul că sistemele de acționare care fac parte integrantă din modelul operațional introdus în pregătire și-au dovedit eficiența.

Totuși, referitor la testul elaborat de Federația Română de Baschet (test FRB) ne permitem să afirmăm faptul că, acesta este unul care se potrivește mai degrabă acestui eșalon de vârstă, ci nu celui pentru care a fost creat (Under 16 și mai mare).

Testul în cauză nu considerăm că este relevant din punct de vedere al relației aruncare – efort fizic, alergarea dintre seriile de aruncări libere, fiind una executată în tempo scăzut, tip de alergare ce nu se regăsește și nu caracterizează efortul cerut de baschetul modern mondial. Totuși, cred că acest test elaborat de federația de specialitate este aplicabil tuturor echipelor înscrise în Campionatele Naționale de Juniori, fiind de un nivel scăzut de dificultate, implementat poate pe motive ce nu țin de obținerea performanței.

PRECIZĂRI

Prezentul studiu face parte din teza de doctorat intitulată Contribuții privind completarea programului unitar de pregătire al F.R.Baschet prin promovarea metodologiei perfecționării aruncărilor libere – conducător științific: prof.univ.dr. Bondoc Ionescu Dragoș

CONFLICTE DE INTERESE

Nu există conflicte de interese

ACKNOWLEDGEMENTS

This paper is supported by the Sectoral Operational Programme Human Resources Development (SOP HRD), ID 134378 financed from the European Social Fund and by the Romanian Government.

BIBLIOGRAFIE

- Ardeleanu T., - *Testarea în sport*, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1972.
- Epuran M., - *Metodologia cercetării activităților corporale – Exerciții fizice. Sport. Fitness*, Editura FEST, București, 2005.
- Feșteu D., - *Metodologia cercetării – conceperea și scrierea lucrărilor de cercetare în educație fizică și sport*, Editura Aldis, Brașov, 1999.
- Hrișcă A., Predescu T., *Învățarea jocului de baschet*, Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport, Editia a II-a, București, 1968, p. 50.
- Mușat M., Pop H., *Învățări baschet fără profesor*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1996, p. 37
- Balint L., *Teoria educației fizice și sportului*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2004, p. 88 – 91.
- Maroti Ș., - *Îndrumar pentru elaborarea lucrărilor de cercetare științifică în domeniul educației fizice și sportului*, Editura Universității din Oradea, Oradea, 2003.
- Turcu I., - *Metodologia cercetării în educație fizică și sport*, Editura Universității Transilvania, Brașov, 2007.
- Thomas J.R., Nelson J.K. – *Metodologia cercetării în activitatea fizică*, Editura MTS, București, 1996.
- [http://www.frbaschet.ro/campionat-feminin/u14/?season_id=17253&stage=138121&team=21702#mbt:17-303\\$f&stage=84203&team=21702](http://www.frbaschet.ro/campionat-feminin/u14/?season_id=17253&stage=138121&team=21702#mbt:17-303$f&stage=84203&team=21702), accesat 25.04.2013, ora 7:12
- [http://www.frbaschet.ro/campionat-feminin/u14/?season_id=17253&stage=138121&team=21702#mbt:17-303\\$f&stage=86403](http://www.frbaschet.ro/campionat-feminin/u14/?season_id=17253&stage=138121&team=21702#mbt:17-303$f&stage=86403), accesat 26.05.2013, ora 1:13
- http://www.frbaschet.ro/regulamente/Probe_si_Norme_de_control_2012.pdf, accesat 13.06.2014, ora 17:08