

# Influența nivelului de pregătire fizică asupra capacității tehnice la baschetbalistele junioare

Ioan Feflea<sup>1</sup>, Gheorghe Simion<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitatea din Oradea, Facultatea de Educație Fizică și Sport

<sup>2</sup>Universitatea din Pitești, Facultatea de Educație Fizică și Sport

## Rezumat

*Premize.* Baschetul modern a devenit un joc în care nivelul înalt de măiestrie în execuția acțiunilor tehnico-tactice nu mai este suficient pentru asigurarea succesului. Jocul actual impune o pregătire fizică multilaterală și specifică la un nivel ridicat, adaptată particularităților vârstei respective, nivelului de pregătire a sportivilor și tendințelor de dezvoltare a jocului pe plan mondial.

*Obiective.* Scopul cercetării a fost de a evidenția efectele pe care utilizarea în pregătirea fizică a metodei intervalelor scurte o are asupra dezvoltării capacității tehnice a tinerelor jucătoare.

*Metode.* Lotul experimental a fost alcătuit din 12 sportive de la „CSS - Colegiul M. Eminescu” din Oradea, care au beneficiat de un program formativ special de pregătire fizică. Lotul de control a fost alcătuit din 12 sportive de la LPS - CSS Satu-Mare, care au urmat un program normal de pregătire fizică, bazat pe metode tradiționale (lucru continuu). Pentru realizarea cercetării au fost utilizate în principal: metoda observației dublată de tehnica înregistrărilor, metoda experimentală, metoda analogiei și modelării, precum și metoda statistico-matematică. Pentru o corectă interpretare a rezultatelor, am utilizat testul Student și coeficienții de corelație Pearson și Spearman, pragul de semnificație pentru testele folosite fiind de 0,05. Calculele statistice au fost efectuate cu ajutorul aplicațiilor SPSS 10.0 și Microsoft Excel. Am utilizat de asemenea tabela de punctaj a FR Baschet.

*Rezultate.* În ce privește probele de control, valoarea lui  $t$  obținută în *proba de aruncări libere* ( $t=0,558$ ) fiind mai mică decât valoarea din tabla lui Fisher la pragul 0,05 pentru  $f=n-1$  (2,201), diferența este ne semnificativă, rezultatele obținute în această probă nu pot fi corelate cu pregătirea efectuată. În schimb, valoarea  $t$  în *proba specifică pe posturi* ( $t= 3,906$ ) fiind mai mare decât valoarea din tabla lui Fisher la pragul  $p=0,01$  (3,106), diferența este semnificativă și ipoteza nulă se respinge. Șansele ca legătura între aceste performanțe să fie întâmplătoare sunt mai mici de 1%.

*Concluzii.* Corelarea rezultatelor obținute la probele de control cu evoluția parametrilor modelului de joc, a comportării în joc (care de fapt reprezintă scopul pregătirii), validează justetea metodologiei de pregătire utilizate în pregătirea sportivelor.

**Cuvinte cheie:** antrenament, model de joc, intervale scurte, baschetbaliste junioare.