

Studiu pilot privind elaborarea unei programe de instruire a echipelor reprezentative de baschet feminin din universitățile de neprofil sportiv

Ionela Cristina Nae¹, Marian Niculescu²

¹Academia de Studii Economice București, Departamentul de Educație Fizică și Sport

²Universitatea Națională de Educație Fizică și Sport, București

Rezumat

Premize. În elaborarea programei de instruire a echipelor universitare reprezentative de baschet se pornește de la ideea necesității existenței unui asemenea document în vederea realizării unui nivel mai ridicat de pregătire a echipelor reprezentative, implicit creșterea nivelului Campionatului Universitar feminin.

Pentru a obține rezultate valoroase în jocul de baschet universitar este importantă verificarea conceptelor de antrenament care trebuie să aibă în vedere alegerea celor mai eficiente mijloace de pregătire, prin abordarea simultană a tuturor componentelor antrenamentului, concentrat pe dezvoltarea posibilităților și capacităților sportive.

Obiective. Cercetarea întreprinsă dorește îmbunătățirea pregătirii echipelor universitare de baschet feminin și găsirea celor mai adecvate căi și mijloace pentru a crește capacitatea de performanță a echipelor, dar și a sportivelor în competiții.

Metode. Experimentul pilot s-a desfășurat pe 2 loturi a câte 5 sportive. Primul lot, cel experimental, este format din studente, cu vârsta cuprinsă între 19-22 ani, care au jucat baschet la un nivel minim de junioare, la diferite cluburi sportive din București și provincie, ele formând echipa de baschet a Academiei de Studii Economice. Lotul de control este format din 5 sportive, stabilit din componente ale echipei reprezentative a Universității Politehnica București, care prezintă cam aceleași caracteristici de vârstă și nivel de pregătire.

Rezultate. S-a constatat că la probele specifice de precizie aplicate în momentele T1 și T2 după efectuarea antrenamentelor timp de 6 săptămâni, subiecții lotului Experimental au obținut rezultate mai bune la testarea finală, indicele de semnificație a diferenței mediilor fiind $p < 0,05$. Se respinge astfel ipoteza de nul și se acceptă ipoteza cercetării pentru fiecare probă în parte.

Concluzii. Indicele de semnificație a diferenței mediilor între momentele T1 și T2 la lotul Experimental, la probele specifice de precizie este semnificativ. Rezultatele obținute în cadrul experimentului pilot susțin continuarea cercetării pentru finalizarea studiului complex din cadrul tezei de doctorat. Este necesară elaborarea programei de instruire pentru echipele reprezentative universitare de baschet fete.

Cuvinte cheie: baschet feminin, programă, model de joc, echipe reprezentative.