

Caracteristicile efortului fizic în jocul modern de baschet **Exercise characteristics in the modern basketball game**

Ioan Feflea, Eugen Roșca

Departamentul de Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie, Facultatea de Geografie, Turism și Sport, Universitatea din Oradea, Romania

Rezumat

Baschetul este astăzi unul din jocurile sportive cu o mare arie de răspândire în întreaga lume, datorită dinamismului și spectaculozității sale, dar și a calităților pe care practicarea sa le dezvoltă. Baschetul modern a devenit un joc în care doar 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.

Lucrarea de față își propune să pună la dispoziția tinerilor profesori și antrenori o sursă de documentare bazată atât pe o îndelungată activitate practică, cât și pe o sinteză a unui volum mare de informații apărute în literatura de specialitate, prezentate într-o formă accesibilă, sugestivă.

Cuvinte cheie: baschet, efort fizic, intensitate.

Abstract

Nowadays basketball has become one of the sports games that are widely spread worldwide, given its dynamics and spectacular features but also due to the qualities and skills that are developed by the very practicing thereof. Modern basketball has turned into a game in which the very high level of technical and tactical actions performance mastership alone is no longer enough in order to ensure success. The actual game implies a multilateral physical training and specific training at a very high level and such training must be adjusted to the particularities of the age in question and to the athletes' preparation level.

This paper is focused on providing young teachers and coaches with a source of documentation that is based both on a long standing practical activity and on a synthesis of a considerable amount of information as published in the specialized literature while presenting such information under a suggestive and accessible form.

Key words: basketball, exercise, intensity.

Introducere

Intenția care a stat la baza acestei lucrări a fost aceea de a stabili pe baza datelor existente un „tablou” al efortului fizic în jocul de baschet și de a pune astfel la dispoziția celor interesați (profesori, studenți, antrenori) date de referință absolut necesare proiectării, programării și conducerii procesului de antrenament, modelării pregătirii fizice, elaborării de lucrări științifice etc. În activitatea desfășurată atât pe linie didactică, cât și în domeniul sportului de performanță, ne-am confruntat adesea cu penuria sau chiar cu lipsa acestor date de referință. S-a încercat suplینirea deficitului prin intermediul acestei lucrări, rezultat al unei munci laborioase de informare, de analiză și sinteză a unor lucrări studiate în bibliotecile câtorva facultăți prestigioase de profil din Europa. S-a constatat că în literatura de specialitate sunt puține lucrări care tratează problematica efortului fizic specific jocului de baschet, lucru explicabil prin metodele și tehnicile de cercetare implicate (telemetrie, analize video etc.). Pe de altă parte, prevederile regulamentului de joc nu permit instalarea și purtarea pe corp de către sportivi în timpul jocurilor oficiale, a unor

aparate de măsură, datele fiind obținute în cea mai mare parte în timpul antrenamentelor, iar altele, prin tehnici de analiză video, chiar în timpul competiției. Este și aceasta, probabil, o explicație a numărului de titluri relativ redus întâlnite în literatura de specialitate.

Premizele care au stat la baza elaborării lucrării

În jocul de baschet, ca de altfel în orice ramură de sport, performanța este condiționată și limitată în principal de câțiva factori (Florescu, 1975):

- metodologia și tehnologia pregătirii;
- sportivii;
- tehnicienii;
- condițiile și resursele materiale;
- conducerea și organizarea activității.

Comparativ cu ceilalți factori, metodologia și tehnologia pregătirii îndeplinește rolul de forță motrice în ameliorarea întregului sistem. Creșterea exigențelor pentru acest factor declanșează o reacție în lanț de creștere a exigențelor la nivelul celorlalți factori, un „dinamism molipsitor”. Conținutul jocului, complexitatea transferului

Primit la redacție: 16 iulie 2013; *Acceptat spre publicare:* 2 septembrie 2013;

Adresa: Universitatea din Oradea, Facultatea de Geografie, Turism și Sport, str. Universității, nr. 1, cod 410087

E-mail: feflea@yahoo.com

rezultatelor pregătirii în comportamentul performanțial al jucătorilor și al echipei, se îmbunătățesc continuu datorită „capacității creative a jucătorilor și antrenorilor, care au adaptat și valorificat rezultatele cercetărilor fundamentale și aplicative din domeniul celor mai importante științe exacte și umaniste”, având ca rezultată perfecționarea continuă a procesului de instruire în jocul de baschet (Ionescu și Dirjan, 1997). Scopul principal al pregătirii sportive este de a mări efortul și capacitatea de performanță a sportivilor, de a îmbunătăți funcțiile organismului și de a dezvolta puternice trăsături de personalitate (psihologice) în scopul de a optimiza performanța sportivă (Bompa, 2001). Același autor consideră că “antrenamentul reprezintă manipularea metodelor pentru a induce adaptarea” (Bompa, 2003). Efortul fizic impus de fiecare ramură sportivă are o notă specifică.

În lupta pentru supremația în sport, cresc șansele de succes ale acelora care, sesizând la timp schimbările survenite în cerințele medico-biologice ale sportului respectiv, adaptează cei dintâi procesul de antrenament al sportivilor la noile condiții (Nicu, 1993).

Bosc și Grosgeorge (1994), referindu-se la ponderea acțiunilor de intensitate mare în diferite jocuri sportive, arată că în timp ce la baschet din 40 min timp real de joc (TRJ) eforturile intense reprezintă 21,27 min, la fotbal, în 90 min ele reprezintă 8,11 min, iar la rugby ele reprezintă 8,39 min din totalul de 80 min.

Trebuie avut în vedere că în mâinile antrenorului există pârghii deosebit de importante pentru restabilirea capacității sportivilor din stările de oboseală accentuată. Cele 40 de min de efort din jocul de baschet sunt distribuite pe mai mult de 5 jucători, existând astfel posibilitatea de a le oferi un oarecare timp de revenire, care să le permită o recuperare parțială, dar suficientă pentru a reveni în joc. Bompa (2003) arată că timpul efectiv petrecut de un jucător în teren pe parcursul unui joc și înregistrat ca atare pe cronometru, este în medie 26,3 minute. În acest interval, timpul în care jucătorul are posesia efectivă a mingii este foarte scurt (de la câteva zeci de secunde la câteva minute, în funcție de postul ocupat în echipă). Restul timpului îl reprezintă acțiunile fără minge în atac și în apărare: marcaje-demarcaje, sărituri la urmărirea mingii, deplasări specifice, sprinturi etc. Reiese de aici, importanța covârșitoare a condiției fizice a jucătorului de baschet, ca factor determinant în obținerea succesului în competiție.

În consecință, specialistul, fără a neglija celelalte laturi ale pregătirii (tehnică-tactică, psihologică, teoretică), trebuie să acorde un procent de timp corespunzător pentru antrenarea condiției fizice a jucătorilor, utilizând o metodologie de pregătire cu puncte de sprijin în realitățile și tendințele de dezvoltare a jocului modern și în orientările actuale privind pregătirea jucătorului și a echipelor de baschet.

O „modă” metodologică în jocurile sportive vizează apropierea efortului de antrenament de cerințele fiziologice ale jocului. Nivelul acestor cerințe este reflectat în valorile oferite de studiile de specialitate și prin culegerea, prelucrarea și interpretarea datelor statistice în timpul antrenamentelor și compararea lor cu cele culese în timpul competiției.

Adeptii acestei linii metodologice în pregătire pleacă de la premisa că efortul de antrenament, în special la juniori,

este sub nivelul celui din meci și ca atare trebuie ridicat la cote fiziologice mai înalte și adecvat specificului jocului de baschet. Această atitudine de corectare, de ajustare permanentă la “realitatea fizică” din teren, va constitui un factor determinant pentru un progres constant (Feflea, 2011).

Analizând forma pe care o îmbracă acțiunile și mișcărilor tipice jocului, putem spune că majoritatea sunt mișcări aciclice, care se modifică cu o frecvență variabilă, fără o posibilitate certă de a prevedea ce va urma. Chiar și alergarea și driblingul ca acțiuni ce pot fi considerate ciclice, sunt rar executate sub această formă din moment ce sunt condiționate de relația de dependență cu alți factori: poziția coechipierilor, adversarilor, situații tactice etc. (Soares, 1985).

Caracteristicile fiziologice ale eforturilor solicitate de acțiunile specifice jocului de baschet

reprezintă o rezultată raporturilor dintre caracteristicile eforturilor și potențialul energetic al organismului sportivilor.

În opinia lui Bompa (2003), efortul în jocul de baschet prezintă următoarele caracteristici:

- consumul energetic înregistrat în timpul jocului și pentru refacerea ulterioară: 360 Kcal;
- sistemul energetic dominant: lactacid – aerob;
- energogeneza efortului: 20% alactacid; 40% lactacid; 40% aerob.

Organismul nu alege un singur sistem energetic în timpul exercițiilor, el are resurse preferate, date de intensitatea și durata activității (Fleancu, 2004).

Structura motrică a jocului provoacă trei tipuri de solicitări funcționale (Colibaba și Șufariu, 2005):

- aerobă, cu regim de manifestare alternativă sau preponderent mixtă;
- anaerob alactacidă;
- anaerob lactacidă.

Alternarea sau combinarea solicitărilor se face, în limitele următoarelor valori relative:

- 10-30 sec - anaerob alactacid + anaerob lactacid;
- 30-90 sec - anaerob lactacid + anaerob alactacid;
- 90-120 sec - anaerob lactacid + aerob.

Ritmul de joc, tactica aplicată (pressing pe tot terenul, contraatac etc.) pot determina schimbări ale procentajelor, de obicei în favoarea sistemului anaerob.

Cercetările au evidențiat faptul că acțiunile de joc determină o frecvență cardiacă medie de 167 pulsații/min și că 25% din timpul de joc, sportivii lucrează cu o frecvență cardiacă situată peste pragul de 180 pulsații/min.

Urmărirea, cu ajutorul mijloacelor moderne de obiectivizare a activității unui jucător pe durata de timp în care este prezent în joc, a evidențiat un raport lucru/odihnă de 1:1 - 1:3, deoarece jocul include perioade de activitate intensă aproape inseparabile de perioadele de inactivitate (timp de odihnă, pauze etc.).

În timp ce energia necesară susținerii eforturilor mari a fost susținută în prima fază de sistemul anaerob, recuperarea pentru începerea următoarelor secvențe de efort este ușurată în timpul perioadelor de odihnă de sistemul aerob prin aprovizionarea cu ATP.

În consecință, pregătirea jucătorilor de baschet trebuie

să asigure dezvoltarea tuturor acestor zone de efort, bineînțeles în proporții diferite, în funcție de specificul jocului.

Sistemul aerob este dominant. El asigură cea mai mare parte din energia furnizată în joc, mai ales în a doua parte a jocului. De asemenea, sistemul aerob facilitează o refacere mai rapidă după efortul din jocuri și din antrenamente.

Dacă energia necesară în partea inițială a unui joc de mare intensitate este furnizată de sistemele alactacid și lactacid, ulterior jocul este imposibil fără o puternică bază aerobă. Anduranța aerobă mai mare face ca nivelul acidului lactic în timpul jocului să fie mai mic, determinând un nivel mai scăzut de oboseală în ultima parte a jocului sau a antrenamentului. Pregătirea aerobă trebuie să fie specifică și să corespundă exercițiului de competiție în compoziția sa și în regimul de lucru al mușchilor participanți (Verkhoshansky, 2002). Se pare că jucătorii bine antrenați, cu excepția perioadelor de joc de intensă solicitare (gen apărare „pressing”) lucrează în regim predominant aerob.

Perfecționarea arsenalului tehnico-tactic al jucătorilor de baschet, este de asemenea corelată cu creșterea pregătirii lor funcționale și cu stabilitatea mărită în executarea tehnicii specifice jocului, cu capacitatea de a face față oboselii acumulate în condițiile unei intense activități competiționale.

Energia de origine *anaerobă alactacidă* joacă un rol important în accelerările bruște, schimbările de direcție, săriturile la panou sau în aruncări din săritură, opririle bruște, demarcaje scurte. Pentru a eficientiza măiestria tehnică în aceste condiții este, de asemenea, necesar un nivel înalt al puterii maxime anaerobe, care se bazează pe o pregătire de forță și viteză a jucătorilor de baschet și al capacității glicolitice anaerobe, care stă la baza rezistenței specifice a jucătorilor (Verkhoshansky, 2002). Durata efortului de intensitate maximală nu depășește 4-5 sec într-o secvență de joc, în care nu se epuizează total energia acestui sistem.

Evaluarea contribuției *sistemului anaerob lactacid* se bazează pe măsurarea lactacidemiei sangvine. Karger (citată de Grosgeorge, 1990), estimează că jucătorul petrece mai mult de 50% din timpul de joc la o frecvență cardiacă de 165 p/min, cu o acumulare de lactat de aproape 4 mmol/litru.

Baschetul este un joc sportiv caracterizat pe de o parte prin relații de opoziție (între atacanți și apărători), iar pe de altă parte prin relații de colaborare (între jucătorii aflați în atac sau între cei aflați în apărare. Această caracteristică

generează la nivelul sportivilor comportamente socio-motorii particulare și complexe, în același timp.

Întreruperile de joc și acțiunile de intensitate redusă, moderată, în care jucătorul se „recuperează” sunt în general, consecutive celor foarte rapide, intense. Astfel, jucătorul revine în mod repetat la un regim aerob care să îi permită reconstituirea rezervelor sale energetice.

Identificarea, în urma observațiilor efectuate cu mijloace moderne, a diferitelor tipuri de eforturi solicitate de situațiile de joc, precum și a surselor energetice care stau la baza desfășurării lor, au intrat în sfera preocupărilor multor specialiști din domeniu sau din domenii conexe. Jordane și Martin (1999), au întocmit un tabel cu situațiile de joc mai frecvente și *procesele energetice* care stau la baza desfășurării acestora (Tabelul I).

Tabelul I
Situații (acțiuni) de joc și procesele energetice solicitate.

Situații (acțiuni) de joc	Sistemul energetic solicitat	Tipul de efort
- Eforturi de intensitate medie și mică repetate în timpul încălzirii și antrenamentului	Aerob	- Eforturi de intensitate mică și de lungă durată - Oboseală puțină
- Apărarea atacantului cu mingea - Apărarea atacantului fără mingea - Înlănțuirii tip: apărare-recuperare la panou - contraatac	Anaerob lactacid	- Eforturi de intensitate medie și cu o durată destul de importantă - Oboseală importantă
- Sărituri repetate la recuperare - Intercepțiile - Fentele - Schimbările de ritm - Contaatacul - Aruncare din săritură	Anaerob alactacid	- Eforturi de intensitate maximă și de scurtă durată - Fără producere de acid lactic, dar cu oboseală nervoasă
- Acțiuni prelungite de apărare - Plecare pe contraatac și aruncare (la finalul efortului apare solicitarea anaerob-lactacidă)	Anaerob alactacid/ lactacid	- Eforturi mixte
- Înlănțuirii de mai multe acțiuni foarte solicitante pe durata câtorva minute	Anaerob lactacid/ Aerob	- Eforturi mixte

(după Jordane și Martin, 1999).

Identificarea tipului de efort, solicitat de desfășurarea diferitelor acțiuni tehnice specifice jocului, are o importanță deosebită pentru optimizarea relației intensitate/recuperare în timpul antrenamentului.

Tabelul II
Frecvența cardiacă corespunzătoare diferitelor situații de joc pe posturi.

Tipul de acțiune	Fundaș		Extremă		Pivot	
	FC	% din timp joc	FC	% din timp joc	FC	% din timp joc
Repaos	150		158		153	
Apărarea la posesorul mingii	172	14,5	171	13	169	7,5
Apărarea la distanță de o pasă	167	18	171	13	169	14,5
Apărare pe partea opusă mingii	164	8,2	154	14,7	154	18,2
Alergare ușoară	167	11,7	162	13	161	3,5
Alergare moderată	174	11,2	171	20	170	17
Alergare rapidă	175	12	175	11,7	177	7,2
Dribling în viteză maximă	195		—		—	
Aruncare la coș din săritură	208	5,5	207	4,7	204	2,2
Săritură la recuperare	178	1,2	174	3,2	180	5,7
1 la 1 fără mingea	169	11	166	9,5	167	5,2
1 la 1 cu mingea	183	3	178	4,7	178	2,5

(by Jordane și Martin, 1999)

Cercetând *solicitările fiziologice* din timpul jocului, Jordane și Martin au determinat frecvențele cardiace corespunzătoare diferitelor situații de joc, pe posturi în echipă și procentajele de timp de joc corespunzătoare acestora, valori prezentate în Tabelul II. Constatăm că aruncarea la coș din săritură determină cele mai mari valori ale frecvenței cardiace (FC = 204-208 p/min). Sprinturile pe contraatac și driblingul în viteză maximă ridică pulsul până la valori de 195 p/min. Valori mari ale pulsului sunt determinate și de săriturile pentru recuperarea mingii la panou, valori mai ridicate în cazul jucătorilor pivoți care efectuează și un număr mai mare de sărituri decât ceilalți jucători (180 p/min).

O frecvență cardiacă de 175 pulsații/min reprezintă 85% din frecvența cardiacă maximă a jucătorului.

Travaillant și Cometti (2003) au grupat eforturile din timpul jocului în următoarele secvențe de aceeași intensitate și durată variabilă:

- secvențe de eforturi intense (I)
- secvențe de eforturi medii (M)
- secvențe de eforturi ușoare (U)
- secvențe de eforturi reduse, de recuperare (R)

Tot ei au exemplificat aceste secvențe prin „înlănțuirile” cele mai frecvente de acțiuni, prezentate în Tabelul III

Tabelul III

Înlănțuirile cele mai frecvente de acțiuni.

Secvența	Nr. mediu pe joc	Durata medie (sec.)
MIM	39	7
RUM	31	25
IMU	30	9
MIMU	18	11
RMIM	17	25
UMIM	17	11

(după Travaillant și Cometti, 2003)

Aceeași autori au arătat că:

- eforturile intense reprezintă 5,6% (aprox. 4 min 30 sec) din DTJ (durata totală a jocului) și 12,8% din TRJ (timpul real de joc);
- eforturile de intensitate medie reprezintă 9,2% din DTJ (aprox. 7 min 30 sec) sau 20,6% din TRJ;
- eforturile de intensitate mică reprezintă 14,2% din DTJ (în jur de 11 min 30 sec), adică 31,75% din TRJ;
- perioadele de recuperare reprezintă 15,4% din DTJ (aprox. 12 min 30 sec), adică 34,9% din TRJ.

Repartizarea diferitelor tipuri de eforturi, exprimată prin numărul mediu de acțiuni desfășurate pe durata fiecărei perioade de joc (p) este prezentată în Tabelul IV.

Tabelul IV

Numărul mediu de acțiuni de diferite intensități pe durata unui joc.

Intensitate	Număr mediu de acțiuni				total pe joc
	perioada 1	perioada 2	perioada 3	perioada 4	
Eforturi intense	50 ±5	42 ±12	52 ±12	37 ±13	181 ±22
Eforturi medii	83 ±17	73 ±22	91 ±17	72 ±30	319 ±64
Eforturi ușoare	105 ±27	96 ±35	121 ±23	95 ±46	416 ±99
Eforturi reduse (recuperare)	101 ±20	79 ±16	103 ±13	85 ±30	367 ±42

(după Travaillant și Cometti, 2003)

Pentru fiecare minut, de-a lungul întregului joc, s-au înregistrat:

- 2 acțiuni de intensitate ridicată;
- 4 acțiuni de intensitate medie;
- 5 acțiuni de intensitate redusă;
- 4 acțiuni de intensitate foarte redusă (mers, stând).

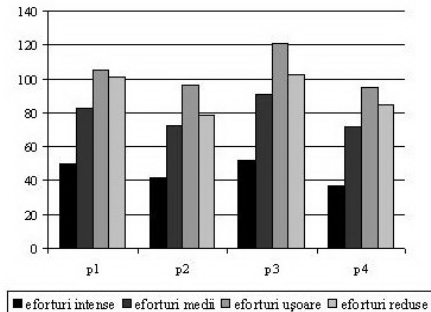


Fig. 1 – Evoluția frecvenței fiecărei categorii de intensitate a efortului pe durata jocului (după Travaillant și Cometti, 2003).

Evoluția frecvenței eforturilor de diferite intensități în timpul real de joc (TRJ) este următoarea, potrivit aceluiași autori (Tabelul V).

Tabelul V

Evoluția frecvenței eforturilor de diferite intensități în cursul jocului.

Perioada / Intensitatea	Frecvența (nr. act./min din TRJ total)				Total pe meci
	p1	p2	p3	p4	
Eforturi intense	5,3	5,2	5	4,5	5
Eforturi de intensitate medie	8,8	9,1	8,9	8,6	8,8
Eforturi ușoare	11,1	11,9	11,8	11,4	11,5
Recuperare	10,7	9,7	10	10,3	10,2

(după Travaillant și Cometti, 2003)

Se observă diminuarea progresivă a procentajelor spre finalul jocului, perioada de revenire fiind principala beneficiară a acestei tendințe. Acest fenomen sugerează apariția oboselii și necesitatea unei mai lungi perioade de recuperare pentru a putea continua cu acțiuni eficiente și de mare intensitate. La aceeași concluzie ajunge și Ecclache (citată de Vicenzi et al., 2007) care, analizând mai multe jocuri observă reducerea progresivă a secvențelor foarte rapide și rapide (specifice jocului de contraatac), în contrast cu o creștere progresivă a secvențelor de recuperare, în intervalul cuprins între primul și ultimul sfert al jocului.

Jordane și Martin (1999), disting patru nivele de intensitate a alergării (Tabelul VI):

- de recuperare: sub 1 m/sec;
- alergare normală: între 1-3 m/sec;
- alergare rapidă: între 3-5 m/sec;
- efort maxim: între 5-8 m/sec.

Aceste viteze de deplasare nu au aceeași frecvență de apariție, ultimul nivel, spre exemplu, variază ușor, în funcție de postul ocupat de jucători. Se observă că majoritatea distanțelor alergate se încadrează în nivelul 2 (aprox. 54%), urmate de cele din nivelul 3 (aprox. 27%), nivelul 1 (14%), iar în final, nivelul 4 (aprox. 5%) (Tabelul VI).

Tabelul VI
Frecvența celor patru nivele de intensitate a alergării în funcție de postul în echipă.

Postul în echipă	Intensitatea alergării	% din distanța parcursă în joc	% din timp
fundaș	1	13,3	46,04
	2	54,15	42,26
	3	27,45	10,44
	4	5,1	1,26
extremă	1	15,38	50,33
	2	54,02	39,53
	3	26,31	9,16
	4	4,29	0,99
centru	1	14,4	52,53
	2	52,76	36,8
	3	28,33	9,65
	4	4,51	1,02

(după Jordane și Martin, 1999).

Solicitările fiziologice diferite la care am făcut referire permit, în opinia autorilor, o clasificare a acțiunilor unui jucător în patru categorii de efort, în funcție de intensitatea și durata efortului:

- Acțiunile de durată foarte scurtă (1-3 sec), desfășurate cu o intensitate maximă (98-100%): 1-2 acțiuni izolate de pasare, sărituri, opriri bruște, schimbări de direcție sau de ritm, plecări bruște pe contraatac etc. Randamentul în aceste acțiuni nu depinde atât de factorii metabolici (substratul energetic ATP-PC), ci mai degrabă de factorii neuro-musculari;

- Acțiuni de scurtă durată (până la 10 sec), desfășurate cu o intensitate de 95-98%, care corespund realizării a două - trei acțiuni consecutive (ajutorul în apărare - recuperare la panou - alergare pe contraatac etc), acțiuni care necesită un consum important de ATP în unitate de timp;

- Acțiuni cu o durată relativ scurtă (mai puțin de 1 min), desfășurate cu o intensitate a efortului destul de importantă (90-95%). Se întâlnesc în timpul desfășurării unor acțiuni consecutive (cel puțin patru), de genul: apărarea atacantului care dribleză – interceptie (scoaterea mingii din dribling) – contraatac-revenire rapidă în apărare. Datele statistice demonstrează ca acest tip de acțiuni sunt rare în timpul unui joc;

- Acțiuni cu o durată variabilă, desfășurate cu o intensitate medie. De regulă acestea sunt intercalate între acțiunile din primele două categorii, în timpul desfășurării aceluiași faze de joc (de ex.: trecerea de la un contraatac la un atac pozițional). Acest tip de acțiuni asigură recuperarea frecvenței cardiace a jucătorilor, solicitarea fiind preponderent aerobă.

În cadrul lecțiilor de antrenament, dar și a microciclului, antrenorul în funcție de obiectivele urmărite trebuie să alterneze intensitatea efortului și implicit filiera energetică. Această manieră de lucru presupune o cunoaștere foarte bună a potențialului fiecărui mijloc folosit, a gradului său de corelare cu modelul solicitărilor fizice, tehnico-tactice și psihice, în conformitate cu principiul standardizării și raționalizării mijloacelor.

Concluzii

1. În cadrul lecțiilor de antrenament dar și a microciclului, antrenorul în funcție de obiectivele urmărite trebuie să alterneze intensitatea efortului și implicit filiera energetică. Această manieră de lucru presupune o cunoaștere foarte bună a potențialului fiecărui mijloc

folosit, a gradului său de corelare cu modelul solicitărilor fizice, tehnico-tactice și psihice, în conformitate cu principiul standardizării și raționalizării mijloacelor.

2. Existența unui „tablou” al efortului fizic specific jocului de baschet va fi de un real folos specialiștilor în baschet, prin cunoașterea și utilizarea acestor date de referință, atât în activitatea practică (conceperea, programarea și planificarea antrenamentelor), cât și în cea teoretică (elaborarea de lucrări științifice, realizarea unor studii de cercetare etc.).

3. Completat cu alte date provenite din observații, studii, cercetări, acest tablou al efortului fizic din jocul de baschet va contribui, fără îndoială, la creșterea eficienței antrenamentului și totodată la optimizarea procesului de pregătire.

4. Coroborarea acestor date cu date provenite din analiza structurii temporale a acțiunilor de joc, va duce la o caracterizare globală a efortului specific și a duratei de desfășurare a diferitelor acțiuni de joc, care nu se regăsește în această formă în literatura de specialitate.

5. Datele culese în timpul antrenamentelor și jocurilor de pregătire (cât se poate de obiective, de altfel) sunt lipsite de încărcătura emoțională specifică jocului oficial, de acel „stres de competiție”, care influențează într-o oarecare măsură valorile recoltate. Cu tot acest inconvenient, consider binevenită această încercare de caracterizare a efortului fizic în jocul de baschet.

Conflicte de interes

Nimic de declarat.

Bibliografie

- Bompa TO. Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Periodizarea. Ed. Ex Ponto București, 2001; 4.
- Bompa TO. Performanța în jocurile sportive. Teoria și metodologia antrenamentului. Ed. Ex Ponto, București, 2003; 11, 66-67.
- Bosc G, Grosgeorge B. L'entraînement de basketball. 2^{me} éd., Ed. Vigot, Paris, 1994; 35-47.
- Colibaba ED, Șufariu N. Dimensiunile efortului în baschet. Știința Sportului, 2005; 48:4-5
- Feflea I. Modelarea pregătirii fizice în jocul de baschet. Ed. Universității din Oradea, 2011; 6.
- Fleancu L. Pregătirea fizică specifică diferențiată a baschetbaliștilor pivoți, vârsta 15-16 ani, în cadrul ciclului anual de antrenament sportiv. Teză de doctorat. INEFS Chișinău, 2004; 24, 27.
- Florescu C. Sportul de performanță. Ed. Sport-Turism. București, 1975.
- Grosgeorge B. Observation et entraînement en sports collectifs. INSEP Publication, Paris, 1990.
- Ionescu Ș, Dîrjan C. Instruire și performanță în baschet la copii și juniori. Ed. Didactică și Pedagogică, București, 1997; 7.
- Jordane F, Martin J. Baloncesto. Bases para el alto rendimiento. Ed. Hispano Europea SA, Barcelona, 1999; 46-47.
- Nicu A. Antrenamentul sportiv modern. Ed. Editis, București, 1993; 205.
- Soares JA. Caracterização do esforço no Basquetebol. Rev. Horizonte, 1985; 9(2):2.
- Travaillant G, Cometti G. Analyse des efforts en basket. CEP Dijon, UFR STAPS Dijon, Université de Bourgogne, 2003; 1-21.
- Verkhoshanskyy Y. Teoria y metodologia del entrenamiento deportivo. Ed. Paidotribo, Barcelona, 2002.
- de Vicenzi JP, Grosgeorge B, Raimbault N, Rat M. Baschetbal. Ed. Vigot, Paris, 2007; 235.