
CONTRIBUTIONS REGARDING THE IMPROVEMENT OF BASKETBALL LEARNING THROUGH THE USE OF PREPARATION GAMES DURING THE SEVENTH GRADE PHYSICAL EDUCATION LESSON

Ciocan Cătălin^{1*},
Fleancu Julien Leonard²,
Ciocoiu Dana Lucica³
Adjudeanu Adrian⁴

¹"Vasile Alecsandri" University of Bacău, Str. Marasesti, No. 157,600155, Romania

²University of Pitești, Romania

³"Dunărea de Jos" University, Galați, Romania

⁴"Mihai Drăgan" School, Bacău, Romania

Keywords: *basketball, children, preparation game, learning*

Abstract

So far, there have been specialized books written about the learning of basketball only for school athletic units, for professional athletes starting with mini-basketball up to seniors, the primary and middle-school teachers benefiting from very little literature.

In this study, we set out to study how much the middle-school system of research and assessment regarding the motor skills is done using the specific basketball means and methods, trying also to increase the effectiveness and attractiveness of the Physical Education lesson by using these means. By using the existent bibliographical material, I was able to design the basic elements of this paper, thinking that I would be able to improve the basketball component, from such a vast domain as the physical education. Due to the fact that the whole material is grouped for each motor skill, it can be used in all middle-school grades, according to the pupils' age and training level. The methods and means presented here do not exclude and are not a substitute for the specific Physical Education means and methods. Each teacher has a professional experience that allows him/her to associate the ideas presented in this paper with other, new ones, thus ensuring the lessons have a varied, effective, and attractive content.

1. Introduction

The modernization of the training process needs an active and creative participation of the teachers in educating the pupils. Without knowing the new aspects of basketball theory and practice, without a deep understanding of the general methods of teaching the game to children and adolescents, we cannot actively and effectively participate in the development of education.

* E-mail: ciocancatalin@yahoo.com

Starting from the formative valences of basketball, we have chosen this theme for study in order to experiment the introduction of basketball *preparing games* in the physical education lessons, and to collect as many games in this category as possible, thus, to contribute to the elaboration of a bibliographical material (currently inexistent) for physical education teachers, aiming to improve the middle-school physical education lessons.

As a team sport that is very popular with the young people, basketball represents a means for social integration. The great number of people practicing basketball in Romania has determined the appearance of several specialized works that would help the ones working in this field.

2. Material and Methods

The aims of this paper were to:

- gather scientific information for elaborating the theoretical basis
- contribute to the improvement of physical education teaching at seventh grade, by using basketball preparing games.
- analyze the results using the statistical-mathematical method

In this study, we set out to study how much the middle-school system of research and assessment regarding the motor skills is done using the specific basketball means and methods, trying also to increase the effectiveness and attractiveness of the Physical Education lesson by using these means.

The methods and means presented here do not exclude and are not a substitute for the specific Physical Education means and methods. Each teacher has a professional experience that allows him/her to associate the ideas presented in this paper with other, new ones, thus ensuring the lessons have a varied, effective, and attractive content.

In organizing the study, we started from the premise that basketball, through its particularities, can be an excellent means for the middle-school Physical Education lessons.

In this sense, this study is based on the hypothesis that the specific basketball methods, in our case, the preparing games, used intensively during the middle-school physical education lessons, can contribute efficiently to a faster learning of the basketball game and to its practice by the students in an autonomous, independent way.

The didactic research was oriented towards introducing new modern ways that would fully activate the pupils, stimulating them, attracting them to participate as actively as possible in the physical education and sports activity, especially in the practice of invasion games, in our case, basketball.

In elaborating this paper we used the techniques corresponding to a scientific research methodology.

The application of these methods was complex, the methods being adapted to the specifics of basketball. In conducting this study, as well as in elaborating this paper, we used the following research methods:

The bibliographical research and study method. We used this method to deepen our knowledge regarding the research theme. Due to the study of the scientific literature, we used numerous ways to conduct this research under good conditions.

The observation method. This method was used constantly throughout this study, trying to retain the most significant aspects of the research. The observation was intentional, provoked, and directed.

The demonstration method. We used this method mainly during the Physical Education and Sports lessons, and during the basketball drills.

The experimental method. This was the main method we used; the experiment, through its nature, allows the intervention, the modification of conditions, the introduction of new elements, the isolation of certain factors. The experiment was a natural one, being conducted within the usual framework of the education process, in compliance with its demands and principles.

The testing method. We used this method to assess both the physical development of pupils and the learning of the technical and tactical components of the game during the PE lesson, to quantitatively and qualitatively quantify the effort, the performance of the technical procedures, to objectify the experiment.

The statistical-mathematical method. Out of the group of methods for data analysis, we used the statistical method to obtain data and to centralize it in tables. This method is very useful in a scientific research to objectively analyze the data recorded, this giving us an ample and real image of the game model. The statistical method has led to a centralization of the results and to formulate several general conclusions, making the data analysis easier for us. The study of the results recorded by the subjects in various tests imposes a series of measures regarding the data gathering and recording by using certain unit to measure space (m, cm) and time (hours, minutes, seconds).

The graphical representation method. Throughout the scientific studies, the researchers observed that this method represents an effective way of presenting the recorded data. The charts and tables support the assertions that were made by emphasizing certain results obtained during the research. The charts present the results and offer the possibility to compare different events and values that were recorded. The tables give exact information regarding the values and indices of the groups that were studied.

The experiment was organized and conducted on the middle-school classes of the "MIHAI DRAGAN" Primary and Secondary School in Bacau. The study was conducted throughout two semesters of the academic year of 2011-2012.

The Physical Education lessons were conducted in compliance with the class schedule, both in the gym and outside. The tests were conducted in the gym and on the outside court.

The "Mihai Dragan" school has an outdoor court and a gym, with two panels disposed on the length of the room, and four panels disposed on the width of the gym.

3. Results and Discussions

The strategy we suggested is based on introducing, during middle-school physical education lessons, and especially in 7th grade, certain quicker and more effective basketball learning means and methods (lesson modules). An important role in teaching, consolidating and perfecting the basketball procedures at that age, has the physical education teacher. At this age, of 7th grade level, we must focus on demonstration, which must be close to perfection, and the teacher must use an accessible language. What is important is that the action means inside the lesson to be developed as a game, as a little competition, it should start from the simplest exercises to the more complex ones, so that the pupils can adapt to the effort and the teacher's demands.

The specific basketball control drills used in this experiment

Free throws from 5 positions, 3 times in a row from a distance of 1.5 meters from the hoop – here we assess the shooting and the number of times the pupil scored.

Description of the drill: At a distance of 1.5 meters from the hoop, from the 5 positions marked on the floor, the subject throws the ball 3 times from each position. The assessment is done for the number of successful throws out of the 15 that were performed.

Free throws from 5 positions, 3 times in a row

Free throws for 1 minute – here we assess the shooting and the precision.

Description of the drill: The subject throws the ball from a position near the hoop. You count both the total number of throws performed in one minute, and the successful ones. The assessment is done for the total number of performed throws and the number of successful throws in one minute.

Comparison of the Results

The control drills were conducted according to the rules and regulations of the Romanian Ministry of Education, Research, Youth, and Sport regarding the pupils' assessment for Physical Education and Sports. For the evaluation of the pupils, we conducted two tests. If we analyze the results obtained by the pupils in the experimental group, and the ones in the control group, during the specific basketball control drills, which are presented in the tables, we can see that most of the pupils in the two groups have accomplished their goals, some of them even from their first try.

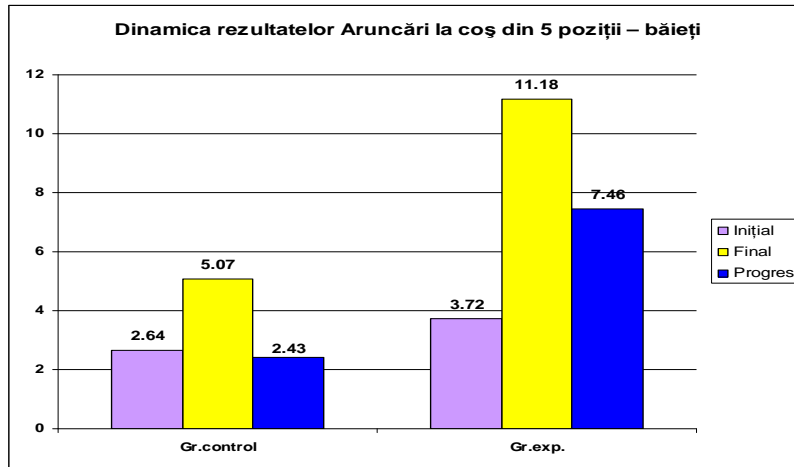
Free throws from 5 positions - boys

From the centralized data, we gather the following:

The control group recorded an average result of 2.64 throws in the beginning of the experiment. In the final testing, it records a result of 5.07 throws, the 2.43 throws progress being associated with the positive influence exerted by the classical training programs that were applied during the lesson.

Table 1. Results and progress recorded for the free throws from 5 positions – boys

Testing	Control group	Exp. group	Differences in averages
Initial	2.64	3.72	1.08
Final	5.07	11.18	6.11
Progress	2.43	7.46	5.03

**Figure 1.** Dynamics of the results and progress recorded for the free throws from 5 positions - boys

The experimental group records initially an average result of 3.72 throws, and finally an average result of 11.18 throws, the progress being of 7.46 throws.

Throws in 1 minute - performed throws - boys

During the initial testing, both groups had close results; the control group obtained an average result of 8.27 throws, whereas the experimental group had an average result of 7.72 throws.

Table 2. Results and progress for the throws in 1 minute - performed throws – boys

Testing	Control group	Exp. group	Differences in averages
Initial	8.27	7.72	0.55
Final	10.09	13.36	3.27
Progress	1.82	5.64	3.82

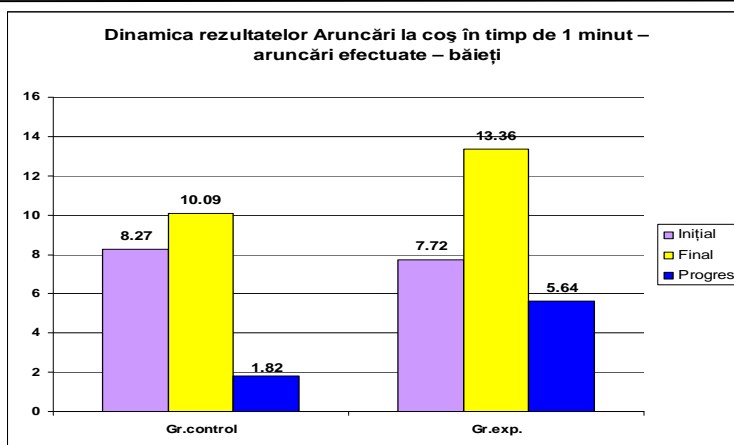


Figure 2. Dynamics of the results and progress for the throws in 1 minute - performed throws - boys

During the final testing, the control group obtained an average result of 10.09 throws, its progress being of 1.82 throws, whereas the experimental group had a result of 13.36 throws, its progress (5.64) being higher than the control group's.

Throws in 1 minute - successful throws - boys

As in the case of the performed throws, we can observe a similar situation in the successful throws. During the initial testing, the control group obtained an average result of 2.72 throws, whereas the experimental group had an average result of 3 throws.

Table 3. Results and progress for the throws in 1 minute - successful throws - boys

Testing	Control group	Exp. group	Differences in averages
Initial	2.72	3	2.28
Final	4.72	9.45	4.73
Progress	2	6.45	4.45

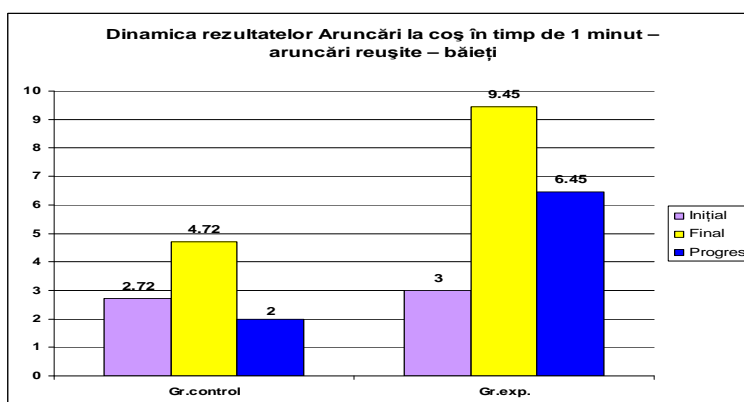


Figure 3. Dynamics of the results and progress for the throws in 1 minute - successful throws - boys

During the final testing, the control group obtained an average result of 4.72 throws, its progress being of 2 throws, whereas the experimental group had a result of 9.45 throws, its progress (6.45) being higher than the control group's.

4. Conclusions

According to our hypothesis, the preparation games can have an important role in conducting the physical education lessons, and this is supported by the results recorded by the subjects in the final testing.

The differences found between the initial and the final testing prove the pupils' progress; this can be considered as a first step in proving our original hypothesis, emphasizing the value of preparation games used throughout this research, thus showing their importance and necessity for educating and developing the psycho-motor skills. We can say that the use of preparation games has ensured a growing efficiency of the physical education lessons, thus confirming our initial hypothesis. The preparing games gave all of our studied students a superior motivation, determining them to engage in physical effort. The introduction of preparing games in the seventh grade physical education lessons was done considering also the other general and operational objectives foreseen in the curricula. The study has highlighted the pupils' ability to learn faster a dynamic game. The use of means and methods which are specific to basketball preparing games, in order to develop motor skills, has led to a positive evolution of these skills in all of the studied pupils, the results of the control drills serving as evidence.

References

1. CIOCAN, C. (2007). *Tehnică și tactică jocului de baschet*, Editura Pim, Iași.
2. CIOCAN, C. (2004). *Îndrumar metodico-practic*, Editura Alma Mater, Bacău,
3. HANSA, C. CĂLIN, L., (2004). *Baschet - Tehnică și Tactică*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați, p. 11
4. RAȚĂ, G., RAȚĂ, B.C. (1999). *Aptitudinile motrice de bază – probleme teoretice*, Editura Plumb, Bacău.
5. RAȚĂ, G., RAȚĂ, GH. (2008). *Educația fizică și metodică predării ei*, Editura Pim, Iași, p. 88
6. SCARLAT, E., SCARLAT, M. B. (2002). *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică București, pp. 102-40
7. *** The Romanian Ministry of Education, Research and Youth. Bucharest. (1999). *The Physical Education Curriculum for middle school and high school*,
8. *** The Romanian Basketball Federation. (2000). *Basketball Regulations*,
9. *** <http://www.frbaschet.ro/>

CONTRIBUȚII PRIVIND EFICIENTIZAREA ÎNVĂȚĂRII JOCULUI DE BASCHET PRIN FOLOSIREA JOCURILOR PREGĂTITOARE ÎN LECȚIA DE EDUCAȚIE FIZICĂ LA CLASA A VII-A

Ciocan Cătălin¹,
Fleancu Julien Leonard²,
Ciocoiu Dana Lucica³
Adjudeanu Adrian⁴

¹Universitatea "Vasile Alecsandri" din Bacău, Str. Mărășești, Nr. 157, 600155, România

²Univesitatea din Pitești, România

³Univesitatea "Dunărea de Jos", Galați, România

⁴Școala Mihai Drăgan Bacău, România

Cuvinte cheie: *baschet, copii, joc pregător, învățare*

Rezumat

Până acum s-au scris cărți de specialitate cu privire la însușirea jocului de baschet, doar pentru unitățile sportive școlare, deci pentru sportivii de performanță începând cu minibaschetul până la seniori, profesorii din învățământul general beneficiind de foarte puține materiale bibliografice. În studiul de față, ne-am propus să cercetăm în ce măsură este realizat sistemul de cercetare și evaluare privind aptitudinile motrice din învățământul gimnazial, prin folosirea mijloacelor și metodelor specifice jocului de baschet, urmărind, de asemenea, creșterea eficienței și atractivității lecției de educație fizică prin folosirea acestor mijloace. Folosind materialul bibliografic existent am putut contura elementele de bază ale prezentei lucrări, considerând astfel că voi putea optimiza componenta jocului de baschet din domeniul atât de vast al metodicii educației fizice școlare. Datorită faptului că întregul material este grupat pe fiecare aptitudine motrică în parte, se oferă posibilitatea utilizării la toate clasele din învățământul gimnazial, urmând ca materialul să fie utilizat în lecții în funcție de nivelul de pregătire și de vârstă al elevilor. Metodele și mijloacele prezentate nu se substituie și nu exclud pe mai departe folosirea metodelor și mijloacelor specifice educației fizice. Fiecare profesor dispune de o experiență profesională care îi permite să asocieze cele prezentate cu altele nou create asigurând în acest mod un conținut eficient, variat și atractiv lecțiilor pe care le conduce.

1. Introducere

Modernizarea procesului de pregătire necesită o participare activă și creatoare a profesorilor în instruirea elevilor. Fără cunoașterea noilor aspecte ale teoriei și practicării baschetului, fără o aprofundare a metodicii generale a predării lui la copii și adolescenți nu este posibilă o participare activă și eficientă la desfășurarea instruirii.

Trecând și de la valențele formative ale jocului de baschet mi-am ales această formă pentru studiu în ideea de a experimenta introducerea *jocurilor pregătitoare* pentru baschet în lecțiile de educație fizică, și de a culege cât mai multe jocuri din această categorie și ca atare de a contribui la elaborarea unui material bibliografic

pentru profesorii de educație fizică inexistent în literatura de specialitate în scopul îmbunătățirii conținutului lecțiilor de educație fizică la elevii de gimnaziu.

Ca joc sportiv de echipă cu mare aderență în rândul tinerilor, baschetul constituie un mijloc de integrare socială prin activitatea sa. Amploarea mare luată de jocul de baschet în țara noastră a determinat apariția unor lucrări de specialitate care să servească celor care activează în acest domeniu.

2. Materiale și metode

Obiectivele prezentei cercetări au fost:

- Documentarea științifică în vederea elaborării fundamentelor teoretice
- contribuirea la optimizarea predării educației fizice la clasa a VII-a, prin folosirea jocurilor pregătitoare pentru baschet.
- Aprecierea rezultatelor prin prisma prelucrării statistico-matematice

În studiul de față, ne-am propus să cercetăm în ce măsură este realizat sistemul de cercetare și evaluare privind aptitudinile motrice din învățământul gimnazial, prin folosirea mijloacelor și metodelor specifice jocului de baschet, urmărind, de asemenea, creșterea eficienței și atractivității lecției de educație fizică prin folosirea acestor mijloace.

Metodele și mijloacele prezentate nu se substituie și nu exclud pe mai departe folosirea metodelor și mijloacelor specifice educației fizice. Fiecare profesor dispune de o experiență profesională care îi permite să asocieze cele prezentate cu altele nou create asigurând în acest mod un conținut eficient, variat și atractiv lecțiilor pe care le conduce.

În definitivarea cercetării și organizarea studiului am plecat de la premisa că jocul de baschet prin particularitățile sale poate constitui un mijloc excelent al educației fizice școlare în lecțiile de educație fizică din ciclul gimnazial.

În acest sens în studiul pe care l-am efectuat am fixat ipoteza conform căreia mijloacele și metodele specifice jocului de baschet, în cazul nostru jocurile pregătitoare, folosite intensiv în lecțiile de educație fizică din ciclul gimnazial, pot contribui în mod eficient la învățarea mai rapidă a jocului de baschet, la învățarea practicării lui de către elevi în mod autonom, independent.

Orientarea în acest sens a cercetării didactice pentru introducerea în procesul de învățământ a unor modalități noi, moderne, care să activeze la maxim elevul, să-l stimuleze, să-l atragă și să participe cât mai activ și conștient în activitatea de educație fizică și sport, mai ales de practicare independentă a jocurilor sportive, în cazul nostru jocul de baschet.

Pentru elaborarea lucrării am utilizat tehnica de lucru corespunzătoare metodologiei de cercetare științifică.

Aplicarea acestor metode, are un caracter complex dar și de popularitate, de adaptare la specificul baschetului. Pentru desfășurarea acestui studiu, precum și pentru elaborarea prezentei lucrări am utilizat următoarele metode de cercetare:

Metoda documentării și studierii bibliografice. Această metodă am folosit-o pentru a ne aprofunda cunoștințele necesare abordării temei de cercetare. Prin studierea materialului bibliografic am folosit numeroase căi pentru desfășurarea

în bune condiții a acestei activități de cercetare.

Metoda observației. Această metodă a fost folosită permanent pe parcursul cercetării în scopul reținerii celor mai semnificative aspecte legate de cercetare. Observația a fost intenționată, provocată și dirijată.

Metoda demonstrației. Această metodă am folosit-o cu precădere în cazul lecțiilor de educație fizică și sport și a mijloacelor din cadrul jocului de baschet.

Metoda experimentului. A fost principala metodă folosită, prin natura lui, experimentul permite intervenția, modificarea condițiilor, introducerea unor elemente noi, izolarea unor factori. Experimentul a fost de fapt un experiment natural deoarece s-a desfășurat în cadrul obișnuit al procesului de învățământ în conformitate cu cerințele și principiile acestora.

Metoda testelor. Această metodă am folosit-o pentru a evalua atât dezvoltarea fizică a elevilor cât și însușirea componentelor tehnice și tactice, a jocurilor în lecția de educație fizică, a cuantificării cantitative și calitative a efortului, a executării procedeele tehnice și randamentul în scopul obiectivizării experimentului.

Metoda statistico-matematică. Din grupa metodelor de prelucrare a datelor am folosit metoda statistică pentru obținerea de date și constituirea unor tabele. Această metodă are o mare utilizare în cadrul cercetării științifice pentru o prelucrare obiectivă a datelor furnizate de înregistrările făcute realizând o imagine amplă și reală a modelului de joc. Metoda statistică a dus la însumarea rezultatelor cercetate și la formularea unor concluzii generale ușurând analiza datelor obținute. Cercetarea randamentului dat de subiecți prin diverse probe impune o serie de măsuri privind recoltarea și înregistrarea datelor prin folosirea unor unități de măsurare a spațiului (m, cm) și ale timpului (ore, minute, secunde).

Metoda grafică. Metodele folosite pe parcursul tuturor cercetărilor științifice s-a constatat că această metodă reprezintă un mod eficient de prezentare a datelor înregistrate și prelucrate. Graficele și tabelele folosite vin în sprijinul celor afirmate anterior prin evidențierea unor rezultate obținute în cadrul demersului cercetării. Astfel în grafice sunt prezentate rezultatele cât și posibilitatea de a realiza comparații între diferitele probe și norme înregistrate. Tabelele dau relații exacte asupra unor valori, mărimi și indici caracteristici grupelor de lucru.

Studiul a fost organizat și s-a desfășurat la clasele de gimnaziu ale Școlii cu clasele I-VIII "MIHAI DRAGAN" din Bacău. Studiul a fost organizat pe parcursul a două semestre din anul școlar 2011-2012:

Orele de educație fizică cu acești elevi s-au desfășurat conform orarului claselor atât în sala de sport cât și pe terenul școlii. Testările s-au făcut atât în sală cât și pe terenul de sport.

Școala Mihai Drăgan dispune ca bază materială de un teren de sport în aer liber și o sală de sport ce dispune de două panouri pe lungimea sălii și patru panouri pe lățimea sălii.

3. Rezultate și discuții

Strategia propusă de noi în lucrare se bazează pe introducerea în lecțiile de educație fizică la nivel gimnazial și în special la clasele a VII-a a unor mijloace și

metode (Module de lecții) de învățare a jocului de baschet mai rapid și eficient.

Un rol important în învățarea, consolidarea și perfecționarea procedeelelor jocului de baschet la această vârstă îl are profesorul de educație fizică. La această vârstă la nivelul clasei a VII-a, accentul trebuie pus pe demonstrație care trebuie să fie aproape de perfecțiune, profesorul trebuie să folosească un limbaj accesibil.

Important este ca mijloacele de acționare în cadrul lecției să se desfășoare sub formă de joc, întreceri, să se plece de la cele mai simple la cele mai complexe exerciții, pentru ca elevii să se poate adapta efortului și sarcinilor cerute de profesor.

Probele de control specifice baschetului folosite în experiment

Aruncări la coș din 5 poziții de 3 ori de la 1,5 metri față de coșul de baschet – prin această probă urmărim evaluarea aruncării la coș, eficacitatea marcării coșurilor.

Descrierea probei: La distanță de 1,5 metri față de panou, din cele 5 poziții marcate pe sol se aruncă la coș de 3 ori din fiecare poziție. Evaluarea probei se face la numărul de aruncări marcate din cele 15 efectuate.

Aruncări la coș din 5 poziții de 3 ori

Aruncări la coș în timp de 1 minut – prin această probă urmărim evaluarea aruncării la coș, precizia execuțiilor.

Descrierea probei: Se aruncă la coș de pe loc din apropierea coșului. Se numără atât aruncările la coș realizate într-un minut cât și cele reușite. Evaluarea probei se face la numărul de aruncări efectuate și la cele marcate în timp de 1 minut.

Compararea rezultatelor

Probele de control s-au desfășurat conform normelor și instrucțiunilor M.E.C.T.S. privind verificarea și evaluarea elevilor la obiectul Educație fizică și sport. Pentru evaluarea elevilor am efectuat două testări.

Dacă analizăm rezultatele obținute de elevii de la clasa experimentală și de la clasa martor la probele de control specifice baschetului, probe prezente în tabelele din lucrare, constatăm că majoritatea elevilor de la cele două clase au îndeplinit normele, unii chiar de la prima încercare.

Aruncări la coș din 5 poziții – băieți

Din datele centralizate se remarcă următoarele:

Clasa de control a înregistrat la începutul experimentului un rezultat mediu de 2.64 aruncări. La testarea finală obține un rezultat de 5.07 aruncări, progresul de 2,43 aruncări fiind asociat cu influența pozitivă exercitată de programele clasice de pregătire aplicate în lecție.

Tabel nr 1. Rezultatele și progresul înregistrat la aruncări la coș din 5 poziții- băieți

Testare	Gr.control	Gr.exp.	Diferență medii
Inițial	2.64	3.72	1.08
Final	5.07	11.18	6.11
Progres	2.43	7.46	5.03

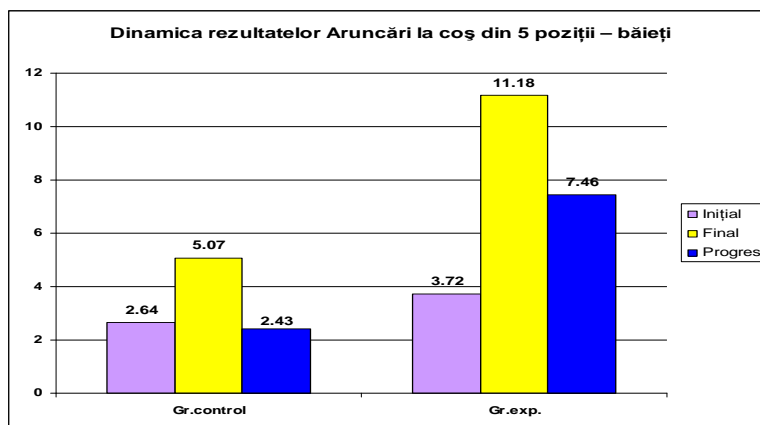


Figura 1. Dinamica rezultatelor și a progresului înregistrat la aruncări la coș din 5 poziții- băieți

Clasa experimentală obține inițial un rezultat mediu de 3.72 aruncări și final un rezultat mediu de 11.18 aruncări, progresul fiind de 7.46 aruncări.

Aruncări la coș în timp de 1 minut – aruncări efectuate – băieți

La testarea inițială ambele clase supuse cercetării obțin rezultate apropiate; astfel, clasa de control obține un rezultat mediu de 8.27 aruncări efectuate iar clasa experimentală un rezultat de 7.72 aruncări.

Tabel nr. 2. Rezultatele și progresul înregistrat la aruncări la coș în timp de 1 minut – aruncări efectuate – băieți

Testare	Gr.control	Gr.exp.	Diferență medii
Inițial	8.27	7.72	0.55
Final	10.09	13.36	3.27
Progres	1.82	5.64	3.82

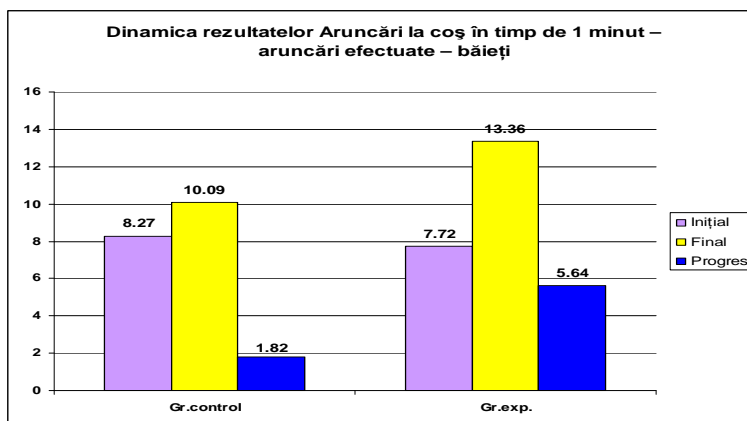


Figura 2. Dinamica rezultatelor și a progresului înregistrat la aruncări la coș în timp de 1 minut – aruncări efectuate – băieți

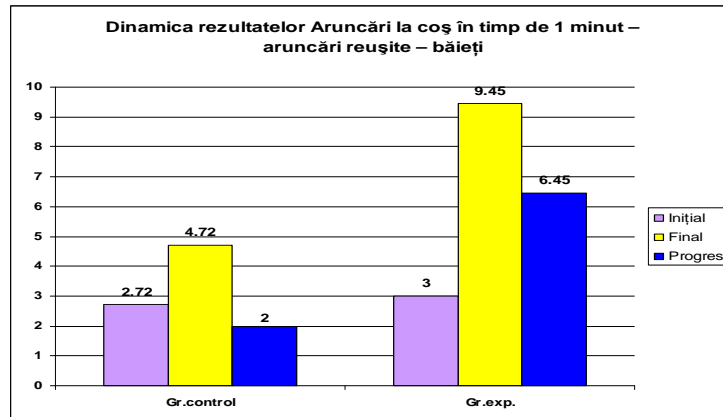
În cadrul testării finale, clasa de control obține un rezultat de 10.09 aruncări, progresul față de testarea inițială fiind de 1.82, iar clasa experimentală un rezultat de 13.36 aruncări, progresul obținut (5.64) fiind mai mare atât față de testarea inițială, cât și față de clasa de control.

Aruncări la coș în timp de 1 minut – aruncări reușite – băieți

Ca și în cazul numărului de aruncări efectuate, la numărul de aruncări reușite se remarcă o situație asemănătoare. La testarea inițială clasa de control obține un rezultat mediu de 2.72 aruncări iar clasa experimentală un rezultat de 3 aruncări.

Tabel nr 3. Rezultatele și progresul înregistrat la aruncări la coș în timp de 1 minut – aruncări reușite – băieți

Testare	Gr.control	Gr.exp.	Diferență medii
Inițial	2.72	3	2.28
Final	4.72	9.45	4,73
Progres	2	6.45	4.45



Graficul 2. Dinamica rezultatelor și a progresului înregistrat la aruncări la coș în timp de 1 minut – aruncări reușite - băieți

La testarea finală clasa de control obține un rezultat de 4.72 aruncări, progresul față de testarea inițială fiind de 2, iar clasa experimentală un rezultat de 9.45 aruncări, progresul obținut (6.45) fiind mai mare atât față de testarea inițială, cât și față de clasa de control.

4. Concluzii

Conform ipotezei elaborate jocurile pregătitoare au un rol important în desfășurarea lecțiilor de educație fizică și acest fapt este susținut de rezultatele obținute de către subiecți la testarea finală. Diferențele existente între testarea finală și cea inițială demonstrează progresul elevilor și deci pot considerate ca un prim pas în verificarea ipotezei propuse la începutul cercetării, punând în evidență valoarea jocurilor pregătitoare folosite pe parcursul cercetării și prin aceasta importanța și necesitatea folosirii lor pentru educarea și dezvoltarea

aptitudinilor psiho-motrice. Se poate afirma că folosirea jocurilor pregătitoare, a asigurat o eficiență crescută a lecțiilor de educație fizică confirmând astfel ipoteza formulată inițial în studiul nostru. Jocurile pregătitoare le-a asigurat tuturor elevilor, o motivație superioară determinându-i să se angajeze în efortul specific. Introducerea în lecția de educație fizică la clasa a VII-a a jocurilor pregătitoare s-a realizat în prezența celorlalte obiective generale și operaționale ale educației fizice școlare prevăzute în programă. Studiul a evidențiat capacitatea elevilor de a-și însuși mai repede jocul dinamic. Folosirea mijloacelor și metodelor specifice jocurilor pregătitoare pentru dezvoltarea calităților motrice au condus la o evoluție pozitivă a indicilor acestor calități motrice la toți elevii claselor cuprinse în studiu, rezultatele probelor de control evidențiind clar această situație.

Referințe bibliografice

1. CIOCAN, C. (2007). *Tehnica și tactica jocului de baschet*, Editura Pim, Iași.
2. CIOCAN, C. (2004). *Îndrumar metodico-practic*, Editura Alma Mater, Bacău,
3. HANSA, C. CĂLIN, L., (2004). *Baschet - Tehnică și Tactică*, Editura Fundației Universitare Dunărea de Jos, Galați, p. 11
4. RAȚĂ, G., RAȚĂ, B.C. (1999). *Aptitudinile motrice de bază – probleme teoretice*, Editura Plumb, Bacău.
5. RAȚĂ, G., RAȚĂ, GH. (2008). *Educația fizică și metodică predării ei*, Editura Pim, Iași, p. 88
6. SCARLAT, E., SCARLAT, M. B. (2002). *Educație fizică și sport*, Editura Didactică și Pedagogică București, pp. 102-40
7. *** The Romanian Ministry of Education, Research and Youth. Bucharest. (1999). *The Physical Education Curriculum for middle school and high school*,
8. *** The Romanian Basketball Federation. (2000). *Basketball Regulations*,
9. *** <http://www.frbaschet.ro/>