

6. NICULESCU M., IORGA, I.S., MATEESCU A., 2008, Pregătirea musculară în condiții speciale, Ed.Universitaria ,Craiova.
7. OLBRECHT J., 2000, The science of winning. Planning, periodizing and optimizing swim training, Ed. Luton, England.
8. PANSOLD B., Zinner J., 1994, Lactate - an important performance-diagnostic parameter in sport medicine, Workshop Report Accusport.
9. TRANDAFIRESCU G., 2006, Aspecte psihologice particulare în evaluarea potențialului din fotbalul profesionist, Buletin Științific nr. 10, vol.II, Pitești, Edit. Universității Pitești.

## STUDY ON EFFECTIVE USE OF LOW-THEMED GAMES ON LOW GROUND IN PREPARATION FOR A BASKETBALL TEAM REPRESENTING THE SCHOOL

Cătălin CIOCAN<sup>1</sup>  
Leonard FLEANCU<sup>2</sup>  
Adrian ADJUDEANU<sup>3</sup>

<sup>1</sup>„Vasile Alecsandri” University of Bacău  
<sup>2</sup>University of Pitești  
<sup>3</sup>„Mihai Drăgan” School of Bacău

**Keywords:** basketball, game theme, team representative.

### **Abstract:**

The structure of the education system in our country, physical education and sport are integrated into their content teaching school, achievement in full harmony, both the optimal level of development and physical training and learning and practicing different sports to leisure in a useful, entertaining and enjoyable.

### **Introduction**

Preparation of a middle school basketball team representative is always a current issue on the grounds that methodological realities - organizational and curriculum are constantly changing, and vary from one school to another. Games with the theme effectively reduced low field have acquired a special importance due to the contributions they bring to the orientation and implementation of practical and theoretical work carried out by teachers, coaches, specialists. This prompted me to choose this theme. This paper is part of the theory and methodology of playing basketball and making them I tried to make a modest contribution to developing a consultation and guidance material for all teachers who prepare female or male basketball teams in schools. Aristeia Hrisca in "Basketball School", talks about the method of modeling, coaching basketball game scheduled in the learning and about the suite of processes, structures exemplifying training. Cornel Negulescu, is the only author to address training issues school representative team in all its complexity, performance course with emphasis but ignores the fact that there are no hours of sports activities in the teaching workload and voluntary participation of students in these activities. As such, an important issue that we took into account in our experiment was that of attracting students by practicing the game of basketball gymnasium and hence these competitions between classes.

### *Tasks and stages of research.*

To achieve this goal several tasks that we set strategic directions. A first task set was that by studying the related bibliography basis to form a picture of me as fair and as close to reality and practice basketball team's representative at the gymnasium at the conditions existing concrete.

Another task undertaken has been to develop games based on model structures, those structures which were to be introduced in training and the course pursued in research. A third task was to develop these structures based on technical and tactical operational and algorithmic models in order to verify their effectiveness in training and games.

### **Material and method**

*Research hypothesis.* Preparing a team representative of a middle school basketball and integrated approach to becoming a professional sports complex activity, with specific methods and under continuous. Given the many issues involved we felt that an effective strategy will be one that will make it as close as the immediate practical training needs of competitive basketball game at the middle school representative teams.

In this case we set the following assumption: the training team will be more effective if the operational models will be used will be consistent with the model secondary school representative team's game reported in organizational terms.

#### *Research methods used.*

During the experiment we used several research methods:

1. Method study documentation and bibliography
3. Methods of measurement and evaluation (test method)
4. Modeling method
5. Experiment teaching method
6. Statistical-mathematical method
7. Graphic method

Place and period of the teams used in the experiment

The research was organized and took place in Mihai Dragan Bacau School during the 2009-2010 school year under the guidance of professor Adrian Adjudeanu. Hours of training with these students were held outside the scheduled classes in both the gym and on school grounds. Tests were made both in the room and the sports ground.

After establishing the theoretical work has moved from the actual experiment, which had the following progress:

- September 2009: recruitment and composition of the team representative to the classes V-VI;

-October 2009 championship round trip from which they were held for secondary school representative team highlight the best in this championship;

-November 2009 started in an organized manner, preparing the team with two workouts per week;

-December 2009 - continued preparation and organization of training games against teams like checking other schools in Bacau.

-Schools championship in March 2010 - the steps the city and county;

#### *Conducting research.*

Mihai Dragan School in Bacau, in the physical education department, a modern system of attracting students to practice the game of basketball. Considering the need for training and preparation of representative team has moved the implementation of the study which has been designed with teacher Mr Adrian Adjudeanu during September 2009 - March 2010. School Mihai Dragan I have a very good sporting conduct a basketball training. It features a gym with eight panels basketball, tennis regularly is wooden floor room, but also has an outdoor asphalt court in the schoolyard basketball with two panels.

Control samples used: Running on the 30 m sample specific and extreme positions Defenders, 98 m Run (Marathon small), free throws, all terrain 2x2 game, three minutes - five successful throws, all terrain 3x3 game, 3 minutes - seven successful throws.

### **Results**

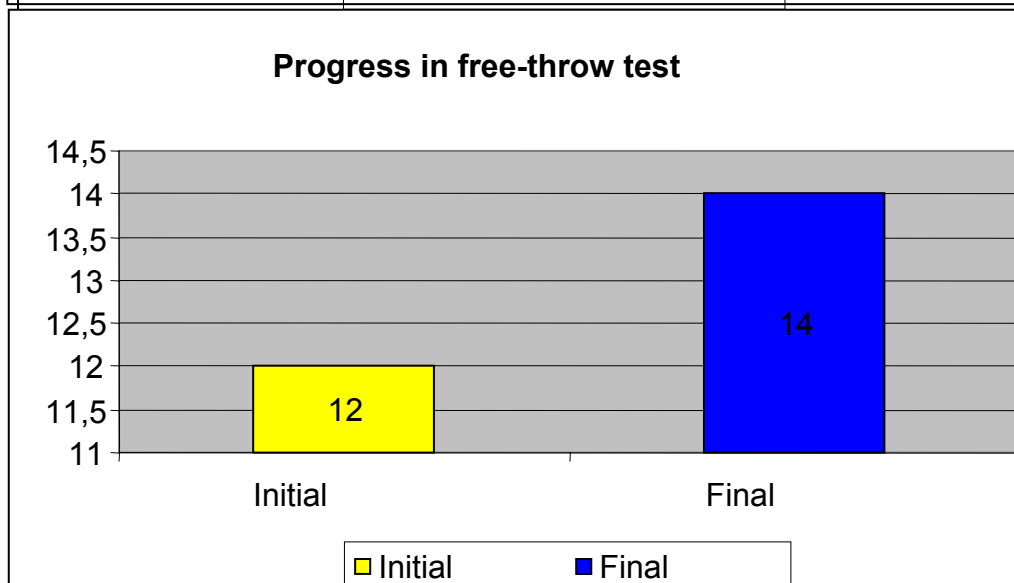
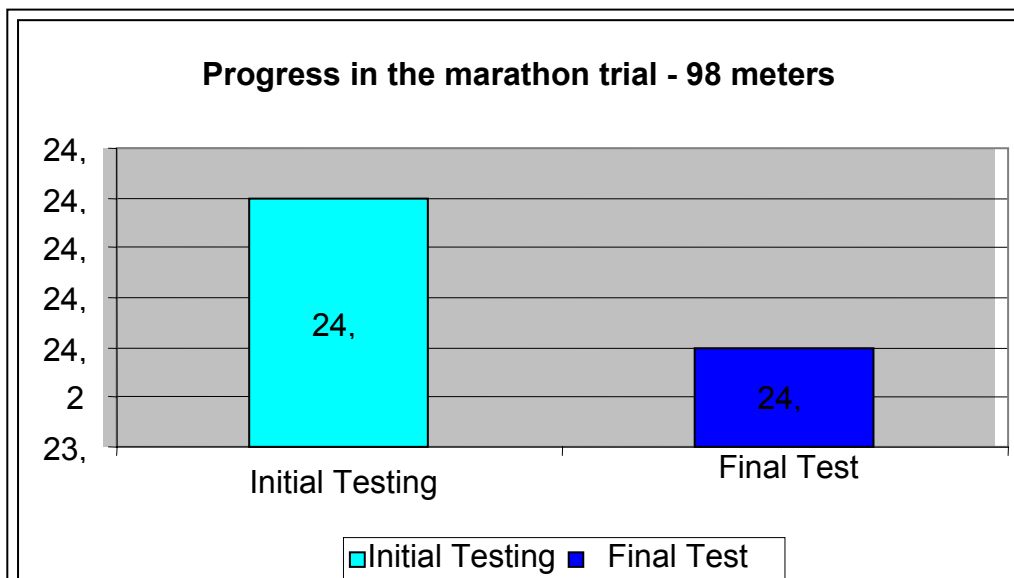
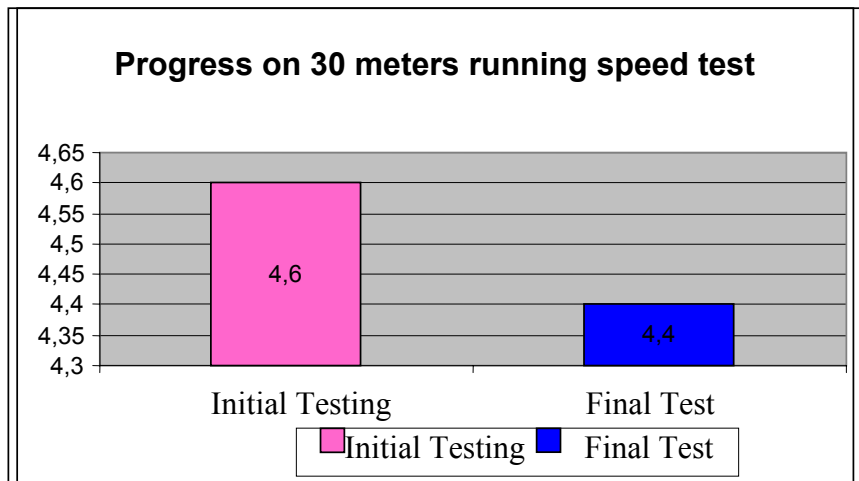
The results obtained in test run speed 30 m. Take the stage of the study: average 4 "best time 8 4" 5 - AI, the lowest for 5 "3 - M. G.

Second phase of the study: average 4 "6, the best time 4" 3 - IM lowest for 5 "2, the best time

4" 3 - IM lowest for 5 "2 G M.

The great progress achieved was 0 "5 made by G L. LB, ZB, The weakest progress - G M 0" 3.

Marathon test results obtained in 98 m. Take the stage of the study: mean 24 "9; best time 24" 3 - MD, while the lowest 25 "7 - I G. Second phase of the study: the average 24 '5 "24"best time 0 - MD, while the lowest 25"4 – IG. The greatest progress has been made"9 GI 0 and 0 the lowest progress"7 - IM, WB, MB



Test results from free throws.

He throws 11 stage of the study average, the highest number of successful throws - 13 - BI, the lowest number of successful throws 8 - GM; Second phase of the study: average 13 shoots, the highest number of successful throws - 16 - MB, the smallest number of successful throws - 10 - GM, LB The greatest progress has been made by MB and DT, with a number of successful throws 8. The small progress has been made by BI and AI, with a total of five successful throws.

### **Conclusions**

Following the study, preparation of a secondary school representative teams - male, on the basis of results in the context of abjectives training highlight some strategic directions: Technical and tactical training team for middle school representative must be conducted on th once the basic situations of the game: the stage of attack and defense phase e basis of simple tactical situations. Technical and tactical structures to be able to take the training.

A representative basketball team of a secondary school must be integrated into the training process as any other junior team championships and participating in age-specific competitions.

Strategy to prepare a middle school representative teams in basketball, involves linking the content and activities required physical education classes with those in the sport which is included in the curriculum. Thus, the game of basketball will be included in the lessons of all types: learning, consolidation, competition level classes. Games themed school, bilateral, should not be absent from any representative team training gymnasium.

### **Bibliography**

1. CIOCAN C., 2007, Tehnica și tactica jocului de baschet, Editura Pim, Iași.
2. CIOCAN C., 2004, Îndrumar metodic-practic, Editura Alma Mater, Bacău,
3. HRIȘCĂ A., PREDESCU T., DÂRJAN C., 1985, Baschet la copii și juniori. București, Edit. Sport – Turism.
4. HRIȘCĂ A., NEGULESCU C., 1981, Baschet. Tehnica și tactica individuală. Metodica învățării, București, Edit. Sport – Turism.
5. NEGULECU C., 2001, Baschet – Bazele generale ale teoriei și practicii, Editura Fundației României de Mâine, București.
6. NEGULESCU C., 2000, Bazele generale ale metodicii predării, Ed. Fundației România de mâine.
7. \*\*\* <http://www.frbaschet.ro/>
8. \*\*\* <http://www.numaibaschet.ro/>

## **STUDIU CU PRIVIRE LA FOLOSIREA JOCURILOR CU TEMĂ CU EFECTIV REDUS PE TEREN REDUS ÎN PREGĂTIREA UNEI ECHIPE REPREZENTATIVE DE BASCHET A ȘCOLII**

Cătălin CIOCAN<sup>1</sup>

Fleancu LEONARD<sup>2</sup>

Adrian ADJUDEANU<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău

<sup>2</sup>Univesitatea din Pitești

<sup>3</sup>Școala Mihai Drăgan Bacău

**Cuvinte cheie:** baschet, joc cu temă, echipă reprezentativă

### **Rezumat:**

In structura sistemului de învățământ din țara noastră, educația fizică și sportul sunt integrate în procesul didactic școlar prin conținutul lor, realizarea într-o armonie deplină, atât a unui nivel optim de dezvoltare și pregătire fizică cât și învățarea și practicarea diferitelor ramuri sportive în scopul petrecerii timpului liber în mod util, recreativ și plăcut.

## **Introducere**

Pregătirea unei echipe de baschet reprezentative de gimnaziu este o temă mereu actuală pe considerentul că realitățile metodico – organizatorice și de curriculum școlar sunt în continuă schimbare, dar și diferite de la o școală la alta.

Jocurile cu temă cu efectiv redus pe teren redus au căpătat o importanță deosebită datorită contribuțiilor pe care le aduc în orientarea și realizarea muncii practice și teoretice desfășurate de profesori, antrenori, specialiști. Acest lucru m-a determinat să aleg această temă.

Lucrarea de față face parte din teoria și metodică jocului de baschet și prin realizarea ei am căutat să aduc o contribuție modestă la elaborarea unui material de consultare și orientare pentru toți profesorii care pregătesc echipe de baschet feminine sau masculine în școlilor generale.

Aristeia Hrișcă în "Baschetul în școală", vorbește despre aplicarea metodei modelării, instruirii programate în învățarea jocului de baschet cât și despre suite de procedee, exemplificând structuri de instruire.

Cornel Negulescu, este singurul autor care abordează problematica pregătirii echipei reprezentative școlare în toată complexitatea ei, desigur cu accent de performanță dar, nu ține seama de faptul că nu sunt prevăzute ore de activități sportive în norma didactică a profesorilor și de participarea benevolă a elevilor la aceste activități. Ca atare, o problemă foarte importantă de care am ținut seama în experimentul nostru a fost aceea a atragerii elevilor gimnaziului prin practicarea jocului de baschet și implicit competițiile respective dintre clase.

## **Material și metodă**

### *Sarcinile și etapele cercetării*

Pentru atingerea acestui scop am fixat mai multe sarcini ca direcții strategice.

O primă sarcină stabilită a fost aceea ca, prin studiul bibliografiei aferente temei să-mi formeze o imagine cât mai corectă și cât mai aproape de realitate despre jocul de baschet și practicarea lui la nivel de echipă reprezentativă de gimnaziu raportat la condițiile concrete existente.

O altă sarcină asumată a fost aceea de a elabora, pe baza structurilor modelului de joc, acele structuri care urmau să fie introduse în antrenamente și desigur urmărite în cercetare.

O a treia sarcină a fost aceea de a elabora, pe baza acestor structuri tehnico - tactice modelele operaționale și algoritmizarea lor pentru a le verifica eficiența în antrenamente și jocuri.

### *Ipoteza cercetării*

Pregătirea unei echipe reprezentative de baschet a unui gimnaziu se apropie și se integrează în sportul de performanță devenind o activitate complexă, cu metode și mijloace specifice supuse permanent perfecționării.

Având în vedere multitudinea problemelor implicate am considerat că o strategie eficientă va fi aceea care va reuși să apropie cât mai mult procesul de instruire de necesitățile practice imediate ale jocului competițional de baschet de la nivelul echipelor reprezentative de gimnaziu.

În această situație am fixat următoarea ipoteză: instruirea echipei va fi mai eficientă dacă modelele operaționale care vor fi folosite vor fi în concordanță cu modelul de joc al echipei reprezentative de gimnaziu raportate la condițiile organizatorice.

### *Metodele de cercetare folosite*

Pe parcursul desfășurării experimentului am folosit mai multe metode de cercetare:

1. Metoda documentării și studiului bibliografiei
2. Metode de măsurare și evaluare (metoda testelor)
3. Metoda modelării
4. Metoda experimentului pedagogic
5. Metoda statistico-matematică
6. Metoda grafică

### *Locul perioada desfășurării și colectivele folosite în experiment*

Cercetarea a fost organizată și s-a desfășurat la Școala Mihai Drăgan din Bacău, pe parcursul anului școlar 2009-2010, sub îndrumarea profesorului Adjundeanu Adrian.

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

După stabilirea planului teoretic de activitate s-a trecut la experimentul propriu-zis, care a avut următoarea derulare:

- septembrie 2009: selecționarea și alcătuirea echipei reprezentative la nivelul claselor V-VI;
- octombrie 2009 campionatul între clase tur - retur în urma căruia au fost reținuți pentru echipa reprezentativă a gimnaziului cei mai buni evidențiați în acest campionat;
- noiembrie 2009 a început, în mod organizat, pregătirea echipei cu două antrenamente pe săptămână;
- decembrie 2009 - continuarea pregătirii și organizarea unor jocuri de pregătire verificare cu echipe similare ale altor școli din Bacău.
- martie 2010 campionatul școlilor - etapele pe municipiu și județ;

#### *Desfășurarea cercetării*

La Școala Mihai Drăgan din Bacău, în cadrul catedrei de educație fizică, un sistem modern de atragere a elevilor în practicarea jocului de baschet. Plecând de la necesitatea formării și pregătirii echipei reprezentative s-a trecut la punerea în practică a studiului acesta care a fost conceput, împreună cu domnul profesor Adjudeanu Adrian pe perioada septembrie 2009-martie 2010. Școala Mihai Drăgan dispune de o bază sportivă foarte bună pentru desfășurarea pregătirii unei echipe de baschet. Dispune de o sală de sport cu 8 panouri de baschet, teren regulamentar, sala este parchetată, dar dispune și de un teren de bitum în aer liber în curtea școlii cu două panouri de baschet.

*Probe de control folosite:* Alergare pe 30 m, proba specifică pe posturi Fundași și extreme

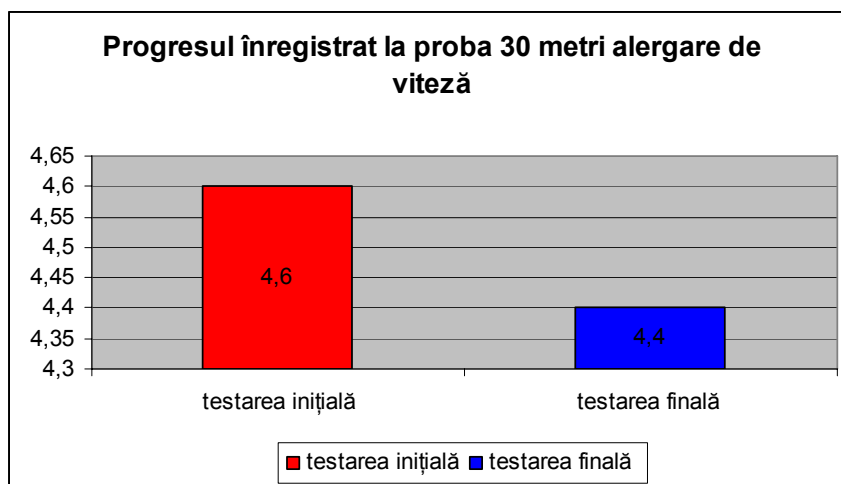
Alergare 98 m (Maratonul mic), aruncări libere, joc 2x2 pe tot terenul , 3 minute – 5 aruncări reușite, joc 3x3 pe tot terenul , 3 minute – 7 aruncări reușite.

#### **Rezultate**

Rezultatele obținute la proba de 30 m alergare de viteză

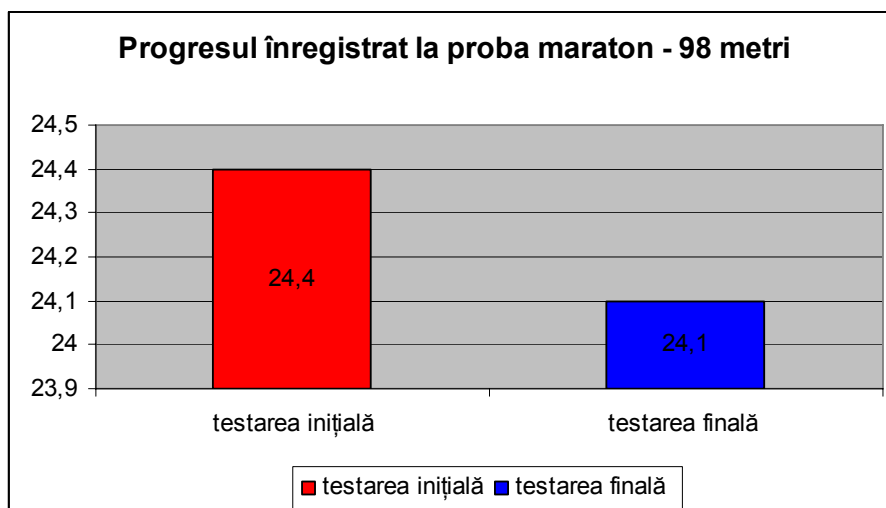
I-a etapă a studiului: media 4"8 cel mai bun timp 4"5 - A I, cel mai slab timp 5"3 - G M.

II-a etapă a studiului : media 4" 6; cel mai bun timp 4" 3 – A I; cel mai slab timp 5 "2 ; cel mai bun timp 4" 3 – A I; cel mai slab timp 5"2 G M. Cel mai mare progres realizat a fost de 0 " 5 realizat de G L. L B, Z B, Cel mai slab progres – G M. 0 " 3.



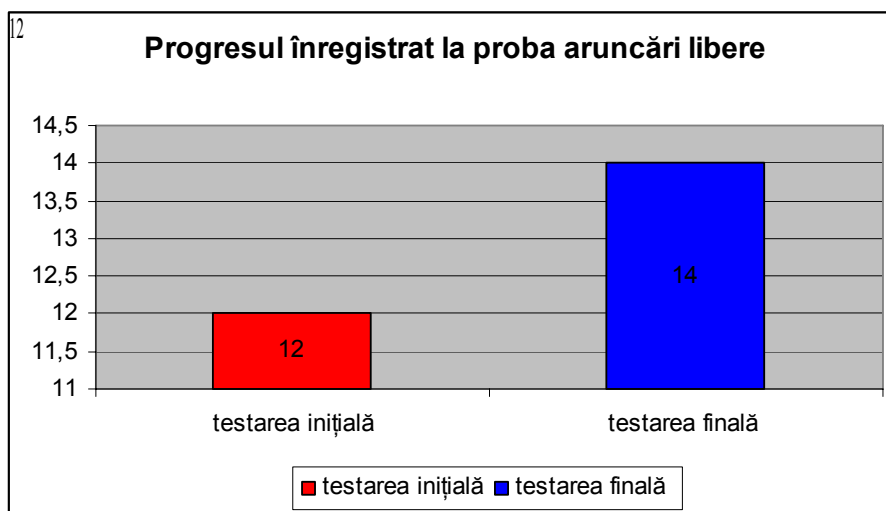
#### *Rezultatele obținute la proba de maraton 98 m*

I-a etapă a studiului : media 24" 9 ; cel mai bun timp 24 "3 – M D; cel mai slab timp 25 "7 – I G. În a II-a etapă a studiului : media 24' 5" ; cel mai bun timp 24 "0 – M D ; cel mai slab timp 25" 4 – I G. Cel mai mare progres a fost realizat de I G 0" 9, iar cel mai slab progres de 0" 7 – A I, B M, M B.



*Rezultate obținute la proba de aruncări libere.*

I-a etapă a studiului media 11 aruncări; cel mai mare număr de aruncări reușite – 13 – B I; cel mai mic număr de aruncări reușite 8 – G M; În a II-a etapă a studiului : media 13 aruncări ; cel mai mare număr de aruncări reușite – 16 – M B; cel mai mic număr de aruncări reușite – 10 – G M, L B. Cel mai mare progres a fost realizat de M B și T D, cu un număr de 8 aruncări reușite. Cel mai mic progres a fost realizat de B I și A I, cu un număr de 5 aruncări reușite.



### Concluzii

În urma desfășurării studiului, pregătirea unei echipe reprezentative de gimnaziu - băieți , pe baza rezultatelor obținute și în contextul obiectivizării instruirii se desprind câteva direcții strategice:

Instruirea tehnico - tactică a echipei reprezentative de gimnaziu trebuie să se desfășoare pe baza unor situații tactice simple. Structurile tehnico - tactice să fie capabile să preia în instruire simultan situațiile fundamentale de joc: faza de atac și faza de apărare.

O echipă de baschet reprezentativă a unui gimnaziu trebuie integrată în cadrul procesului de instruire ca orice altă echipă de juniori participantă la campionatele și competițiile specifice vârstei. Strategia pregătirii unei echipe reprezentative de gimnaziu la baschet, presupune corelarea conținutului și activităților din lecțiile de educație fizică obligatorii cu cele din activitatea sportivă care este cuprinsă în planul de învățământ. Astfel, jocul de baschet va fi cuprins în orele de clasă sub toate formele: învățare, consolidare, competiții la nivelul claselor. Jocurile școală cu temă, bilaterale, nu trebuie să lipsească din nici un antrenament al echipei reprezentative de gimnaziu.

### **Bibliografie**

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. HRIȘCĂ A., PREDESCU T., DÂRJAN C., 1985, Baschet la copii și juniori. București, Edit. Sport – Turism.
4. HRIȘCĂ A., NEGULESCU C., 1981, Baschet. Tehnica și tactica individuală. Metodica învățării, București, Edit. Sport – Turism.
5. NEGULESCU C., 2001, Baschet – Bazele generale ale teoriei și practicii, Editura Fundației României de Mâine, București.
6. NEGULESCU C., 2000, Bazele generale ale metodicii predării, Ed. Fundației România de mâine.
7. \*\*\* <http://www.frbaschet.ro/>
8. \*\*\* <http://www.numaibaschet.ro/>

## **CONSIDERATIONS ON THE ROLE OF PHYSICAL THERAPY IN THE TREATMENT OF OSTEOPOROSIS VERTEBRATE**

**Antoaneta CREȚU**  
**Carmen GHERGHEL**  
U.N.E.F.S. - Bucharest

**Keywords:** bone tissue, osteoporosis, physical therapy.

### **Abstract**

Osteoporosis is a disease characterized by low bone mass, micro architectural deterioration of bone tissue leading to bone fragility, and consequent increase in fractures risk.

Primary care physicians need to take proactive role in assessing the risk for or presence of osteoporotic vertebral compression fractures and in maintaining or improving general bone health: many patients consider back pain a normal part of aging and do not discuss it with their physician. Further, the primary care physicians needs to act as the central point of care for a patient with a osteoporotic vertebral compression fractures, working with an orthopaedist, physical therapist an dietician to provide optimal management.

Two types of exercise that are best for bone health are weight-bearing and resistance exercises.

### **Introduction**

Osteoporosis reflects inadequate accumulation of bone tissue during growth and maturation, excessive losses thereafter, or both. Fractures of the wrist, spine, and hip are most commonly involved. Fractures of the ribs, humerus, and pelvis are not uncommon.

Two categories of osteoporosis exist:

- Primary – the most common form of osteoporosis. Includes postmenopausal osteoporosis (type 1) and age-associated osteoporosis (type 2), formerly termed *senile* osteoporosis.
- Secondary – loss of bone is caused by an identifiable agent or disease process such as an inflammatory disorder, bone marrow cellularity disorder, and corticosteroid use.

Osteoporotic vertebral compression fractures represent a significant challenge for primary care physicians in their diagnosis and management, and they are likely to become an increasingly important health issue for many patients as the population ages. Patients with a osteoporotic vertebral compression fractures experience decreased quality of life and also show increases in digestive and respiratory morbidities, anxiety, depression and death (Kauffman et al 2007).