

## Original Article

## Study Regarding the Use of Specific Basketball Training Games During the Seventh Grade Physical Education Lesson

Ciocan Vasile Cătălin<sup>1\*</sup>Puni Alexandru-Rareș<sup>2</sup><sup>1</sup>"Vasile Alecsandri" University of Bacau, 157 Calea Marasesti, Bacau, Romania<sup>2</sup>"Al. I. Cuza" University of Iași, Bulevardul Carol I, 700506, Romania

DOI: 10.29081/gsjesh.2020.21.1s.03

**Keywords:** *basketball, pupils, game, physical education*

### Abstract

The players in the dominant national teams getting to perform in around 80-85 official games per season. Player rarely gets to perform more than 7-8 minutes continuously in the court and more than 22-25 minutes in a game. Studies show that basketball is performed faster than before, with 50-55% of the shots are scored after 12-15 seconds of possession, during fast break or offensive transition. Generally, aggressive attacks are performed at the end of a quarter or game, when the team wants to control the score/time ratio. If one takes into consideration all the tendencies presented above, one realizes that the basketball player needs new methods of training and recovery after a game, as well as a scientific basis for their training, both for the pre-competition and the competition period. One can see that, realistically, such a player has only 7 to 14 days of rest per year.

### 1. Introduction

The children are "miniature adults" and thus they need to be treated differently in the training process during the physical education lesson. Each growth and development stage of the children, with its particularities, must be well known by the teacher. In children, the need for exercise is actually a need for a physical, mental and motor development, and this is manifesting through their permanent desire to run, jump, throw, either spontaneously or in an organized manner (Epuran, 2005). The movement game is a physical exercise and a main means for a harmonious development of the children during middle school, an education means that satisfies to the highest degree their need for exercise and action (Negulescu, 2002). Exercise, the main component of these games, is present in a greater variety of forms to ensure an optimal framework for the development and perfecting of the basic skills, toughening the body and forming certain skills,

---

\* E-mail: ciocancatalin@yahoo.com

such as speed, endurance, precision, dexterity, self-control, etc. (Colibaba, & Bota, 1998; Ciocan, 2010). The game is an important means not only for physical education but also for the intellectual, moral and aesthetic education of the children. By playing the games, the children learn to obey rules, structure and discipline (Negulescu, 2001). Organized in groups, the games contribute to the development of friendship between children, of the team spirit, of loyalty. In the movement games, the children use their bodies in actions that demand their motor skills, thus exercising and developing both physically and mentally, the mental side being tightly linked to the body processes (Popescu, 2002).

Movement games represent the main means of accomplishing the physical education tasks in school. In these games, exercise is essential and they are a joy for children. Beside the physical effort demanded by the game, the children are asked to exercise also their mental abilities to solve the game tasks (Teodorescu, 2009; Tudor, 2005). Basketball, through its characteristics and forms of practice, professionally, leisurely, and as a method in the physical education lesson, lends itself to multiple formative uses. (Brittenham, 1995; Ciocan, 2016).

## **2. Materials and Methods**

*The purpose and tasks* of this paper are to contribute to the improvement of physical education seventh grade teaching through the use of basketball training games.

This research *aimed* to study how much the middle school motor skills evaluation system is realized through the use of basketball means and methods, also aiming to increase the effectiveness and attraction of the physical education lesson through these means. By using the existent literature, the paper built its basic elements, the author thinking that this way the basketball component can be optimized in the vast field of physical education school methodology.

Due to the fact that the entire material is grouped on each motor skill, there is the possibility to use it in all middle school grades, following that the material to be used during the lessons according to the pupils' age and training level. The means and methods presented do not substitute and do not exclude the use of specific physical education means and methods. Each teacher has their own professional experience that allows them to associate the presented methods with new ones, thus ensuring the lessons have an effective, varied, and attractive content.

The study started from the premise that basketball, though its particularities, can constitute an excellent means for the middle school physical education lessons.

The hypothesis of the study states that the specific basketball means and methods, in this case the training games for the seventh grade physical education lesson, can contribute in an efficient way to a faster learning of basketball by the pupils, independently.

Thus, the research was directed toward the introduction in the teaching process of new, modern ways that would get the pupils more involved and more stimulated in the learning activity, make them participate more actively and consciously in the physical education and sports activity, especially in the

independent practice of team sports, in this case basketball.

The experiment was conducted on the middle school grades of the "Alexandru cel Bun" School of Bacău, over the course of the academic year 2017-2018, on 20 children.

The physical education lessons were conducted according to the syllabus, in the gym and on the court. The tests were conducted both in the gym and on the court.

The didactic materials were: 20 basketballs, 12 poles, 8 fences, m, 8 circles, 2 mattresses

The research had the author participating in the seventh grade physical education lessons of the "Alexandru cel Bun" School of Bacău, recording several drills that use specific basketball training games.

- 5x5 game at two baskets with a theme.

Based on the syllabus issued by the Ministry of Education and Research for basketball content to be taught to seventh graders, one can create a model of seventh graders who plays basketball:

1. They should be able to perform technical components they have learned, the individual attack and defense tactical actions;
2. They should be able to apply the learned structures in the 1x1, 2x2 or 3x3 games;
3. They should be able to play autonomously the 2x2, 3x3 at one basket, applying the individual attack and defense tactical actions and their rules;
4. They should be able to play the 5x5 game on the entire court, using the official rules.

The study has added to the syllabus basketball training games, aiming to make it faster to learn for the seventh graders.

The research used the game as the main method for teaching basketball to seventh graders. It can be said that this made the teaching more effective.

Following discussions with middle school physical education teachers, the author has created 2 modules of 12 and 10 lessons, respectively, containing basketball elements, lessons that make basketball easier to learn for middle schoolers, taking into account the following reference elements of basketball:

- catching, holding and passing the ball with both hands at the chest, standing, followed by running;
- jump stop;
- dribbling;
- standing shot and shooting off the dribble;
- fundamental defense position;
- guarding and getting open;
- penetration and cutting;
- 2 x 2 and 3 x 3 game at one basket;
- 5x5 game on the entire court.

These modules contain action means that have as end goal the quick learning of basketball. These lessons have been used over the course of this study.

The strategy suggested by the author is based on introducing in the seventh grade physical education lessons certain means and methods of teaching basketball faster and more efficiently.

An important role in learning, consolidating and perfecting basketball procedures at this age is played by the physical education teacher. At this age, in seventh grade, the emphasis must be on demonstration that must be near perfect, and the teacher must use clear language.

This age is characterized by a development of imagination, attention, observation, but it lacks focus. There are children who have learning difficulties, communication problems, who try to adjust to the specific basketball work.

It is important for the action means used during the lesson to be performed as games, competitions, to start from simple to complex drills, so as the pupils can adapt to the work and tasks demanded by the teachers.

Thus, a correct mental representation of a technical procedure or technical-tactical action aided by pictures, kinograms, basketball games, helps the pupils understand basketball better, leading to fewer technical mistakes.

### 3. Results and Discussions

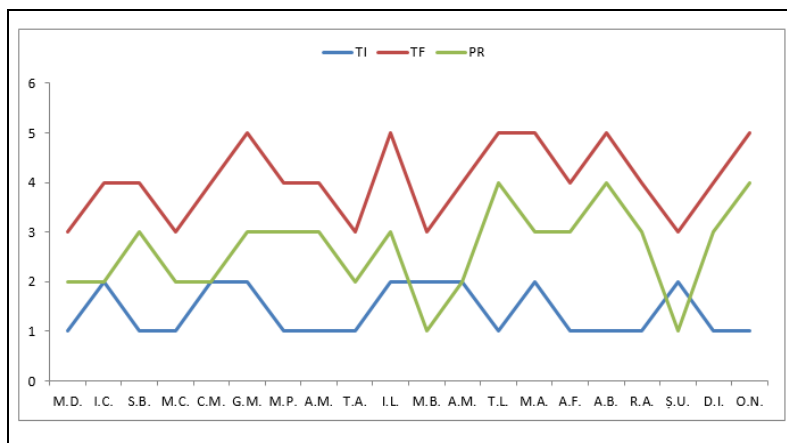
The subjects were tested twice: in the fall of 2017 and in the spring of 2018. The first was the initial testing (IT), and the second was the final testing (FT), where the progress (PR) was observed.

The results recorded by the subjects during the two tests are presented below.

The statistical analysis of the results shows the following:

During the initial testing (IT) of the first challenge, 12 subjects out of 20 have recorded only one scored goal, while 8 subjects have recorded 2.

During the final testing (FT), the subjects have recorded better results. The progress is 2, 3, or even 4 goals more than the initial results.

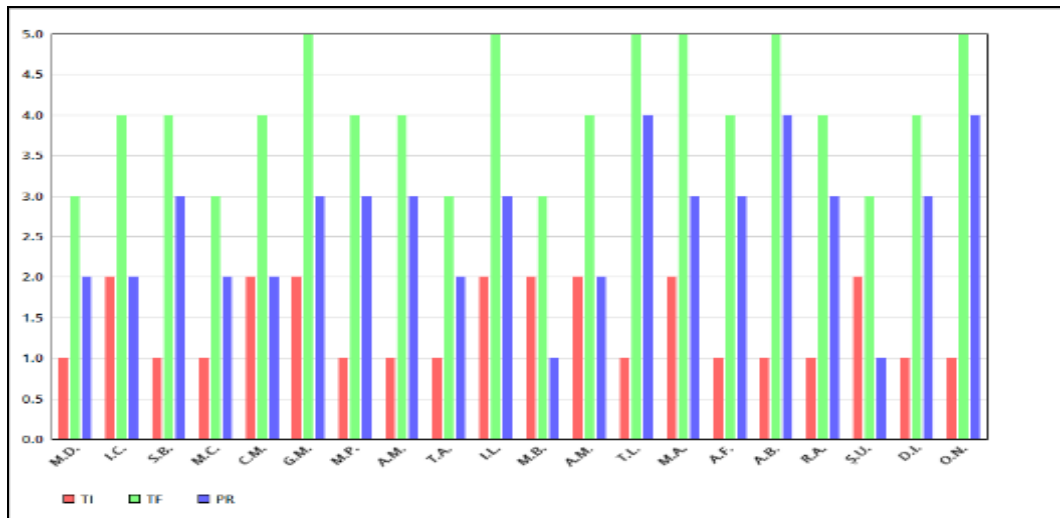


**Figure 1.** Graphical representation of the 1st challenge results

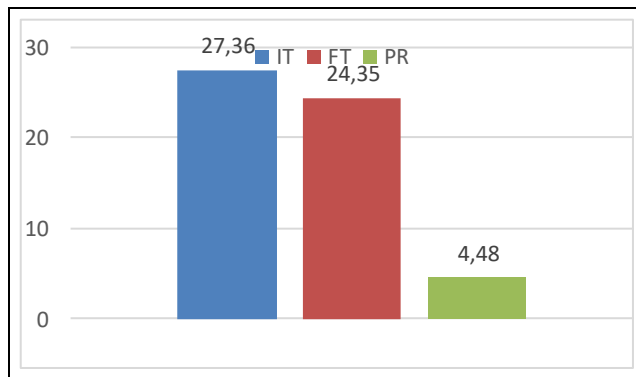
The second challenge demanded that a goal must be scored in the shortest amount of time. During the initial testing (IT) the subjects recorded 6 goals and a

total time average of 27.36 s.

During the final testing (FT), all subjects have recorded goals, and the total time average was of 24.5 s, the progress being of 4.48 s.



**Figure 2.** Graphical representation of the 1st challenge results



**Figure 3.** Graphical representation of the 2nd challenge results average

#### 4. Conclusions

The control challenges have shown that over the course of the academic year, the subjects have maintained their progress recorded after the centralized training period during their holiday.

The end of the study allows several theoretical conclusions in regard to the use of basketball training games during the seventh grade physical education lesson:

1. It can be said that the use of basketball training games during the physical education lessons has led to an increased effectiveness of these lessons, thus

confirming the initial hypothesis. The training games have given the subjects superior motivation, determining them to engage in work at the same time with the assimilation of the skills needed for basketball.

2. The introduction in the seventh grade physical education lesson of basketball training games has been done with the other general and operational objectives of physical education foreseen in the syllabus.

3. The study has emphasized the pupils' ability to learn basketball quicker by using training games during the teaching.

4. The results of the study regarding the teaching of basketball to seventh graders using game structures have confirmed that basketball training games constitute an important means of physical education for this age.

5. The use of specific basketball training games to develop the motor skills has led to a positive progress of these skills in all of the subjects, the recorded results highlighting clearly this fact.

6. The automatic practice of training games and basketball during the physical education lessons creates the possibility for the teacher to focus on the pupils who practice track and field or gymnastics, with positive influence on solving all the objectives: the development of the psycho-motor skills, forming and perfecting the motor skills used in basketball.

## References

1. BRITTENHAM, G. (1995). *Complete conditioning for basketball*, UK, Europe: Human Kinetics, pp;
2. COLIBABA, D-E., & BOTA, I. (1998). *Jocuri sportive. Teorie și metodică*. București:ALDIN;
3. CIOCAN, C.V. (2010). *Bazele generale ale baschetului*, Bacău: Alma-Mater;
4. CIOCAN, C.V. (2016). *Metodica predării baschetului în școală*. Bacău: Alma-Mater;
5. EPURAN, M. (2005). *Metodologia cercetării activităților corporale*, București: FEST;
6. NEGULESCU, C. (2001). *Bazele generale ale teoriei și practicii jocului de baschet*, București: Fundației România de mâine;
7. NEGULESCU, C. (2002). *Baschet. Bazele teoretice și metodice în practicarea jocului de performanță*, București: Fundației România de mâine;
8. POPESCU, F. (2002). *Aspecte noi și contribuții cu privire la învățarea și perfecționarea tehnicii în jocurile sportive* Teză de doctorat, București;
9. TEODORESCU, S., (2009). *Antrenament și competiție*, București: Alpha MDN;
10. TUDOR, V. (2005), *Măsurare și evaluare în cultură fizică și sportivă*, București: Alpha.

## Studiu Privind Folosirea Jocurilor Pregătitoare Specifice Baschetului în Lecția de Educație Fizică la Clasa a VII-a

Ciocan Vasile Cătălin <sup>1</sup>

Puni Alexandru-Rareș <sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău, Mărășești, 157, România

<sup>2</sup>Universitatea ”Al. I. Cuza” Iași, B-dul Carol I, 700506, Romania

**Cuvinte cheie:** *baschet, elevi, joc, educație fizică*

### Rezumat

Un jucător ajunge rar să evolueze mai mult de 7-8 minute continuu pe teren și mai mult de 22-25 minute într-un joc. Studiile arată că jocul se desfășoară într-o viteză din ce în ce mai mare, iar 50-55 % dintre finalizări apar după 12-15 secunde de posesie, în contraatac sau tranziție ofensivă. În general se ajunge la atacuri limită în condiții de finaluri de sfert sau meci în care se dorește controlul raportului scor/timp. Dacă luăm în considerare toate tendințele și caracteristicile prezentate, realizăm că jucătorul de baschet are nevoie de aplicarea unor metode noi, de pregătire și de refacere după efortul din cadrul meciurilor, precum și o bază de pregătire fundamentată științific, atât pentru perioada precompetițională cât și pentru cea competițională. Se constată că se ajunge practic, ca un asemenea jucător să aibă între 7-14 zile de repaos total pe an.

### 1. Introducere

Copilul este un „adult în miniatură” și, ca atare, trebuie tratat diferențiat în procesul învățării în cadrul lecțiilor de educație fizică. Fiecare etapă de creștere și dezvoltare a copilului, cu reguli specifice particularităților de vârstă, trebuie bine cunoscuta profesorului. La copiii nevoia de mișcare reprezintă, de fapt, o necesitate de dezvoltare pe plan fizic, psihic și motric, și aceasta se manifestă prin dorința lor permanentă de a se juca, de a alerga, sări, arunca, fie spontan, fie organizat (Epuran, 2005). Jocul de mișcare este un exercițiu fizic și un mijloc principal de dezvoltare armonioasă a copilului în clasele gimnaziale, un mijloc de educație care satisface în cel mai înalt grad nevoia de mișcare și de acțiune a acestuia. (Negulescu, 2002). Mișcarea, componenta principală a acestor jocuri, este prezentă într-o mare varietate de forme, pentru a se putea asigura cadrul optim de dezvoltare și perfecționare a deprinderilor de bază, călirea organismului și formarea unor calități și însușiri ca: viteză, rezistență, precizie, îndemânare, stăpânire de sine etc. (Colibaba, & Bota, 1998; Ciocan, 2010).

Jocul este un mijloc important nu numai pentru educația fizică, dar și pentru educația intelectuală, morală și estetică a copilului. În cadrul jocurilor, copiii învață să respecte reguli, învață să fie ordonați și disciplinați (Negulescu, 2001). Organizate în grup, jocurile contribuie la dezvoltarea prieteniei între copii, a spiritului de grup, a devotamentului. În cadrul jocurilor de mișcare, copiii își folosesc corpul în acțiuni care solicită motricitate, exersând astfel și dezvoltând atât

fizicul cât și psihicul aflat în strânsă legătură cu progresele corporale (Popescu, 2002). Jocurile de mișcare constituie mijlocul principal prin care se realizează sarcinile educației fizice în școală. În aceste jocuri elementul mișcare este esențial și devin o plăcere pentru copii. Pe lângă efortul fizic pe care-l solicită jocul copilului, i se cere și o activitate psihică în rezolvarea sarcinilor ridicate de joc (Teodorescu, 2009; Tudor, 2005). Jocul de baschet, prin caracteristicile sale, prin formele sale de practicare, atât ca sport de performanță, ca sport pentru toți cât și ca mijloc în lecția de educație fizică, îndeplinește multiple valente formative (Brittenham, 1995; Ciocan, 2016).

## 2. Material și metode

*Scopul și sarcinile* lucrării sunt de a contribui la optimizarea predării educației fizice la clasa VII-a, prin folosirea jocurilor pregătitoare pentru învățarea jocului de baschet.

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

Folosind materialul bibliografic existent, și ajutorul primit, am putut contura elementele de bază a le prezentei lucrări, considerând că astfel 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 a elevilor. Metodele și mijloacele prezente 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 în lecția de educație fizică la clasa a VII-a, 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 învățare a unor modalități noi, moderne, care să activeze la maxim elevul, să-l stimuleze în activitatea de învățare, să-l atragă 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.

Experimentul a fost organizat și desfășurat la clasele de gimnaziu a școlii Alexandru cel Bun din Bacău, pe parcursul anului școlar 2017-2018. Pe un număr



de 20 de copii.

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

Ca materiale didactice am beneficiat de: 20 mingi de baschet, 12 jaloane, 8 gărdulețe, 8 cercuri, 2 saltele de gimnastică.

Pentru studiul propus am stabilit să particip la orele de educație fizică și sportivă la clasa a VII-a a școlii Alexandru cel Bun din Bacău și să înregistrez unele exerciții care au ca obiectiv folosirea jocurilor pregătitoare specifice baschetului, în lecția de educație fizică la clasa a VII-a.

- joc 5x5 la două panouri cu temă.

Pe baza obiectivelor de referință din Programa elaborată de M.E.C., a conținutului jocului de baschet prevăzut a se preda elevilor din clasa a VII-a, se poate alcătui un model al elevului absolvent al clasei a VII-a, practicant a jocului de baschet:

1. Să știe să execute componente tehnice, acțiunile tactice individuale în atac și în apărare învățate;
2. Să știe să aplice în jocul 1x1, 2x2 sau 3x3 structurile de joc învățate;
3. Să știe să joace în condițiile de autonomie jocul 2x2, 3x3 la un panou aplicând acțiunile tactice individuale de atac și apărare cu regulile lor;
4. Să știe să joace 5x5 pe tot terenul aplicând regulile oficiale de joc.

În studiul nostru am adăugat Programei jocurile pregătitoare aferente baschetului în scopul însușirii mai rapide a acestuia de către elevii clasei a VII-a

În cercetarea noastră am folosit ca metodă principală pentru învățarea jocului de baschet la nivelul claselor a VII-a, învățarea globală și anume – jocul. Prin jocul folosit la sfârșitul fiecărei lecții considerăm că învățarea a fost eficientă.

În urma discuțiilor cu profesorii de educație fizică care predau la clasele gimnaziale am elaborat 2 module a câte 12, respectiv 10 lecții cu teme din baschet, lecții care fac să fie mai eficientă învățarea jocului de baschet la nivelul claselor gimnaziale, ținând cont de următoarele elemente de referință a jocului de baschet:

- prinderea, ținerea și pasarea mingii cu două mâini de la piept, de pe loc și urmată de deplasare;
- oprirea într-un timp;
- driblingul;
- aruncarea la coș de pe loc și din dribling;
- poziția fundamentală în apărare;
- marcajul și demarcajul;
- depășirea și pătrunderea;
- jocul 2 x 2 și 3 x 3 la un panou;
- joc 5x5 pe tot terenul.

Aceste module, conțin mijloace de acționare care au ca scop final învățarea rapidă a jocului de baschet. Cu aceste lecții elaborate de noi, s-a lucrat pe tot parcursul studiului.

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 procedurilor 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.

Această vârstă se caracterizează printr-o dezvoltare a imaginației, atenției, observației, însă lipsește concentrarea. Sunt copii care învață mai greu, care pot avea probleme de comunicare, care încearcă să se obișnuiască cu efortul specific jocului de baschet.

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. Astfel, o reprezentare mentală corectă a unui procedeu tehnic sau acțiune tehnica-tactică alături de planșe, kinograme, meciuri de baschet, ajută elevul să înțeleagă mai bine jocul de baschet, ducând la comiterea de cât mai puține greșeli din punct de vedere tehnic.

### 3. Rezultate și discuții

Elevii au trecut probele de control de două ori: în toamna anului 2017 și în primăvara anului 2018. Toamna a fost prima testare, testarea inițială (TI) iar în primăvara anului 2018 a fost testarea finală (TF) în care am urmărit un progres (PR).

Prezentăm mai jos rezultatele obținute de elevi la cele două testări.

Din prelucrarea statistică a rezultatelor obținute la cele două testări observăm următoarele:

La primul traseu unde am urmărit coșurile marcate, în urma testării inițiale (TI), 12 copii din 20 au înregistrat un singur coș marcat, iar 8 copii au înregistrat 2 coșuri marcate.

În urma testării finale (TF) copii au progresat și au înregistrat un rezultat mai bun. Progresul fiind cu 2, 3 sau chiar 4 coșuri reușite față de prima testare.

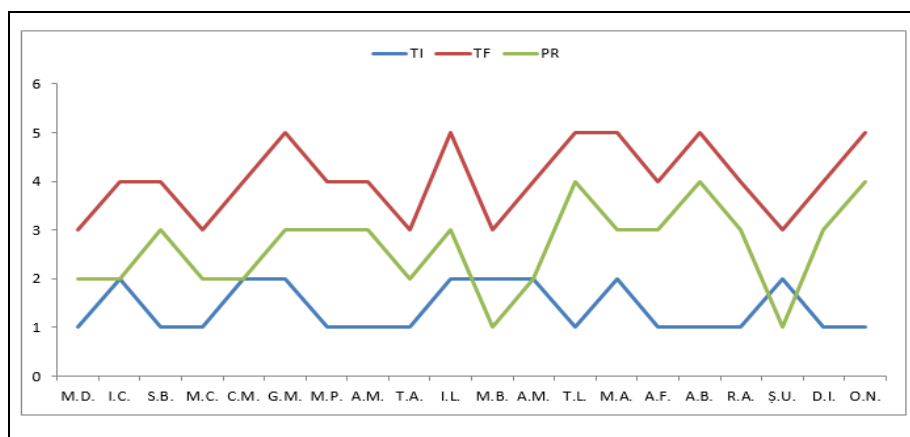
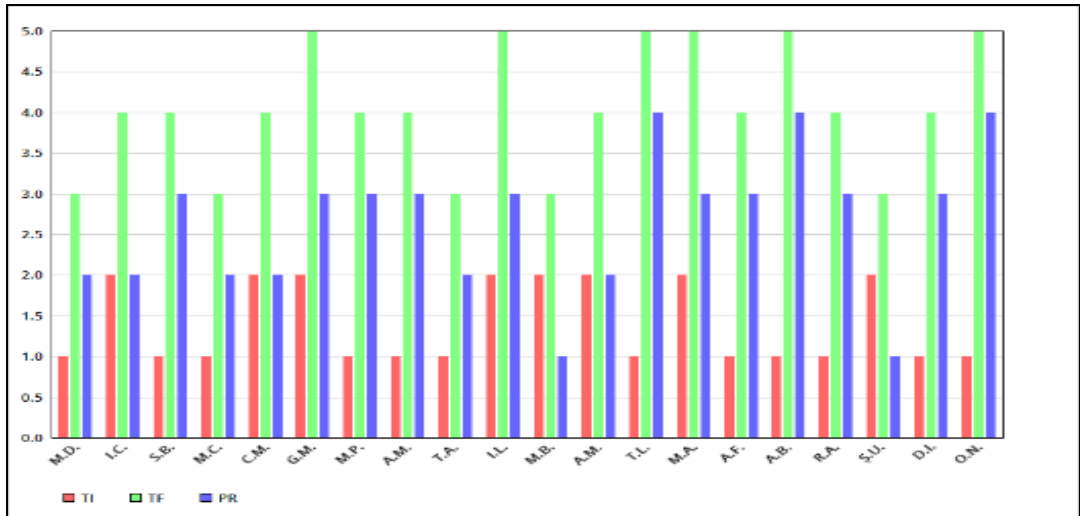
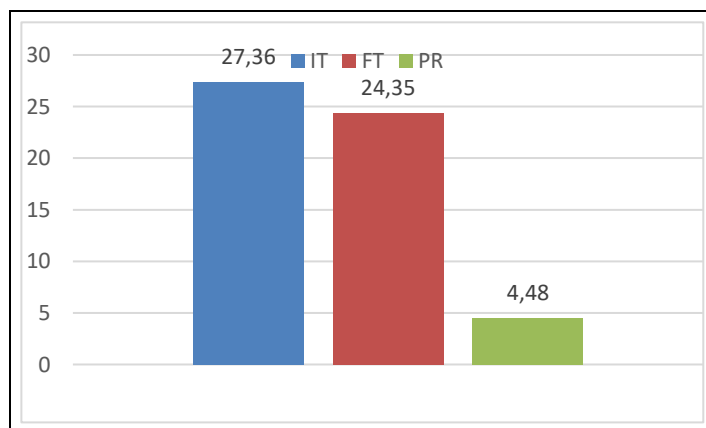


Figura 1. Reprezentarea grafică a rezultatelor probei nr. 1



**Figura 2.** *Reprezentarea grafică a rezultatelor probei nr. 1*

La a doua probă am urmărit ca în urma traseul parcurs să înregistrăm un coș marcat într-un timp cât mai scurt. În urma testării inițiale (TI) am înregistrat 6 coșuri marcate și o medie totală de timp egală cu 27.36 s. În urma testării finale (TF) toți copiii au înregistrat coș marcat iar media totală de timp a fost egală cu 24.35 s, progresul fiind de 4.48 s.



**Figura 3.** *Reprezentarea grafică a mediei totale a rezultatelor probei nr.2*

#### 4. Concluzii

Probele de control au arătat că pe parcursul anului școlar, elevii au menținut procentul bun realizat după perioada de pregătire centralizată din vacanță.

Din studiul parcurs putem desprinde câteva concluzii teoretice cu privire la folosirea jocurilor pregătitoare specifice baschetului în lecția de educație fizică la elevii de clasa a VII-a :

1. Se poate afirma că folosirea jocurilor pregătitoare specifice baschetului în lecția de educație fizică , 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, fete și băieți o motivație superioară determinându-i să se angajeze în efortul specific odată și cu asimilarea cunoștințelor și deprinderilor necesare practicării jocului de baschet .

2. Introducerea în lecția de Educație fizică la clasa a VII-a a jocurilor pregătitoare specifice baschetului s-a realizat în prezența celorlalte obiective generale și operaționale ale educației fizice școlare prevăzute în programă.

3. Studiul a evidențiat capacitatea elevilor de a-și însuși mai repede jocul de baschet prin folosirea în predare a jocurilor pregătitoare.

4. Rezultatele studiului privind predarea jocului de baschet la clasa a VII-a pe baza structurilor jocului au confirmat faptul ca jocurile pregătitoare specifice baschetului constituie un mijloc important al educației fizice la această vârstă.

5. Folosirea mijloacelor și metodelor specifice jocurilor pregătitoare aferente jocului de baschet 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.

6. Practicarea automată a jocurilor pregătitoare și a baschetului în lecția de educație fizică creează posibilitatea cadrului didactic să se ocupe direct de elevii clasei care execută din atletism sau din gimnastică cu influențe pozitive în rezolvarea tuturor obiectivelor : dezvoltarea aptitudinilor psiho-motrice, formarea și perfecționarea deprinderilor și priceperilor motrice utilizate în jocul de baschet.