

BASCHEȚ ÎN FOTOLIUL RULANT – EXERCIIȚII PENTRU ÎNVĂȚAREA TEHNICII ȘI TACTICII FUNDAMENTALE

WHEELCHAIR BASKETBALL - EXERCISES FOR LEARNING FUNDAMENTAL TECHNIQUES AND TACTICS

Ioan Feflea¹

Key words: basketball, wheelchair, fundamental technique, basic tactics

Cuvinte cheie: baschet, fotoliu rulant, tehnica fundamentală, tactica elementară

Abstract

Background.

Nowadays integration of people with special needs is a challenge both at the individual and the society in general. Thus, some studies conducted since the early 70 demonstrated the beneficial effects of physical activity in various diseases and favorable physiological response to exercise made by this category of the population. The main objective of adapted physical education is to provide assistance (treatment) specialized people with special needs, respecting individual characteristics, in order to ensure the overall development of these people, making it possible not only recognition their potential, and integration into society.

Objective. This paper proposes a series of exercises for learning and strengthening of technical and tactical elements of fundamental basketball game that will contribute to improve the methodology of training for those who practice BFR. Due to the few existing studies on BFR, suggest several studies to better understand the sports.

Conclusion. The current material can support those working in the field (physiotherapists, coaches etc) with proposals on a method of learning the basic techniques and tactics of the game of basketball adapted to the needs of people with disabilities.

Rezumat

Introducere*

În zilele noastre integrarea persoanelor cu necesități speciale constituie o mare provocare atât la nivel individual cât și al întregii societăți în general. Astfel, unele studii realizate încă din anii '70 au demonstrat efectele benefice ale activității fizice în diverse boli precum și răspunsul fiziologic favorabil la exercițiile fizice făcute de această categorie a populației. Obiectivul principal al educației fizice adaptate este de a oferi asistență (tratament) specializat persoanelor cu necesități speciale, respectând particularitățile individuale, cu scopul de a asigura dezvoltarea generală a acestor persoane, făcând astfel posibilă nu numai recunoașterea potențialului lor, dar și integrarea în societate.

Obiectiv. Lucrarea de față propune o serie de exerciții destinate învățării și consolidării unor elemente din tehnica și tactica fundamentală a jocului de baschet, care să contribuie la îmbunătățirea metodologiei de pregătire a celor care practică baschetul în fotoliul cu rotile (BFR).

Concluzii. Actualul material poate veni în sprijinul celor care lucrează în domeniu (kinetoterapeuți, antrenori etc) cu propuneri asupra unei metodici de învățare a tehnicii și tacticii de bază a jocului de baschet adaptat nevoilor speciale ale persoanelor cu dizabilități.

Introducere

Baschetul în fotoliul rulant (BFR) este una din cele mai populare discipline ale Jocurilor Paralimpice. Destinat sportivilor cu deficiențe motorii (paraplegici, invalizi, etc.). Baschetul în fotoliul rulant a fost introdus în programul Jocurilor Paralimpice de la Roma încă din anul 1960, fiind practicat actualmente în 77 de țări. Unicul organism conducător al disciplinei este *International Wheelchair Basketball Federation* (IWBF). Baschetul în fotoliul rulant a cunoscut cea mai mare arie de răspândire și cel mai rapid progres dintre toate sporturile practicate de sportivi cu dizabilități motorii.

În aceste condiții, cea mai mare provocare pentru IWBF o constituie capacitatea de a forma antrenori, arbitri și clasicatori pentru a asigura desfășurarea competițiilor la un înalt nivel. Conform regulamentului stabilit de IWBF, un clasicator internațional acordă punctaje de 1, 1.5, 2, 2.5, 3, 3.5, 4 sau 4,5 fiecărui jucător, în funcție de capacitatea acestuia de a îndeplini

¹ Lect.univ.dr. Universitatea din Oradea, Facultatea de Geografie, Turism și Sport
Autor corespondent: E-mail: feflea@yahoo.com, Tel.+40/746991494

câteva acțiuni specifice jocului: pressing și viteză de deplasare, pivotare, aruncare la coș, redresare, dribling, pasarea și prinderea mingii. Conform regulamentului, totalul cumulat de cei cinci jucători ai unei echipe de pe teren nu trebuie să fie mai mare de 14 pct. (Maroti Șt.,2008) [3] și sursa1.

Lucrarea de față propune o serie de exerciții destinate învățării și consolidării unor elemente din tehnica și tactica fundamentală a jocului, care să contribuie la îmbunătățirea metodologiei de pregătire a celor care practică BFR.

Istoric

După cel de-al doilea război mondial, în țările implicate în conflict, alături de efortul oamenilor de știință de a ameliora calitatea vieții soldaților întorși de pe câmpurile de luptă cu diferite sechele și infirmități, s-a creat ideea că societatea trebuie să răspundă într-un fel pentru a minimiza pe cât posibil traumele suferite de aceștia și de a le deschide noi perspective de integrare.

Astfel, încă din 1944, Ludwig Guttman prin intermediul unui program de reabilitare la spitalul Stoke Mandeville din Buckinghamshire (Anglia), a adaptat câteva sporturi pentru a fi practicate în fotoliul rulant. Primul joc de baschet în fotoliu rulant a avut loc în anul 1946 în Statele Unite, iar prima competiție pentru persoanele cu dizabilități a avut loc un an mai târziu sub titulatura „World Stoke Mandeville Wheelchair Games” (Cidade R.și Freitas S., citați de Pinto M. și colab., 2008) [4].

În zilele noastre, baschetul în fotoliu rulant este practicat de mii de persoane cu leziuni la nivelul măduvei spinării, cu amputații, cu sechele de poliomielită și cu alte disfuncții care împiedică persoanele respective să alerge sau să sară ca niște indivizi normali, fără deficiențe.

Regulile jocului sunt aproximativ aceleași ca și în baschetul convențional, cu câteva adaptări datorate utilizării fotoliului rulant pe terenul de joc și a existenței unei clasificări funcționale a sportivilor, menite să dea un caracter mai just competiției și să ofere șanse egale tuturor sportivilor cu diferite tipuri de sechele.

Absența orientărilor teoretice și practice în formarea academică a specialiștilor în educație fizică și sport, insuficiența materialului bibliografic, lipsa de cunoștințe despre diferitele deficiențe, deficienți și sportul adaptat, dificultățile de comunicare, lipsa unor cursuri de perfecționare sau chiar faptul de a nu fi avut vreodată contact în viața personală cu persoane deficiente, pot constitui tot atâtea bariere în lucrul cu aceste categorii de persoane.

Beneficiile practicării activităților fizice de către persoanele cu diferite deficiențe motorii

Obiectivul conturat în ultimii ani de îmbunătățire a calității vieții, a antrenat un număr în creștere de persoane cu deficiențe fizice în practicarea diferitelor ramuri sportive, urmărind ameliorarea stării de bine fizice și psihice. Astfel, unele studii realizate încă din anii '70 au demonstrat efectele benefice ale activității fizice în diverse boli precum și a răspunsul fiziologic favorabil la exercițiile fizice făcute de această categorie a populației (Shepard, 1990: Climstein et. al., 1993: Both, 1994: Pitetti, 1994 - citați de M.D.Silveira, 2005) [1].

Ana Maria Fonseca Teixeira și Sonia Maria Ribeiro (2006) [5], Gorgatti M.G. și Costa R.F. (2005) [6] sunt de părere că pe lângă prevenirea altor boli, practicarea activității fizice poate determina beneficii pe mai multe nivele:

a. la nivel motor, favorizează dezvoltarea:

- vitezei
- forței
- agilității
- echilibrului
- coordonării
- ritmului
- flexibilității
- capacității cardiorespiratorii

- b. la nivel cognitiv, dezvoltă:
- gândirea
 - atenția
 - ameliorează percepția spațio-temporală
 - crește puterea de concentrare
- c. la nivel afectiv, favorizează:
- independența
 - autoîncrederea
 - sociabilitatea
 - spiritul de luptă, de competiție
 - controlul anxietății
 - creșterea stimei față de sine.

Considerații privind activitatea profesorului (antrenorului)

Potrivit lui Duarte și Werner (1995), obiectivul principal al educației fizice adaptate este de a oferi asistență (tratament) specializat celor cu necesități speciale, respectând particularitățile individuale, cu scopul de a asigura dezvoltarea generală a acestor persoane și făcând astfel posibilă nu numai recunoașterea potențialului lor, dar și integrarea în societate. [2]

În abordarea actuală se pune accentul pe înțelegerea de către sportiv a mișcărilor ce trebuie executate și nu doar pe reproducerea lor. Este fundamental ca înainte de a aborda un nou exercițiu, sportivul să înțeleagă, să cunoască toate mișcărilor necesare îndeplinirii sarcinii motrice, să-și cunoască propriile posibilități, să pună în mișcare toate variabilele motorii, psihologice, corporale, verbale, de orientare spațio-temporală etc., de care dispune și care pot duce la executarea cu succes a mișcării. Participarea profesorului în acest moment este foarte importantă: cunoscând caracteristicile individuale și potențialul elevilor (sportivilor) săi, el poate sesiza cu ușurință eventualele greșeli sau dificultăți ce apar pe parcursul învățării unei noi mișcări și astfel are posibilitatea de a le corecta eficient. Este necesar de asemenea ca profesorul să cunoască, așezându-și propriul său corp în fotoliul rulant, posibilitățile sale de mișcare. Se recomandă ca grupele de lucru să nu fie prea mari (10-12 sportivi), pentru a folosi astfel la maximum timpul de lucru destinat pregătirii. [7]

În opinia lui Freitas (1997), pentru a dobândi abilitatea unei bune mânuiri a fotoliului rulant specifică BFR, viitorii sportivi trebuie să-și însușească următoarele tehnici:

- tehnicile de protecție în cazul căderilor
- propulsia fotoliului spre înainte și spre înapoi
- oprirea fotoliului rulant
- schimbările de direcție
- porniri în acțiune (cursă)
- ridicarea fotoliului rulant. [8]

Exerciții pentru învățarea tehnicii de deplasare

Protecția împotriva căderilor

- De pe loc, sportivul execută o ușoară auto-dezechilibrare spre înapoi, ducând unul dintre brațe întinse în spatele spetezei fotoliului, cât mai aproape de acesta, iar celălalt braț susține fotoliul rulant, evitându-se înaintarea lui, fixând cercul de propulsie sau în același timp cercul de propulsie și pneul roții.

Greșeli mai frecvente:

- brațul din spate prea depărtat de speteaza fotoliului;
- extensia completă a ambelor brațe în momentul căderii;
- flexarea (îndoirea) brațului de protecție (brațul din spate), reduce forța de susținere a corpului în timpul căderii;
- nu se blochează cercul propulsor, evitându-se astfel mișcarea lui spre înainte.

Propulsia fotoliului spre înainte

- Contactul mâinilor cu roțile se produce simultan, imprimând o propulsie spre înainte și în jos prin mișcări continue, cu extensia totală a brațelor. Mișcarea se termină cu palmele orientate în jos, în același timp având loc o relaxare totală a musculaturii brațelor.

Greșeli mai frecvente:

- balansul lateral al trunchiului în timpul contactului cu roata;
- folosirea unui număr exagerat de contacte cu cercul de propulsie, determină un consum mărit de energie;
- contactul mâinilor cu roțile nu se produce simultan, provocând astfel o schimbare de direcție a fotoliului rulant.

Propulsia fotoliului spre înapoi

- De la linia de fund a terenului, deplasare spre înapoi, cu asigurare făcută de o persoană plasată înapoia fotoliului rulant;
- Brațele extinse din cot pe cercurile propulsoare, trunchiul ușor înclinat înainte;
- Mișcarea de tragere spre înapoi a cercurilor propulsoare se face simultan cu îndreptarea trunchiului;
- Când mâinile ajung lângă corp în timpul mișcării de tracțiune a roții, coatele se extind rapid, ducând mâinile spre înainte.

Greșeli mai frecvente:

- menținerea în permanență a trunchiului înclinat spre înainte.

Oprirea fotoliului rulant

- Pentru a provoca oprirea fotoliului rulant, sportivul trebuie să încline cât mai mult posibil trunchiul înapoi, presând cu ambele mâini în mod gradat și ferm cercul propulsor, înaintea liniei șoldurilor.

Greșeli mai frecvente:

- oprirea bruscă a fotoliului (presiunea pe roți nu este gradată).

Schimbările de direcție

- Fotoliul oprit în fața profesorului: la semnal, sportivul trebuie să execute întoarceri de 90° , 180° sau 360° spre dreapta sau spre stânga;
- Deplasare spre înainte și executarea unor întoarceri comandate de către profesor la fiecare linie a terenului sau în dreptul unor jaloane;
- Sportivii sunt așezați în coloană: deplasare în linie dreaptă 15-20m - ocolirea unui jalon - revenire la coada șirului;
- Același exercițiu, dar cu ocolire 360° a jalonului și revenire la coada șirului;
- Deplasare șerpuită dus-întors (20-25m) cu ocolirea unor jaloane și revenire la coada șirului;
- Același exercițiu dar cu ocolire 360° a fiecărui jalon, alternând părțile de abordare a ocolirii (stg.- dr.).

Indicații:

- sportivul trebuie să apese progresiv cercul propulsor de partea pe care dorește să facă întoarcerea, înclinând în același timp ușor trunchiul spre înapoi și de partea întoarcerii.

Plecarea de pe loc

- Sportivii aliniați pe linia de fund a terenului de baschet, execută pornirea în acțiune la semnalul profesorului (ex: bătaie din palme, bătaia unei mingi pe sol etc.), deplasare până la linia de fund opusă și oprire la un nou semnal.

Indicații:

- sportivul trebuie să-și poziționeze bazinul cât mai mult posibil spre înapoi, înclinând trunchiul spre înainte și având o mișcare viguroasă a brațelor spre înainte pe cercurile propulsoare.

Exerciții pentru învățarea tehnicii fundamentale

În procesul de învățare se utilizează exerciții și jocuri cu și fără minge:

Exerciții pentru controlul poziției corpului și a fotoliului rulant

- Se pot executa fie frontal, toți sportivii executând exercițiul în același timp, fie sub formă de circuit cu mai multe ateliere:
 - curse pe 20-25m spre înainte, înapoi, și cu schimbări de direcție;
 - opriri bruște;
 - întoarceri;
 - fente;
- „Vânătorul”: La joc participă toți sportivii: unul este desemnat „vânător” și încearcă să-i atingă pe ceilalți răspândiți prin sală, pe corp sau pe fotoliu. Cel atins devine „statuie” și nu mai participă la joc.
- Sportivii în fotoliile rulante sunt aliniați la linia de fund a terenului: la auzul numelui său, fiecare se va deplasa cu maximum de viteză până la un jalon pe care îl va ocoli și se va întoarce la locul de plecare menținând viteza de deplasare. Între două apeluri se lasă câteva secunde interval.

Exerciții pentru formarea simțului mingii

- Mânuiiri de minge: presiuni asupra mingii cu degetele, aruncarea ușoară a mingii dintr-o mână în alta, roată în jurul capului, etc.;
- Rularea mingii pe o bancă de gimnastică, mai întâi individual, apoi în perechi.

Exerciții pentru învățarea pasării și prinderii mingii

- Așezați pe podea sau în fotoliul cu rotile, pasarea mingii de la unul la celălalt cu atenționare prin strigarea numelui celui căruia i se va pasa;
- Aruncarea ușoară a mingii în sus și prinderea ei;
- Prinderea mingii rostogolite pe sol;
- Pe perechi, față în față: rostogolirea mingii de la unul la celălalt;
- Același dar cu pasarea mingii cu două mâini de la piept. Variante: pase cu pământul, pase de deasupra capului, pasa cu o mână de deasupra umărului.

Tipuri de pase mai des utilizate în BFR

Pasa cu două mâini de deasupra capului

Este considerată una dintre pasele cele mai sigure în BFR, deoarece regulamentul nu permite sportivului să se ridice în fotoliu. Cei care au o bună coordonare a corpului, pot pasa cu o mână de deasupra umărului, în timp ce mâna cealaltă asigură fotoliul. Ceilalți sportivi vor executa pasa cu două mâini de deasupra capului.

- Profesorul întinde o coardă (o sfoară, un elastic, etc.) pe lungimea terenului, la o înălțime de 2,5m. Sportivii stau câte doi, față în față, de-o parte și de alta a corzii și execută pase în doi de deasupra capului.

Pasa cu pământul

Recomandată sportivilor cu o mai bună îndemânare. Este foarte importantă calcularea corectă a locului în care mingea atinge podeaua (la circa 1m de coechipier), altfel aceasta va ricoșa în fotoliul coechipierului.

- Pe perechi, față în față, distanța între fotolii cca. 5m: pase cu două mâini de la piept încercând ca mingea să atingă o linie trasată cu cretă trasată la 1m de fiecare fotoliu.

Pasa cu două mâini de la piept

Alături de pasa executată de deasupra capului, este una din cele mai importante și sigure pase în BFR. Urmând aceleași principii în învățarea acestui tip de pase ca în baschetul convențional, trebuie avut grijă la direcționarea mingii spre pieptul coechipierului, în caz contrar cei cu instabilitate mai mare a trunchiului vor avea dificultăți în a prinde mingile venite prea în lateral, în spate sau prea înalte.

- Pe perechi, față în față, distanța dintre fotolii cca.4-5m: pase cu două mâini de la piept. După pasarea mingii, mâinile rămân paralele cu degetele orientate spre direcția de pasare.
- Pe perechi cu o minge, față în față, la 4-5m distanță, unul dintre sportivi execută doar pase de la piept, celălalt pase cu pământul. La semnalul antrenorului, cei doi schimbă tipul de pasă.
- Din aceeași formație, fiecare cu minge. Unul execută doar pase cu pământul, celălalt doar pase de la piept. La semnal, schimbă procedeul de pasare. Execuția este simultană.

Pasa din cârlig

În BCR acest tip de pasă se execută printr-o mișcare circulară a brațului cu mingea, concomitent cu asigurarea cercului propulsor cu mâna liberă, pentru ca sportivul să aibă o mai mare siguranță corporală. Fiind o pasă mult utilizată pentru transmiterea mingii pe distanțe lungi, este totodată și mai greu de realizat din punct de vedere al preciziei, forței de pasare și stabilității fotoliului rulant.

- Pe perechi față în față, cu o latură unul spre celălalt, situați la o distanță de 3m, sportivii execută pase din cârlig. Accentul se pune pe precizia pasei și pe prinderea mingii. Pe măsură ce sportivii execută corect pasele, distanța de pasare va crește treptat, preocupându-ne mereu de corectitudinea tehnicii de execuție.

Exerciții pentru învățarea driblingului (conducerea mingii)

În BFR driblingul se realizează în spațiul lateral situat între rota din față și fotoliu, cu scopul de a proteja mingea. Mâna cealaltă este plasată întotdeauna pe cercul propulsor, facilitând astfel ieșirile din marcaj, rotațiile sau trecerea cu mingea printre doi apărători.

- Sportivul execută două impulsuri pe cercul roții, în acest timp mingea se află în poala jucătorului. Se execută apoi din nou 1-2 driblinguri și mișcarea se repetă;
- Dribling pe loc, mâna liberă asigură cercul propulsor. După câteva driblinguri se schimbă mâna de dribling;
- Același exercițiu, executat din deplasare (15-20m). Mâna liberă direcționează roata;
- Două echipe de doi (sau una de doi și una de trei) față în față la 20-25m: deplasare cu dribling spre șirul opus – oprire – pasă – trece la coada șirului opus (suveică);
- Pe loc, dribling simultan sau alternativ cu două mingi;
- Sportivii așezați în coloană: deplasare în dribling și ocolirea unui jalon situat la o distanță de 15-20m și revenire urmată de trecere la coada șirului;
- Sportivii așezați în coloană: deplasare dus-întors în dribling șerpuit printre 4 jaloane situate la o distanță de 5m unul de altul – trecere la coada șirului;
- Recuperarea mingilor rostogolite: sportivul se apropie din lateral de mingea care se rostogolește pe sol și o lipește de roată care, în mișcarea ei de rotație, ridică mingea care astfel poate fi apucată ușor. Este important ca atât mingea cât și fotoliul rulant să se afle în mișcare.

Exerciții pentru învățarea aruncării la coș

Aruncarea la coș în BFR are o biomecanică de execuție diferită față de jocul obișnuit. Freitas (1997), remarcă faptul că forța de impulsie în baschetul convențional este transmisă din picioare, în timp ce pentru sportivul care practică BFR aceasta este redusă la jumătate, fiind exclusiv rezultatul contracțiilor musculaturii trenului superior. [8] Totuși, sportivul va trebui să cunoască și să aplice noțiunile de bază ale aruncării convenționale: ținerea mingii, poziția cotului

sub minge, unghiul de 90 grade dintre antebraț și braț, extensia brațului și a palmei în momentul aruncării.

În BFR aruncările se realizează cu două mâini de la piept sau cu o mână. Procedul ales depinde direct de nivelul de forță la nivelul brațelor, dar și de echilibrul trunchiului pe care sportivul îl are. În general, cu cât leziunea la nivelul trenului inferior este de o gravitate mai mare, sunt preferate aruncările de la piept. În acest caz, este foarte importantă orientarea fotoliului rulant față în față cu coșul.

În cazurile în care leziunile membrelor inferioare nu sunt foarte grave și echilibrul trunchiului este mai bun, sportivii folosesc în general aruncarea cu o mână, caz în care fotoliul rulant trebuie orientat ușor în partea opusă brațului aruncător.

- Exercițiu imitativ: imitarea aruncării la coș, cu accent pe plasarea corectă a cotului sub minge și pe mișcarea de finalizare a aruncării din articulația pumnului. Brațul rămâne întins după aruncare;
- Același dar cu minge și executat în fața unui perete de la cca. 2-3m distanță. Accent pe traiectoria cu boltă imprimată mingii;
- Același cu ex. 2, dar în fața coșului, la o distanță de 2-3 m, unghi de 45 grade;
- Același cu ex.3, executarea aruncării la coș din cele 5 poziții (0 și 45 grade stânga-dreapta și perpendicular pe coș), distanța se menține la max.3 m;
- „Turul Franței”: concurs de aruncări la coș din cele 5 poziții amintite, în caz de aruncare reușită dintr-o poziție, se promovează în poziția următoare și tot așa până se ratează, când va arunca următorul concurent;
- Același cu ex.2, dar cu adversar pasiv (doar mâna ridicată), plasat în fața aruncătorului la max. 0,5m. Partenerul va corecta execuția celui care aruncă. După un anumit număr de repetări, rolurile se schimbă;
- Sportivii așezați pe linia de fund a terenului: deplasare în dribling – ocolirea unui jalon situat pe semicercul de 3pct. - aruncare la coș din deplasare – recuperarea mingii – pasă la coechipierul din coloana de care aparține – trece la capătul șirului. Se pot grupa sportivii în 5 echipe situate în așa fel încât aruncările să se efectueze la întoarcere din cele cinci poziții (0°, 45° stg.-dr.și 90°). Intrarea în exercițiu se face decalat, pornind dintr-un colț. După un număr de execuții, se schimbă pozițiile prin rotație;
- Sportivii sunt așezați pe două șiruri la linia de centru a terenului, cei din șirul din dreapta (cu mingi) execută: deplasare cu dribling – aruncare la coș – deplasare la coada șirului opus. Cei din șirul din stânga execută: deplasare la panou - recuperarea mingii – dribling pe centrul terenului – pasă la coechipierul aflat în șirul din dreapta și trece la coada aceluiași șir.

Recuperarea la panou

Sportivul de BFR va trebui să aibă o poziționare corectă a fotoliului rulant la încercarea de recuperare defensivă sau ofensivă. Luând în considerare faptul că este interzisă ridicarea în scaun, sportivii cu un bun control al corpului și cu un simț mai dezvoltat de anticipare a direcției de ricoșare a mingii, vor avea mai multe șanse să prindă mingile.

- Sportivii sunt grupați câte 3-4 în zona de restricție la fiecare panou, pe jumătate orientați spre panou. Un alt sportiv, aflat în posesia mingii, o aruncă în panou, ceilalți încercând să recupereze mingea. Aruncătorul are la dispoziție mai multe mingi. După un anumit număr de repetări, aruncătorul se schimbă cu unul din ceilalți sportivi.

Tactica în BFR

O condiție de bază în stabilirea tacticii de joc, este cunoașterea de către antrenor a particularităților individuale ale jucătorilor săi, a calităților și punctelor „slabe” ale acestora atât din punct de vedere al potențialului fizic cât și tehnic. Sprijinindu-se pe aceste date, el va trebui să decidă gradul de agresivitate al apărării (apărare individuală, în zonă sau combinată), precum și combinațiile în atac care să-i pună în valoare pe cei mai eficienți jucători. Se vor exersa atât

situațiile de unu contra unu cât și cele de doi contra doi și trei contra trei și de asemenea cele de atac sau apărare în superioritate, respectiv inferioritate numerică. Totodată, se va stabili sistemul de contraatac (cu pas direct la vârful de contraatac sau la intermediar) și se vor preciza sarcinile fiecărui jucător în cadrul sistemului de joc. Inițial jucătorii vor executa combinațiile stabilite în condiții izolate, în absența adversarilor, pentru memorarea traseelor și a momentelor de „timing” (sincronizare), apoi se va exersa în prezența adversarilor pasivi.

Ulterior, gradul de agresivitate al apărării va crește treptat (apărare semiactivă și activă) și se vor introduce momente de oprire a acțiunii („stop cadru”) și analizarea variantelor optime de continuare în funcție de poziționarea apărătorilor.

Concluzii

În zilele noastre integrarea persoanelor cu necesități speciale constituie o mare provocare atât la nivel individual cât și a întregii societăți în general. Adaptarea regulilor jocului de baschet pentru a putea fi practicat în fotoliul rulant cu menținerea în același timp a majorității regulilor jocului oficial (dimensiunile terenului, înălțimea inelului, a zonei de 3 puncte, etc.), existența unui sistem competițional dezvoltat, constituie o dovadă de recunoaștere a faptului că valorile morale ale sportului sunt universal valabile.

Datorită puținelor studii existente asupra BFR, sugerăm realizarea mai multor studii pentru înțelegerea mai bună a acestei discipline sportive. Actualul material poate veni în sprijinul celor care lucrează în domeniu (kinetoterapeuți, antrenori etc.) cu propuneri asupra unei metodici de învățare a tehnicii și tacticii de bază a jocului de baschet adaptat nevoilor speciale ale persoanelor cu dizabilități.

Referințe bibliografice:

- [1] Silveira M.D. (2007), *Corelacao entre dois testes de agilidade adaptados*, Handebol em Cadeira de Rodas, Universidade Estadual de Campinas
- [2] Duarte, E., Werner, T. (1995), *Conhecendo um pouco mais sobre as deficiências*. În: Costa, V. L. (coord.) *Curso de atividade física e desportiva para pessoas portadoras de deficiência: Educação à distância*. Rio de Janeiro: ABT/UGF, v.2.
- [3] Maroti Șt. (2008), *Baschet-vol.I*, Ed. Universității din Oradea, Oradea
- [4] Pinto, M. și colab. (2008) *Basquete sobre rodas: avaliacao do arremesso de peito de atletas amadores*, în Revista Mackenzie de Educacao Fisica e Esporte, nr.3,
- [5] Teixeira, A.M., Ribeiro, S.M. (2006), *Basquetebol em Cadeira de Rodas*, Comitê Paralímpico Brasileiro, Brasília
- [6] Gorgatti, M. G.; Costa, R. F. (2005) *Atividade física adaptada: Qualidade de vida para pessoas com necessidades especiais*, Barueri, SP: Manole, p. 483-495
- [7] Ruiz, J.B. (2001) *Juegos y actividades adaptadas*, Editorial Gymnos, Madrid
- [8] Freitas, P. (1997) *Iniciacao ao basquetebol sobre rodas*, Uberlandia, Grafica Breda

Situri consultate:

- Sursa 1 Regulamentul jocului de baschet în fotoliul rulant
Sursa 2 http://www.handisport.ro/ro/reguli/baschet/reg_baschet.html
Sursa 3 <http://www.efdeportes.com/efd83/cadeiras.htm>