



Primaria Municipiului Ploiești



Baschetul în scaun rulant - un mijloc de recuperare și reintegrare socială a persoanelor cu dizabilități

În momentul de față dorim să promovăm sportul pentru a deveni o trambulină în câștigarea respectului de sine și a promovării dorinței de performanță venită dinspre o comunitate care în proporție de 90% este percepută ca o povară socială, categoria persoanelor cu dizabilități. Performanța constituie o investiție, dar să nu uităm că ea cladește caractere pentru viitor.

Majoritatea celor care utilizează scaunul rulant au ajuns în această situație în urma unor accidente. Un eveniment sportiv este benefic pentru ei, atât din punct de vedere fizic, pentru că promovează un stil de viață sănătos, dezvoltând și unele abilități de manipulare mai bună a scaunului, cât și din punct de vedere psihologic și social, pentru că susține crearea unor legături între oameni.

Jucătorii în scaun rulant arată cum performanța învinge limitările fizice și presupune acceptarea regulilor, indiferent de nivelul sportului practicat.

Generalități

Baschetul este un joc sportiv colectiv care face parte din ansamblul mijloacelor de perfecționare a dezvoltării fizice și a aptitudinilor de mișcare ale oamenilor. Este o formă de manifestare cu caracter ludic a exercițiului fizic. Acest joc colectiv asigură dezvoltarea complexă a deprinderilor și calităților motrice.

Practicarea lui contribuie la formarea și perfecționarea mișcărilor coordonate, la formarea capacității de angrenare rapidă în tempoul și în ritmul activităților întâlnite în



Primaria Municipiului Ploiești



societate. Practicarea jocului de baschet, prin diversitatea acțiunilor motrice, prin influența pe care o exercită asupra funcțiilor și sistemelor organismului, prin faptul că se poate practica atât în sală cât și în aer liber creează numeroase căi care contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă a practicanților. Acest sport acționează în mod multilateral și pozitiv asupra dezvoltării personalității practicanților, le dezvoltă spiritul de echipă, inițiativa, perseverența, disciplina conștientă și calitățile lor morale.

Baschetul urmărește valorificarea maximă a capacității motrice a practicanților, și organizarea utilă, recreativă și diversificată a timpului liber. Totodată favorizează dezvoltarea relațiilor între oameni, implicit a sentimentului de prietenie, solidaritate, a spiritului de întrecere loială cu ceilalți.

Jocul de baschet se practică sub forma sportului de performanță. Acesta are un caracter organizat superior prin prisma faptului că:

- Are un regulament de joc;
- Are un conținut și o formă de pregătire unitară;
- Este încadrat într-un sistem competițional și internațional;
- Favorizează afirmarea talentelor;
- Este un mijloc de stimulare a măiestriei practicanților;
- Este practicat în secțiile asociațiilor și cluburilor sportive.

Ca orice altă ramură sportivă, jocul de baschet nu poate asigura o pregătire complexă doar prin practicarea lui singular. Acesta face apel la anumite mijloace specifice altor discipline sportive. Aici ne referim la gimnastică, atletism, inot, schi, atletică grea, toate folosite ca sporturi complementare sau ca un sistem de exerciții cu caracter analitic sau complex care, adaptate la specificul jocului de baschet au o contribuție importantă în ceea ce privește pregătirea fizică generală și pentru perfecționarea calităților motrice.

Caracteristicile principale ale jocului

Baschetul este jocul sportiv ce poate fi practicat atât de către copii cât și de persoane mai în vârstă, atât în scop recreativ, de întreținere sau ludică, dar mai ales în



Primăria Municipiului Ploiești



scop competițional. Gama de procedee tehnice, de acțiuni tactice de care baschetul dispune este una dintre cele mai complexe.

Datorită dimensiunilor terenului de joc și a numărului mic de jucători prezenți pe teren, deplasarea acestora și rapiditatea paselor este una foarte mare. Chiar regulamentul de joc, prin regulile sale determină un dinamism al desfășurării fazelor de joc.

Multitudinea și varietatea succesiunii fazelor de joc, alternarea rapidă a situațiilor ofensive cu cele defensive, posibilitățile pe care le oferă jucătorilor de a-și etala fantezia și capacitățile lor inventive, diferitele rezolvări tactice ale fazelor de joc, fac ca acest joc să fie unul foarte apreciat și spectaculos.

Procesul de instruire în baschet- direcții principale

Trebuie acordată o atenție specială dinamicii efortului în antrenamente în vederea îmbunătățirii performanțelor. Modernizarea procesului de antrenament este imperativ necesară menținerii contactului cu baschetul modern european. Se vor obține rezultate superioare doar dacă se vor crește volumul, intensitatea și complexitatea antrenamentelor.

În baschet pregătirea tehnico-tactică trebuie realizată concomitent cu dezvoltarea calităților fizice, acestea fiind legate și condiționate reciproc foarte strâns.

Lector univ dr. Oprea Viorel

Universitatea Petrol-Gaze din Ploiești

Instructor sportiv – Asociația Club Sportiv Roțile Schimbării

Proiectul *Sportul integrează persoanele cu dizabilități* are ca scop promovarea sportului pentru persoanele cu dizabilități ca mijloc eficient de creștere a gradului lor de incluziune socială și reducerea stigmatizării și discriminării acestora. Programul este cofinanțat de Primăria Municipiului Ploiești, contract nr. 7518/13.05.2016 și se derulează în perioada 13 mai-12 noiembrie 2016