

Le basketball : un jeu mais aussi un excellent moyen d'entraînement hivernal!

Autor(en): [s.n.]

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Jeunesse forte, peuple libre : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **13 (1956)**

Heft 1

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-996751>

Nutzungsbedingungen

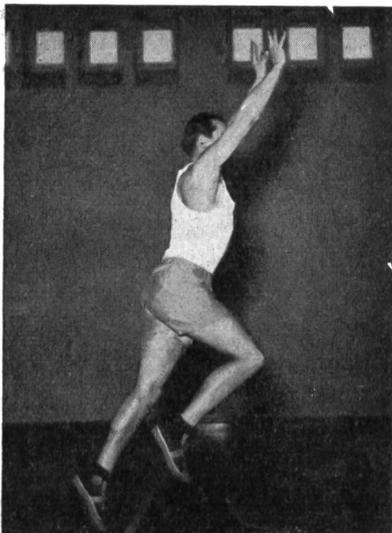
Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



①

LE BASI

un jeu mais aussi un excellent

N'avez-vous jamais entendu parler de ce jeu prestigieux ? N'avez-vous jamais eu l'occasion d'assister à l'une de ces hallucinantes parties de « passe-passe », de feintes et d'envois auxquelles préside la correction et le fair-play les plus exemplaires ?

Si tel est le cas, vous serez sans doute intéressés par l'article ci-après que le Professeur Otto Mysangyi, l'éminent entraîneur de nos athlètes, a publié le 12 février 1954 dans le « Sport » sous la rubrique « Les enseignements de l'expérience ». Écoutons-le :

« A force de le leur répéter, nous sommes parvenus à faire comprendre à nos athlètes que leur **entraînement d'hiver** doit, de plus en plus, tenir compte du jeu et en particulier de la pratique du basketball. Bien que l'on ait admis le principe de la valeur du jeu, on ne l'a malheureusement pas encore suffisamment mis en pratique.

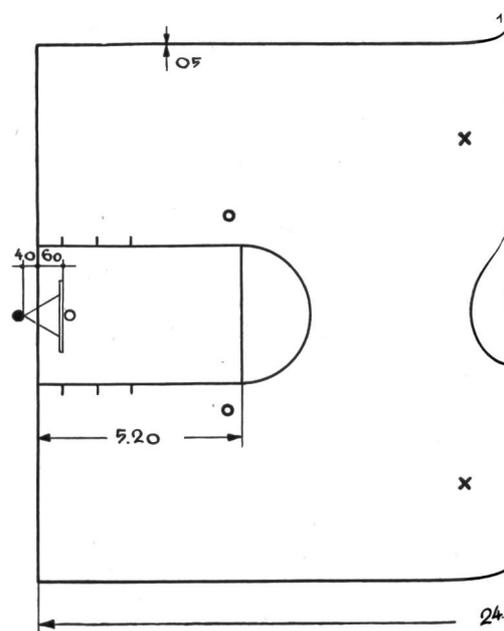
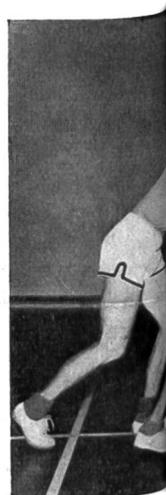
On ne joue aussi pas toujours correctement. Or, il importe, si l'on veut atteindre le résultat escompté par l'entraînement, que le jeu soit pratiqué selon les règles. Il ne suffit pas de jouer selon sa propre conception et de réduire le jeu au seul service du « tirer au panier ».

Lorsque l'on respecte les règles du jeu, comme par exemple au basketball, on se rend immédiatement compte combien ce jeu est merveilleux et quel élément précieux de l'athlétisme léger il constitue.

Les photos de bons joueurs de basketball montrent :

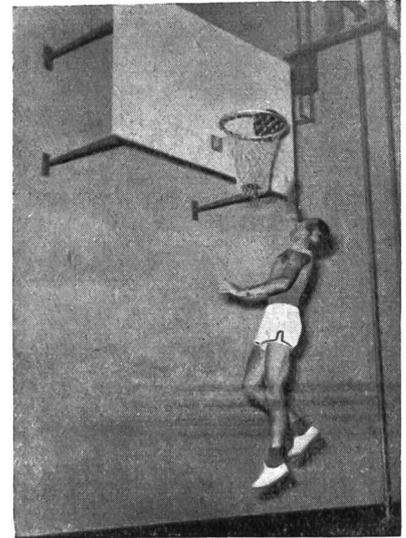
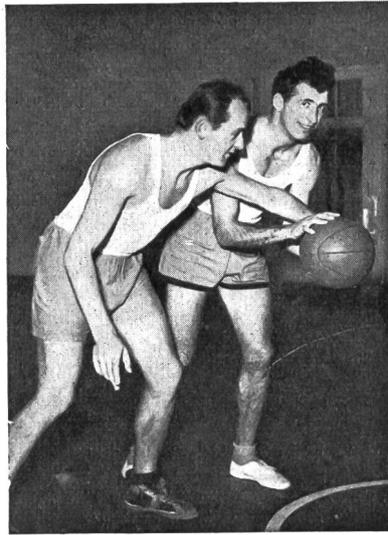
- que le dernier pas avant le « tir au panier » est l'exemple parfait du dernier pas du sauteur en hauteur ;
- un lancer avec élan est en fait un appel parfait du sauteur en hauteur ;
- un lancer « en l'air » est le meilleur exemple de l'équilibre et du mouvement compensatoire dont tous les sauteurs et tous les coureurs de haies ne sauraient se départir.

Ce jeu est, de l'exemple parfait qu'il donne de la **fairness** et de la **mobilité**, l'égal d'un « quadrille de danse ». Et cela est d'une valeur inappréciable pour l'athlétisme léger.



ETBALL

oyen d'entraînement hivernal!



②



Mais ce qui est encore très important dans ce jeu, c'est l'exercice constant des réactions rapides. On ne saurait trouver un meilleur exercice pour les réflexes. La mise en action rapide des mouvements, les départs éclairs, les réceptions, les feintes, les passes habiles de la balle, l'interception spontanée des lancers de l'adversaire, etc., constituent un programme complet des meilleurs exercices de réaction.

Ce n'est pas par hasard que le **basketball** est, en Amérique, un des plus importants réservoirs de l'athlétisme léger et en particulier des sauteurs en hauteur.

Jouons donc beaucoup, mais jouons selon les règles, afin que nous puissions bénéficier des finesses et de l'exceptionnelle valeur de ce jeu.

Pensons toujours à ceci dans notre entraînement: nous devons **beaucoup nous entraîner** et nous devons, par conséquent, **beaucoup jouer**, pendant la saison d'hiver, car ce que nous négligeons de faire maintenant, c'est en vain que nous essayerons de le rattraper, plus tard, sur le stade.

Les propos du Prof Mysangyi sont la sagesse même et nous pensons que sa longue expérience pratique et son érudition en la matière doivent nous inciter à lui faire largement confiance.

Le mot d'ordre est donc clair: En attendant que les pistes cendrées et les sous-bois se remettent des outrages de l'hiver, pratiquons avec entrain et correction le passionnant jeu du basketball.

Notice rédactionnelle: L'Ecole fédérale de gymnastique et de sport élabore actuellement un manuel de jeux qui sera la source de précieux enseignements pour nos moniteurs.

- 1) L'analogie entre l'appel du sauteur en hauteur et le dernier pas avant le «tirer au panier» est ici frappante.
- 2) Feintes, passes, interceptions, détente explosives constituent l'essentiel de ce jeu racé par excellence.
- 3) Les avantages d'une haute stature sont souvent déterminants.
- 4) Dimensions réglementaires d'un emplacement de basketball.

