

CARACTERISTICILE ȘI OBIECTIVELE DE ÎNVĂȚARE A JOCULUI DE VOLEI

*Butnaru Roman, lector univ. al Catedrei de științe ale educației, Secția de educație fizică
USARB*

In evolution, the game of volleyball has seen constant concern and substantial increase in yield actors, both by enriching the content of shares of baggage te hnicotactic and by streamlining the execution processes, resorting to all the opportunities and gains related sciences: biomechanics, physics geometry, computer. In this context, the course tries to achieve improved arsenal of information and teaching techniques, which can select those that offer the safest chances of achieving the goals in concrete terms in which it operates. In higher education Physical Education and Sport, Volleyball is a fundamental discipline included in the curriculum, with a particular role in acquiring knowledge.

Key words: *volleyball, physical exercises, technical.*

Obiectivele cursului de volei au ca scop să completeze cunoștințele viitorului profesor cu un set de noțiuni teoretice, care să fie transformate în abilități practice. Asimilarea noțiunilor practice de bază și metodologice, de aplicare a elementelor și procedurilor tehnice de către studenți are o importanță deosebită, având în vedere că voleiul este o disciplină de bază în școală, cu o activitate practică a elevilor și, de asemenea, este una dintre probele olimpice. Pentru studenți, valorificarea cunoștințelor de specialitate se concretizează prin formarea profilului de executant și demonstrant la disciplina volei, dar și de a pregăti viitori elevi în practicarea și înțelegerea acestei discipline. Inițierea/fixarea deprinderilor specifice jocului de volei (acțiunile de bază) și însușirea tacticii de joc specifice modelului de joc specific voleiului.

Voleiul este un joc sportiv în care cele două echipe au posibilitatea de a acționa cu mâna liberă asupra mingii, sub formă de lovire sau respingere, fără a fi împiedicați de către adversari în timpul desfășurării fazei. Voleiul este un joc practicat de mai mulți sportivi (6), reuniți într-o echipă, ceea ce-i conferă caracterul de joc colectiv și care prin acțiuni individuale și colective urmăresc câștigarea punctului și a serviciului sau câștigarea punctului prin păstrarea serviciului. Echipele sunt despărțite de fileu, iar în teren fiecare jucător, după terminarea unei faze de joc, schimbă zonele într-o rotație specifică strictă (în sensul acelor de ceasornic), impusă prin regulament, ceea ce a dus la formarea unor jucători compleți și complecși.

Plecând de la descrierea voleiului de la începuturile sale *to volley the ball back and forth over the net*, găsim o altă caracteristică, respingerea mingii, neexistând momentul de ținere a mingii. Prin urmare, în volei timpul de reacție este scurt, la fel momentul de gândire și de răspuns. Aceasta duce la o îndemânare deosebită, datorită faptului că jucătorii trebuie să transmită mingea precis partenerului de joc. Toate acestea pe un suport de deprinderi motrice de bază, manifestate într-o combinație specifică, datorate faptului că deplasările sunt scurte, cu multe schimbări de direcție și efectuate într-un spațiu restrâns, fără a reține mingea și transmițând-o prin respingere. Manifestarea îndemânării în cadrul mijloacelor tehnico-tactice, trebuie să se facă cu o anumită viteză ce trebuie să aibă la bază forță și rezistență. O altă caracteristică a acestui joc este faptul că în organizarea lui într-un teren nu sunt permise mai mult de trei lovituri a mingii sau patru lovituri (când mingea atinge blocajul, jucătorii echipei respective mai au dreptul la încă trei lovituri), față de alte jocuri unde trecerea din atac în apărare este condiționată de timp. Voleiul se joacă pe puncte și seturi, iar învingătoarea setului este aceea care a acumulat prima 25 de puncte sau diferență de 2 puncte (26-24 etc.) în primele IV seturi iar în setul V, 15 puncte sau diferență de 2 puncte și apoi câștigătoarea meciului este aceea care și-a trecut în cont trei seturi câștigate. Punctele se realizează în sistemul TIE-BREAK, fiecare acțiune câștigată constituie un punct. Astfel, durata unui joc variază între 50-120 min. Rezumând cele prezentate, principalele caracteristici ale jocului de volei ar fi:

1. Accesibilitatea este reprezentată prin număr redus de reguli, de elemente și procedee tehnice, tactice; se poate practica la orice vârstă; cere un echipament sumar și puțin costisitor; necesită instalații puține (2 stâlpi, un fileu); o minge.
2. Variabilitatea la efort – jucătorii necesită o pregătire multilaterală datorită numărului mare sărituri, prin deplasări rapide și scurte, prin procedee acrobatice efectuate pentru recuperarea mingilor în apărare.
3. Obligativitatea rotației.
4. Mingea nu trebuie să cadă în terenul propriu și trebuie trimisă peste fileu prin maxim trei lovituri sau patru în anumite condiții prevăzute de regulament [a se vedea, 3].

Voleiul este unul dintre cele mai populare sporturi, atât din punct de vedere competitiv, cât și recreațional, fiind rapid, senzațional, cu acțiuni explozive. El este alcătuit din mai multe elemente suprapuse, a căror complementaritate îl fac unic printre celelalte sporturi:

Obiectivele și competențele unității de învățare: cunoașterea suprafeței de joc; cunoașterea dimensiunilor zonelor; cunoașterea fileului și accesoriilor sale; cunoașterea pozițiilor în teren.

Competențele unității de învățare: studenții se vor familiariza cu o terminologie specifică activității de predare; asimilarea cunoștințelor, pentru atingerea obiectivelor specifice voleiului; dezvoltarea unor abilități practice, care să-i confere calitatea de bun demonstrant în fața elevilor; deprinderea cu o profesie de top sau executivă ce presupune un ansamblu de tehnici, de priceperi, abilități și un sistem de relații intra și interorganizațional; conștientizarea studentului în ce privește faptul că se pregătește pentru o profesie, o meserie; dezvoltarea unor abilități de a conduce oameni, a gestiona resurse, având drept scop realizarea în comun a obiectivelor generale ale educației fizice și sportului; arta de a te descurca într-un context nou, dat de baza materială a scolii, care diferă de la una la alta; dezvoltarea unor abilități de comunicare, conducere, planificare, control și evaluare; dezvoltarea unor abilități de adaptare a activității în funcție de nevoile și dorințele elevilor.

TEHNICA ÎN JOCUL DE VOLEI

Tehnica reprezintă ansamblul de procedee specifice ca formă și conținut folosite în scopul practicării cu randament maxim a unui joc sportiv, în concordanță cu cerințele de joc competițional. Am putea concluziona că tehnica jocului de volei „reprezintă totalitatea acțiunilor motrice, aciclice, bazate pe percepții spațio-temporale specifice acestui joc, însușite corect și rațional în vederea obținerii unor rezultate cu eficiență maximă în competiții”. Ea este într-un proces permanent de perfecționare și creativitate, ajungând astăzi la posibilitatea ca mingea să fie trimisă de către jucător acolo unde dorește. La evoluția tehnicii a stat necesitatea, ca fiecare jucător sau antrenor, să rezolve mai eficient o situație de joc apărută, datorită luptei permanente dintre atac și apărare, în ansamblu, și în special dintre atacant și apărător. Toate acestea la putem pune pe seama dorinței individului de a se autodepăși plecând de la succesiunea fazelor (structuri) de joc, prin urmare, de la alternanța structurilor jocului, putem vorbi de o sistematizare a elementelor și procedeele tehnice. Pentru că jocul se raportează mereu la cele două compartimente ale lui, anume atacul și apărarea, vom face în continuare o sistematizare a tehnicii jocului de volei în funcție de cele două compartimente, care alternează mereu.

OBIECTIVELE ȘI COMPETENȚELE UNITĂȚII DE ÎNVĂȚARE A TEHNICII ÎN JOCUL DE VOLEI

În literatura de specialitate sunt evidențiate următoarele obiectivele ale unității de învățare: a) cunoașterea tehnicii procedeele tehnice din jocul de volei; b) cunoașterea sistematizării tehnicii [1].

Competențele unității de învățare sunt: a) asimilarea cunoștințelor, pentru atingerea obiectivelor de instruire ale tehnicii; b) dezvoltarea unor abilități practice, care să-i confere

calitatea de bun demonstrant în fața elevilor; c) deprinderea cu o profesie de top sau executivă ce presupune un ansamblu de tehnici, de priceperi, abilități și un sistem de relații intra și interorganizațional; d) dezvoltarea unor abilități de a conduce oameni, a gestiona resurse, având drept scop realizarea în comun a obiectivelor generale ale educației fizice și sportului; e) dezvoltarea unor abilități de comunicare, conducere, planificare, control și evaluare.

Voleiul se desfășoară în condițiile existenței a două echipe, prin efectuarea de acțiuni motrice individuale și colective, care prin alternanța lor (acțiuni motrice individuale și colective) realizate de jucători, constituie conținutul voleiului. Prin specificul său, voleiul nu permite prinderea mingii ci numai respingerea sau lovirea ei. Acțiunea asupra mingii se face prin lovirea mingii cu o traiectorie precisă, la un punct fix, contactul fiind foarte scurt, de ordinul fracțiunilor de secundă. Mingea, datorită regulamentului, nu poate fi jucată în terenul propriu decât printr-o atingere succesivă de către jucătorii unei echipe de maximum 3 sau 4 ori, ceea ce duce la o însușire mai dificilă a tehnicii. În acest joc, tehnica este baza, fundamentul, fără de care nu putem realiza tactica. Acțiunile motrice care trebuie însușite sunt mai puțin naturale față de alte jocuri sportive și ca atare se însușesc mai greu. Tehnica voleiului este într-un proces permanent de perfecționare și creativitate, ajungând astăzi la posibilitatea ca mingea să fie trimisă de către jucător acolo unde dorește. La evoluția ei a stat necesitatea, ca fiecare jucător sau antrenor, să rezolve mai eficient o situație de joc apărută, datorită luptei permanente dintre atac și apărare, în ansamblu, și în special dintre atacant și apărător. Toate acestea la putem pune pe seama dorinței individului de a se autodepăși. Creativitatea jucătorului a dus la feluri diferite de a finaliza o acțiune de joc, ceea ce a mărit numărul procedeele tehnice. Odată cu aceasta au apărut stiluri, care reprezintă modul original al unui jucător în a finaliza. Cu cât tehnica a devenit mai bine stăpânită de jucători, cu atât a crescut posibilitatea abordării acțiunilor tactice mai complexe și eficiente.

BIBLIOGRAFIE:

1. Bâc, O. Volleyball. Oradea: Ed. Universității din Oradea, 1999.
2. Cojocaru, A.; Ioniță, M. Volei, caiet de lucrări practice. București: Ed. Fundației România de Mâine, 2005.
3. Cojocaru, A.; Cojocaru, M. Volei teorie și practică. București: Ed. Bren, 2009.
4. Drăgan, A. Volei, noțiuni de bază. București: Ed. Fundației România de Mâine, 2000.
5. Mureșan, A. Volei. București: Ed. Fundației România de Mâine, 2008.