

## EVOLUȚIA FORMELOR DE ATAC ÎN JOCUL DE VOLEI

Roman BUTNARU, lector universitar,  
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți

**Summary:** *During the collision, the trunk flexion runs a great energy, palm strong attack hits the ball, while the elbow rises between the two points of the lever-ball shoulder formats. The ball collides with a larger surface of the palm, with the fingers spread in a slight flexion, which outside of bumping through various twisting movements of the wrist or whole arm, its print allows the desired flight direction.*

**Key-words:** *sports, volleyball players, technical, blow, attack, ball.*

Fără a minimaliza celelalte discipline sportive, se poate afirma cu certitudine că voleiul este un joc tehnic, la cel mai înalt grad. Spre deosebire de celelalte jocuri sportive, care presupun alergare, săritură, aruncare și prindere, păstrarea mingii pentru un timp cât mai mic de către un sportiv, și în care se poate trece direct la joc cu începătorii, în volei este obligatorie o pregătire inițială corespunzătoare. Jocul de volei constituie o parte importantă a activității sportive. El repre-zintă o formă de manifestare a exercițiului fizic, avînd o valoare educativă deosebită. Caracterul formativ se datorește faptului că practicarea jocului colectiv realizează cumulativ influențe și efecte pozitive sanotrofice ale sportului și exercițiului fizic, în general, cu influențe și efecte edu-cative remarcabile.

Scopul principal al jocului de volei este ca jucătorii unei echipe să reușească trimiterea mingii peste plasă, în terenul de joc advers, în așa fel încît adversarii să nu o mai poată trimite înapoi. Ținînd seama de condițiile de mai sus, mijlocul principal prin care se poate realiza acest lucru este lovitura de atac. Lovitura de atac este un element tehnic care se învață și se perfecționează după o perioadă mai lungă de timp de la începerea pregătirii, fiind legată de calitățile fizice specifice și de particularitățile jucătorului. Constituie în același timp și cel mai complex element în procesul de instruire și antrenament. Datorită acestui lucru, va trebui să se țină seama de părțile sale componente, procesul de învățare și perfecționare fiind legat direct de acestea. Pentru a evita demobilizarea începătorilor, elementul fiind greu de realizat în joc, este indicat ca profesorul sau antrenorul să găsească cele mai eficiente mijloace de pregătire și stimulare. Atacul poate fi executat din prima lovitură, atunci cînd mingea vine direct de la adversar, peste fileu, bună de atac; din a doua lovitură din primul pas sau pas direct și din a treia lovitură de cele mai multe ori. Toate procedeele de atac se pot executa: fără elan, de pe loc și cu elan. Privind sub aspectul mișcărilor necesare executării loviturii de atac, deosebim mai multe componente: elanul, bătaia, zborul, lovirea mingii și aterizarea.

**Elanul.** Elanul reprezintă avîntul pentru executarea loviturii de atac și constă într-o succesiune de 1 pînă la 5 pași alergători. El începe din poziția fundamentală de bază. La un elan de 1-3-5 pași, înaintarea începe pe piciorul opus brațului de atac. La un elan de 2-4 pași, înaintarea începe cu piciorul corespunzător brațului îndemînic. Elanul trebuie făcut perpendicular sau puțin oblic față de fileu, uniform accelerat și cît mai energic.

**Bătaia.** Bătaia este contactul pe care picioarele îl fac cu solul pentru realizarea desprinderii și înălțării întregului corp pe verticală. Bătaia poate fi realizată pe unul sau pe ambele picioare. Ultimul pas al elanului cu piciorul drept este puțin mai mare decît ceilalți și foarte energic, avînd ca rol în prima fază de a opri viteza de înaintare, primul contact cu solul se face pe călcîi. În acest moment, centrul de greutate este înapoi, brațele se duc în jos și mult înapoi pe lîngă trunchi, trunchiul este ușor aplecat înainte. Prin flexia genunchiului piciorului de sprijin și rula-rea lui pe talpă, centrul de greutate se deplasează înainte, moment în care piciorul din urmă, stîngul, se duce lîngă piciorul din față, la o jumătate de talpă sau cel mai mult de o talpă înaintea pri-mului, luînd contact cu solul pe toată talpa (denumită bătaie prin pășire). În acest moment se accentuează și mai mult flexia ambilor genunchi și aplecarea trunchiului în față, centrul de greutate coboară mult. În continuare, se realizează extensia energică a articulațiilor, rularea pe vîrfurile ambelor picioare, după care urmează desprinderea în sus, pe verticală.

A doua variantă, folosită de marea majoritate a jucătorilor, este bătaia precedată de un pas sărit care, de fapt, este cea mai corespunzătoare și eficientă în majoritatea loviturilor de atac. Execuția unui jucător dreptaci: ultimul pas al elanului se execută pe piciorul stîng, care face o bătaie asemănătoare pasului sărit, puțin în sus și spre înainte, aterizarea realizîndu-se odată cu frînarea elanului, succesiv, pe călcîiele picioarelor, alternativ, drept-stîng, urmînd rularea talpă, vîrf și înălțarea pe verticală. De reținut este că primul contact cu solul se face pe piciorul drept,

ușor răsucit spre exterior, cu glezna blocată, centrul de greutate rămânând în urma piciorului de sprijin. Odată cu revenirea trunchiului la verticală, piciorul de sprijin execută o flexie mai accentuată, preluând toată greutatea corpului. Piciorul pendulînd, stîngul, în aceeași flexie, depășește cu o jumătate de talpă, sau chiar cu o talpă, piciorul de sprijin, rulînd concomitent cu celălalt, călcîi-talpă-vîrf, echilibrînd greutatea corpului pe ambele picioare și transformînd viteza de înaintare pe orizontală în viteza de înălțare pe verticală, urmînd celelalte componente ale loviturii de atac. Deci, ultimul impuls pe sol este realizat de piciorul opus brațului de lovire, favorizînd o înălțare și o poziționare corespunzătoare față de fileu și înlăturînd o serie de mișcări nefirești (răsuciri) ale trunchiului executate suplimentar, pentru lovirea mingii.

**Zborul.** Zborul se realizează prin întinderea energetică a articulațiilor picioarelor și este mult ajutat de mișcarea puternică și rapidă a brațelor, dinapoi – înainte – sus deasupra capului, ușor flexate din articulația coatelor. În continuare, brațul de lovire se duce mai mult în sus și înapoi, odata cu extensia ușoară a trunchiului și răsucirea lui spre partea brațului îndemînat. În timpul zborului, picioarele flexîndu-se ușor din articulația genunchilor favorizează ridicarea (înălțarea) întregului corp pe verticală și menținerea unui echilibru favorabil. Cînd trăgătorul se găsește în punctul maxim al înălțării, începe executarea următoarei componente, lovirea mingii.

**Lovirea mingii.** Mingea trebuie lovită deasupra fileului, contactul cu mingea făcîndu-se scurt și rapid. Puțin timp înaintea lovirii, sau aproape concomitent cu lovirea mingii, brațul neîndemînat, flexat din articulația cotului, execută o tracțiune puternică de sus în jos și puțin lateral pe lîngă corp, ajutînd în acest fel ca mișcarea de revenire a trunchiului spre înainte să se facă mult mai energetic, iar forța de lovire a mingii să crească. În drumul său pentru lovirea mingii, brațul îndemînat este întins sau ușor flexat din articulația cotului. În timpul lovirii, trunchiul execută o flexie energetică pe bazin, palma brațului de atac lovește puternic mingea, în timp ce cotul se ridică, între cele două puncte ale pîrghiei formate de umăr-minge. Mingea se lovește cu o suprafață cît mai mare a palmei, avînd degetele desfăcute într-o ușoară flexie, care în afară de lovire, prin diferite mișcări de răsucire a articulației pumnului sau a întregului braț, imprimă acesteia direcția de zbor dorită.

**Aterizarea.** Contactul cu solul se face succesiv: vîrf, talpă, călcîi, pe ambele picioare odată, apropiate sau ușor depărtate. În momentul contactului complet cu solul, articulațiile picioarelor se flexează ușor, făcînd ca aterizarea să fie cît mai elastică, însoțită în același timp de o flexie ușoară a trunchiului pe bazin. Brațele cad relaxat pe lîngă trunchi, jucătorul luînd imediat poziția fundamentală de bază, intrînd în acest fel mai repede în joc.

#### **Bibliografie:**

1. BALAIS, F.; PACURARU, A., *Volei – de la selecție la performanță*, Galați, Editura Academică, 1997.
2. PACURARU, A., *Volei – tehnica și tactica*, Galați, Editura Fundației Universitare „Dunărea de jos”, 2002.