

UNELE PARTICULARITATI DE INVATARE ALE ELEMENTELOR TEHNICE LA VOLEI ÎN ATAC – SERVICIUL

*Roman BUTNARU, lector universitar
Universitatea de Stat „Alecus Russo” din Bălți, Republica Moldova*

Summary: The service is a technical element is particularly important because it is putting the ball into play by a player in order to win a point or to embarrass their opponents so they can not easily organize the attack. Using the service , it must be sent over the net so difficult opponent to be taken , which involves a service plan or service precisely in force .

Introducere

Cu ajutorul serviciului, mingea trebuie trimisă peste plasă (fileu), astfel încât să fie preluată greu de adversar, lucru care presupune un serviciu precis planat sau un serviciu în forță. Ultimul are avantajul, din punct de vedere psihologic, de a crea un efect demoralizator pentru echipa adversă și unul mobilizator pentru cea care îl efectuează.

Obiectivele unității de învățare:

1. cunoașterea tehnicii procedeele tehnice din jocului de volei;
2. cunoașterea mecanismului de bază al procedeele tehnice;
3. cunoașterea aspectului dominant al fiecărui procedeu tehnic învățat.

Competențele unității de învățare

- asimilarea cunoștințelor, pentru atingerea obiectivelor de instruire ale tehnicii specifice serviciului;
- dezvoltarea unor abilități practice, care să-i confere calitatea de bun demonstrant în fața elevilor;
- dezvoltarea unor abilități de a conduce oameni, a gestiona resurse, având drept scop realizarea în comun a obiectivelor generale ale educației fizice și sportului;
- dezvoltarea unor abilități de comunicare, conducere, planificare, control și evaluare.

Serviciul este un element tehnic, deosebit de important, pentru că reprezintă punerea mingii în joc de către un jucător, cu scopul de a câștiga un punct sau de a pune în dificultate echipa adversă, astfel încât să nu se poată organiza ușor în atac. Din punct de vedere al regulamentului de joc, serviciul este actul lansării mingii în joc de către jucătorul din spate dreapta din poziția 1, plasat în zona de serviciu. Cu ajutorul serviciului, mingea trebuie trimisă peste plasă (fileu), astfel încât să fie preluată greu de adversar, lucru care presupune un serviciu precis planat sau un serviciu în forță. Ultimul are avantajul, din punct de vedere psihologic, de a crea un efect demoralizator pentru echipa adversă și unul mobilizator pentru cea care îl efectuează. După locul unde este plasat punctul de lovire al mingii față de planul umerilor jucătorului de la serviciu, serviciul poate fi de jos și de sus; în funcție de planul liniei umerilor față de plasă, din față și din lateral; în funcție de contactul cu solul, de pe sol și din săritură. Serviciul de jos din față se numește astfel pentru că mingea este lovită de jos și din față executantului, cu scopul de a o transmite peste plasă (fileu), în terenul advers. Este procedeu tehnic ușor de însușit, care se folosește la începători și în special la fete. El este ușor atât ca execuție cât și ca preluare. Ca execuție, pentru că la vârstele începătorilor (10 – 11 ani), ei nu au încă forța necesară executării a serviciului de sus. Iar din punct de vedere al preluării este ușor pentru ca mingea vine cu o traiectorie înaltă, timp necesar ca jucătorii să se deplaseze la minge și să realizeze preluare fie cu două mâini de sus fie cu două mâini de jos. Astfel mingea poate sta mai multe în joc. Fiecare procedeu tehnic are la bază un mecanism de bază, ce conține mai multe componente: *momentul inițial sau poziția inițială, execuția propriu-zisă, poziție finală.*

Poziția inițială

Jucătorul este orientat cu fața către terenul advers, cu picioarele ușor depărtate cam la lățimea umerilor și decalate, piciorul opus cu care se lovește mingea este mai în față. Picioarele sunt semiflexate la nivelul articulației genunchilor, greutatea repartizată pe ambele picioare sau ușor pe piciorul din față. Trunchiul ușor aplecat spre înainte, linia umerilor paralelă cu fileul. Mingea este ținută în mâna opusă brațului cu care se lovește, îndoită din cot, la nivelul șoldului de partea brațului de lovire. Brațul de lovire atârna relaxat pe lângă șold.

Execuția propriu-zisă

Mâna ce susține mingea, execută o ușoară lansare, aruncare (10-20 cm) sau o retragere a acesteia de sub minge, odată cu balansarea brațului îndemânat, de lovire spre înapoi și trecerea greutateii pe piciorul din spate. Urmează o pendulare dinspre înapoi spre înainte, pe timpul coborârii mingii, iar piciorul din spate, printr-o impulsie în sol, trece greutatea corpului în față, odată cu lovirea mingii. Mingea se lovește pe calota inferioară, cu podul palmei, degetele fiind întinse și apropiate, brațul fiind blocat, încordat din articulația pumnului și cotului, după care piciorul din spate realizează, dacă este cazul, o pășire spre înainte.

Poziția finală

După execuție, jucătorul este în poziție înaltă, urmărește traiectoria mingii, după care se deplasează în teren pentru a participa la acțiunile de apărare.

Serviciul este un element tehnic, deosebit de important, pentru că reprezintă punerea mingii în joc de către un jucător, cu scopul de a câștiga un punct sau de a pune în dificultate echipa adversă, astfel încât să nu se poată organiza ușor în atac. După locul unde este plasat punctul de lovire al mingii față de planul umerilor jucătorului de la servici, serviciul poate fi de jos și de sus; în funcție de planul liniei umerilor față de plasă, din față și din lateral; în funcție de contactul cu solul, de pe sol și din săritură. Serviciul de jos din față se numește astfel pentru că mingea este lovită de jos și din fața executantului, cu scopul de a o transmite peste plasă (fileu), în terenul advers. Este procedeul tehnic ușor de însușit, care se folosește la începători și în special la fete. El este ușor atât ca execuție cât și ca preluare. Ca execuție, pentru că la vârstele începătorilor (10 -11 ani), ei nu au încă forța necesară executării a serviciului de sus. Iar din punct de vedere al preluării este ușor pentru ca mingea vine cu o traiectorie înaltă, timp necesar ca jucătorii să se deplaseze la minge și să realizeze preluare fie cu două mâini de sus fie cu două mâini de jos. Astfel mingea poate sta mai multe în joc. Serviciul de jos din lateral este o variantă serviciului de jos, în care execuția se face din lateral. Serviciul de sus din față este foarte utilizat atât de jucătorii începători cât și de cei avansați. Accentul cade pe traiectoria care se imprimă mingii, și care trebuie să fie cât mai schimbătoare și să pună în dificultate pe cei care execută preluarea. Serviciul de sus din față în forță, este denumit astfel pentru că mingea lovită din fața celui care execută, de la o înălțime care depășește nivelul capului și cu o forță suficient de mare ca să pună în dificultate preluarea adversarului. Serviciul de sus din săritură Este considerat cel mai modern procedeu tehnic, dar nu este la îndemâna tuturor sportivilor. El este apanajul sportivilor de performanță și mare performanță. El poate fi denumit o lovitură de atac de la mare distanță.

Schemele tehnico-tactice se aleg în funcție de posibilitățile individuale ale sportivilor și se adaptează la viitorii adversari. Această componentă vizează concepția de joc și organizarea generală a jocului la câștigarea punctului. În plus, precizează metodele și mijloacele de pregătire, inclusiv sistemele de exerciții. Fiecare sistem de acționare se prezintă ca un algoritm sau ca un model operațional, în care ultimul exercițiu din fiecare sistem este un exercițiu de control identic cu faza de joc, respectând condițiile din timpul

jocului. Exercițiile sunt realizate pentru: joc, set, situații fundamentale pentru câștigarea punctului, faze de joc pentru câștigarea punctului, acțiuni de joc izolate.

În urma demersului de cercetare preliminar ipotezele specifice s-au confirmat și anume că:

- eficiența serviciului s-a îmbunătățit prin dirijarea lui controlată către zone clar delimitate prin utilizarea platformei SERVO-VOLLEY în cadrul procesului de pregătire;
- folosirea programului Data-Volley a contribuit la furnizarea de date concrete vizând eficiența loviturii de serviciu în cadrul jocurilor oficiale;
- corelarea datelor furnizate prin folosirea celor două tehnologii moderne a contribuit la orientarea procesului de pregătire a serviciului în vederea perfecționării și eficientizării acestuia concretizat printr-un program de pregătire specializat și actualizat în concordanță cu cerințele și prestația jucătorilor;
- stabilirea testelor de evaluare a eficienței serviciului pe zone clar delimitate a contribuit la creșterea preciziei și implicit a eficienței în cadrul procesului de pregătire și în special în cadrul jocurilor oficiale.
- serviciul a înregistrat o eficiență a așilor de 9% echivalentul a 67 de ași, comparativ cu serviciile ratate care au o valoare superioară de 12% echivalentul a 84 servicii greșite dintr-un total de 726 execuții;
- eficiența așilor realizați este sub 15%, iar a serviciilor greșitelor de peste 20%, ceea ce solicită o atenție deosebită privind în viitor perfecționarea loviturii de serviciu pentru a se îmbunătăți procentul de lovituri reușite.

Concluzii

Tehnica de joc este un sistem de mișcări integrate sau înlănțuire de mișcări parțiale (acte, gesturi, priceperi, deprinderi) specializate și automate, cu ajutorul cărora se rezolvă scopul și sarcinile fazelor de atac și apărare ale jocului.

Caracteristicile tehnicii jocului de volei: are un caracter individualizat, este subordonată tacticii și cerințelor stipulate în regulamentul de joc, are un caracter evolutiv și perfectibil

Referințe bibliografice

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