

TEHNICA JOCULUI DE VOLEI ÎN APĂRARE

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

Abstract: The objectives of the paper are to complement the knowledge of the future teacher with a set of theoretical notions that will be transformed into practical skills. The assimilation of basic and methodological practical concepts, application of elements and technical procedures by students is of particular importance, given that volleyball is a basic discipline in the school and universities with a practical activity of the students and is also one of the Olympic specimens for the students, the valorisation of the specialized knowledge is realized through the formation of the performer and the protester profile in the volleyball discipline, but also the preparation of future students in the practice and understanding of this discipline.

Obiectivele lucrării dorește 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 procedeele tehnice de către studenți are o importanță deosebită, având în vedere că voleiul este o disciplină de bază în școală și universități, cu o activitate practică a studenților 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 studenți 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 (al începătorului) reprezintă primii pași în inițierea studentului în jocul de volei.

Preluarea

Preluarea este o acțiune individuală de apărare prin care un jucător încearcă să respingă mingea, trimisă de adversar cu scopul de a face punct, astfel încât să se realizeze construcția atacului propriu, iar finalizarea să fie punctul. Această acțiune se realizează cu dificultate, datorită faptului că ea depinde de acțiunile premergătoare ale adversarului, serviciul, lovitura de atac, blocajul, care urmăresc punerea în dificultate a apărării proprii.

Obiectivele și competențele unității de învățare:

- cunoașterea tehnicii procedeele tehnice din jocului de volei;
- cunoașterea mecanismului de bază al preluării din serviciu;
- cunoașterea mecanismului de bază al preluării din atac;
- cunoașterea mecanismului de bază al blocajului individual;
- cunoașterea aspectului dominant al fiecărui procedeu tehnic învățat.

Competențele unității de învățare:

- asimilarea cunoștințelor, pentru atingerea obiectivelor de instruire;
- dezvoltarea unor abilități practice, care să-i confere calitatea de bun demonstrant în execuția loviturii de atac în fața elevilor;
- dezvoltarea dezvoltarea unor abilități de comunicare, conducere, planificare, control și evaluare.

Preluarea din serviciu

Preluarea din serviciu este o acțiune individuală, prin care un jucător intră în contact cu mingea venită din serviciul adversarului, printr-o lovire de jos cu antebrațele, cu scopul de a o transmite către ridicătorul propriu. Mecanismul de bază al preluării din serviciu are următoarele componente: poziția



inițială, execuția propriu-zisă și poziția finală. Poziția inițială preluarea din serviciu se realizează după o deplasare, precedată de o anticipare, urmată de oprire în poziția specifică, medie de obicei, iar dacă serviciul are o forță crescută, poziția este joasă și cu fața către direcția de unde vine serviciul. Picioarele sunt ușor depărtate și îndoite de la nivelul genunchilor, greutatea egal repartizată pe ambele picioare, piciorul din exterior este mai în față. Brațele sunt depărtate, trunchiul ușor înclinat în față, pentru a se realiza o deplasare dacă este cazul. Execuția propriu-zisă începe prin apropierea brațelor, urmată de întinderea picioarelor, îndreptarea trunchiului, brațele întinse din coate, cu mâinile împreunate mai sus de nivelul genunchilor. Poziția finală după transmiterea, jucătorul va urmări traiectoria mingii și va intra într-o nouă acțiune.

Greșeli de execuție:

- plasament greșit;
- aprecierea inexactă a traiectoriei mingii;
- oprirea într-o poziție dezechilibrată;
- neîmpreunarea palmelor în momentul lovirii;
- îndoirea coatelor în momentul și în timpul lovirii;
- lovirea cu o mână;
- lipsa acțiunii picioarelor;
- balans prea mare al brațelor în timpul lovirii;
- bazinul se retrage în timpul lovirii.

Preluarea din atac


Este o acțiune importantă prin care jucătorul nu lasă mingea să cadă în terenul propriu. Preluarea din atac este o acțiune individuală, prin care un jucător intră în contact cu mingea venită din atacul adversarului, printr-o lovire de jos cu antebrațele, cu scopul de a o transmite către ridicătorul propriu. La preluarea din atac jucătorul trebuie să posede capacitatea de anticipare, reacție la minge, poziție joasă specifică, deplasare rapidă la minge. Mecanismul de bază are aceleași componente ca la preluarea din serviciu. Poziția inițială este identică cu cea de la preluarea din serviciu, cu singura diferență este că baza de susținere este mai mare, prin depărtarea picioarelor mai mult deci centrul de greutate este mai aproape de sol. Contactul se face la fel la nivelul antebrațelor deasupra articulației pumnului. Nu există momentul de conducere a mingii. Poziția finală se urmărește traiectoria mingii respinse și intrarea într-o nouă fază a jocului.

Blocajul

Blocajul este acțiunea de interceptare a mingii care vine de la adversar, efectuată de jucătorii aflați aproape de fileu, depășind marginea superioară a fileului. (Reg. FIVB) este o acțiune prin care un jucător sau mai mulți din linia I ai echipei din apărare, încearcă prin interpunerea palmelor peste nivelul superior al fileului, între minge și terenul propriu, să respingă mingea înapoi venită dintr-o lovitură de atac sau să o rețină în terenul propriu. După numărul jucătorilor care participă la blocaj, avem blocaj individual sau în grup (de 2 sau 3 jucători), după traiectoria mingii transmise de adversar avem, blocaj la minge sau la zonă și după plasarea palmelor față de planul vertical al fileului avem, blocaj ofensiv și defensiv. Mecanismul de bază al blocajului individual are următoarele componente: poziția inițială, elanul, bătaia, desprinderea și acțiunea palmelor, aterizarea. Poziția inițială este o poziție înaltă, picioarele depărtate la lățimea umerilor, greutatea egal repartizată pe ambele picioare, genunchii ușor flexați, trunchiul drept, brațele îndoite din cot cu palmele la nivelul umerilor și orientate spre fileu, iar privirea este spre terenul advers.

Elanul

În funcție de traiectoria mingii imprimată de ridicătorul advers, jucătorul de la blocaj se poate deplasa cu pas adăugat lateral, încrucișat, oblic lateral, pe distanțe scurte, iar pentru cele lungi, cu alergare paralelă cu fileul sau combinată. Ultimul pas este mai mare pentru a opri viteza de deplasare. Pe toată durata elanului brațele se țin îndoite din cot, cu palmele orientate spre înainte cu degetele răsfirate. Bătaia se execută pe ambele picioare, primul se așează piciorul din exteriorul deplasării, perpendicular pe fileu, pentru a bloca deplasarea și apoi se așează celălalt picior lângă el. Membrele inferioare sunt îndoite de la nivelul genunchilor, brațele îndoite din cot cu palmele orientate spre fileu, degetele răsfirate. Desprinderea și acțiunea palmelor Se realizează o flexie accentuată a membrelor inferioare, după care se realizează o extensie energetică a lor și a brațelor. Brațele urcă pe lângă planul vertical al fileului cu plasarea palmelor cu degetele, răsfirate, încordate, într-o flexie ușoară, deasupra fileului, și pe direcția



mingii. Proiecția palmelor să cadă în terenul advers. Contactul cu mingea se face în terenul advers, cu ambele palme, dar după ce atacantul a lovit mingea. Aterizarea după blocare, brațele se retrag, iar aterizare se face echilibrată, pe ambele picioare, cu fața spre direcția mingii, pentru a-i permite participarea la următoarele acțiuni. Blocajul colectiv (în doi sau trei jucători) acoperă o suprafață mai mare în apărare și realizează o superioritate numerică în fața atacantului și dacă este realizat corect duce la anihilarea forței atacului. La blocajul în doi jucători, sarcinile sunt împărțite astfel; unul stabilește locul de așezare (și de obicei, dacă blocajul se organizează în extreme, cel care stabilește locul de așezare este extrema, care sare în dreptul mingii) și celălalt lipește palmele sale de ale colegului. Fiecare jucător de la blocaj, are în sarcină corespondentul său din terenul advers.

Plonjonul

Este o acțiune de joc specifică fazelor de apărare și are ca scop menținerea mingii în joc, fiind tot timpul premergătoare acțiunilor de preluare din servicii, din atac, din plasă, din blocaj. Plonjonul are o poziție specifică de stare de dezechilibrare, indiferent de forma de execuție, cu două mâini de sus sau de jos. Din aceasta poziție se acționează la minge, printr-o cădere pe spate, laterală sau înainte. Toate aceste acțiuni, dacă sunt executate corect și eficient, reduc timpul în care jucătorul poate fi scos din joc. Pot fi înlocuite acestea printr-o anticipare a direcției mingii, urmată de o deplasare rapidă sau de o fandare. Plonjonul pe spate de regulă se utilizează la preluarea din servicii sau din atac, cu două mâini de jos sau de sus, dar putându-se interveni la minge și cu o mână, însă poate fi folosită și la ridicarea mingii pentru lovitură de atac. Poziția inițială. Poziția finală după revenirea din ghemuit, jucătorul va face deplasări specifice pentru adoptarea următoarelor sarcini ale echipei.

Greșeli de execuție:

- lipsa de anticipare a acțiunilor atacantului advers;
- lipsa de anticipare a traiectoriei mingii venită de la adversar;
- adoptarea poziției înalte pentru așteptarea mingii;
- poziție înaltă în care se ia contact cu mingea;
- extensia capului și a coloanei vertebrale în rulare;
- luarea contactului cu solul prin punerea mâinilor înainte de rulare.

Plonjonul lateral

Este o acțiune ce are ca scop preluarea unei mingi, care are o traiectorie joasă și se poate realiza prin două moduri diferite și anume prin rulare pe spate sau prin rostogolire peste umăr. Poziția inițială este identică cu cea de la plonjonul pe spate. Execuția propriu-zisă. Este precedată de o deplasare sau de o fandare amplă laterală, urmată de o pivotare pe piciorul pe care se fandează ceea ce aduce jucătorul pe direcția mingii, moment în care se realizează lovirea și transmiterea mingii, după care se ia contact cu solul printr-o rulare pe spate, ca și la plonjonul pe spate. Pentru plonjonul lateral cu rostogolire peste umăr, jucătorul lovește mingea cu o mână, după care contactul cu solul se ia cu coapsa piciorului fandat, apoi cu umărul membrului superior cu care s-a lovit mingea, urmând apoi o rostogolire pe acest umăr.

Greșeli de execuție:


- lipsa de anticipare a traiectoriei mingii venită de la adversar;
- adoptarea poziției înalte pentru așteptarea mingii;
- poziție înaltă în care se ia contact cu mingea;
- extensia capului și a coloanei vertebrale în rulare;
- luarea contactului cu solul prin punerea mâinilor înainte de rulare.

Plonjonul înainte

Este o acțiune specifică jocului de apărare, ce are ca scop menținerea mingii în joc în urma unor mingi ricoșate din blocaj sau plasate de către adversar, unde punctul de cădere a mingii este la distanțe mai mari. Se utilizează în special la echipele masculine, dar care au o bună pregătire fizică și deprinderi elementare de acrobatică. Poziția inițială este aceeași ca la celelalte procedee specifice plonjonului, tratate anterior. Jucătorul trebuie să anticipeze mișcările atacantului advers, traiectoria și viteza mingii.

Greșeli de execuție

- aprecierea greșită a traiectoriei mingii;
- folosirea acestui procedeu în situații ce nu-l impun;
- amplitudinea prea mărită a impulsului piciorului de bătaie;
- lipsa extensiei la nivelul capului în rulare pe piept;
- lipsa coordonării impulsului cu momentul lovirii mingii;

-
- 
- lovirea mingii se face înainte de plecarea în plonjon;
 - lovirea mingii cu alte părți ale corpului decât palma, neasigurând precizie.

Concluzii: Ca urmare a studiului efectuat am ajuns la câteva concluzii, menite să aducă o contribuție modestă la generalizarea și aprofundarea studiului efectuat pentru însușirea unitară și eficientă a tehnicii de joc.

1) Importanța obiectivizării, raționalizării și standardizării mijloacelor de antrenament în sensul perfecționării practice a acestui proces în toate ciclurile, etapele și perioadele de pregătire.

2) Orientarea metodică a întregii pregătiri, importanța dezvoltării calităților motrice, prin jocurile de mișcare constituie factori determinanți ai realizării performanțelor jucătorilor de volei începători.

Referințe bibliografice:

1. Bâc O. Volleyball. Oradea: Universitatea din Oradea, 1999.
2. Cojocaru A., Ioniță M. Volei, caiet de lucrări practice. București: Fundația România de Mâine, 2005.
3. Cojocaru A., Cojocaru 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. 159 p.