

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2021.38-2.08>

CZU: 796.015.8:796.342

ASPECTE METODOLOGICE ALE INSTRUIRII TEHNICII PRELUĂRILOR ÎN JOCUL DE VOLEI LA NIVEL DE ÎNCEPĂTORI

*Tăbârța Vasile*¹, ORCID: 0000-0002-6580-2720

¹Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Rezumat. Sunt evidențiate tendințele generale privind antrenamentul sportiv, precum și particularitățile pregătirii sportive a voleibaliștilor începători. Studiarea literaturii de specialitate privind necesitatea unei planificări corespunzătoare în pregătirea voleibaliștilor începători a permis obținerea unor informații relevante pentru înțelegerea metodologiei de învățare a preluărilor în jocul de volei la nivel de începători.

Totodată, în urma analizei izvoarelor literare studiate, s-a constatat că nu există suficiente exemple de aplicare, în procesul de pregătire, a metodelor și mijloacelor de învățare a elementelor și procedurilor tehnice de joc cu scopul de a îmbunătăți randamentul de joc al voleibaliștilor începători. Cu toate acestea, în literatura de specialitate se întâlnesc foarte puține izvoare literare ce s-ar referi la metodologia instruirii tehnicii preluărilor în jocul de volei, acestea fiind elemente din jocul de apărare în volei.

Cuvinte-cheie: volei, începători, preluări, pregătire tehnică, procedee tehnice.

Introducere. Paralel cu extinderea ariei de practicare și a popularității la scară mondială, voleiul cunoaște o puternică dezvoltare atât în privința parametrilor de conținut și structură, cât și a nivelului solicitării jucătorilor în plan psihic, biometric și tehnico-tactic.

Caracteristicile diferitelor școli voleibalistice se generalizează la nivel mondial. Înălțimea crescută a jucătorilor dublată de o forță deosebită în atac și apărarea cu accent pe blocaj, promovate de școala europeană, alături de organizarea foarte variată și rapidă a atacului împreună cu apărarea bazată pe jocul acrobatic și eficient al liniei a II-a, promovat de școala asiatică, sunt atributele strategice propagate la nivelul voleiului actual [3, 4, 5, 6].

Noile prevederi ale regulamentului de joc impun modificări esențiale în conținutul acțiunilor și modelelor de joc în orientarea selecției și a prototipului jucătorului specializat și, nu în ultimul rând, în conținutul

și metodologia pregătirii sportivilor și a echipei în întregime.

Necesitatea cunoașterii caracteristicilor actualului model de joc, a tendințelor lui de dezvoltare și a elementelor de progres constituie o cerință esențială, după care antrenorul trebuie permanent să se orienteze.

Sintetizând elementele de strategie pe care antrenorul trebuie să se bazeze în stabilirea concepției de joc și pregătire a eșaloanelor de juniori, aceasta trebuie să pornească de la parametrii actualului model de joc și jucător întâlnit în practica voleibalistică mondială:

- jocul este gândit și realizat până la mici detalii tehnico-tactice;

- lipsind improvizațiile nepregătite în mod special, echipele desfășoară un joc de regularitate, fără oscilații ale eficienței acțiunilor de joc și ale evoluției scorului;

- specializarea jucătorilor pe posturi și zone de eficacitate maximă în linia I și a II-a pentru atac, blocaj și preluare se realizează pe un fond larg de pregătire în cadrul specializării

jucătorilor ridicători, de blocaj central și de preluare;

- ideea implicării jucătorilor în joc este aceea a valorificării maximului randament în cadrul sistemului cu 5 trăgători și 1 ridicător în atacul bazat pe viteza de construire combinativă a acțiunilor cu intrarea ridicătorului în toate zonele la preluarea serviciului și cu participarea la finalizarea în 3 momente succesive ale trăgătorilor din linia I și a II-a;

- apărarea își suplimentează contribuția în balanța victoriei, organizându-se în sistemul cu jucătorul din zona 6 retras, cu blocaj individual împotriva atacului combinativ și cu blocaj în grup la atacul din ridicare lentă;

- în privința conținutului acțiunilor tehnico-tactice individuale și colective din bagajul jucătorilor, aceste tind să se îmbogățească pe linia specializării, determinând necesitatea obținerii unei eficiențe sporite în joc;

- prezența în echipe a jucătorilor foarte înalți și cu un potențial motrice deosebit constituie o necesitate a depășirii apărărilor din ce în ce mai înalte și mai bine organizate, travaliul motric și uzura nervoasă fiind ridicate la cote superioare [1, 2, 3, 4, 7].

Rigorilor competiției și pregătirii nu le pot face față decât jucătorii care au acumulat în etape succesive un înalt nivel al eficienței acțiunilor tehnico-tactice de joc, un potențial psiho-biomotric superior dezvoltat împreună cu o deosebită gândire tactică și experiență de joc. Pentru obținerea acestor finalități este obligatorie însușirea conținutului preconizat pentru fiecare nivel de instruire.

Trecerea jucătorului într-un stadiu superior de instruire nu este limitată în timp, ea fiind condiționată de însușirea conținutului și de îndeplinirea cerințelor precizate prin standardele finale pentru respectivul nivel valoric.

Drumul spre marea performanță are de străbătut mai multe etape, cu obiective, conținuturi, sarcini, mijloace de criterii de acționare bine precizate și diferite de la un

nivel de instruire la altul, în dependență de potențialul real și de nivelul acumulărilor pe care le realizează fiecare jucător.

Actualitatea temei constă în însușirea preluărilor în jocul de volei, care se discută în continuu pe parcursul a mai multor ani. Tinerii voleibaliști dispun de toate posibilitățile de însușire a preluărilor în jocul de volei, deoarece, în prezent, metodică antrenamentelor sportive le permite aplicarea acestor preluări în jocurile competiționale. În lucrarea de față, vom încerca să contribuim la perfecționarea preluărilor în diferite condiții de joc.

Ipotezele de lucru. S-a presupus că aplicarea metodologiei experimentale de învățare a preluărilor în jocul de volei la nivel de începători va contribui substanțial la îmbunătățirea nivelului pregătirii sportive a acestora, care se exprimă prin:

- sporirea nivelului de însușire a preluărilor în jocul de volei;
- sporirea nivelului pregătirii fizice generale și specifice;
- sporirea indicilor calitativi de joc.

Scopul cercetării constă în elaborarea și aplicarea metodologiei experimentale de învățare a preluărilor în jocul de volei la nivel de începători.

Pornind de la scopul lucrării, au fost formulate următoarele **obiective**:

1. Analiza și generalizarea datelor din literatura științifico – metodică privind însușirea jocului de volei la nivel de începători.
2. Aprecierea conținutului metodicii instruirii preluărilor în jocul de volei la nivel de începători.
3. Argumentarea experimentală a creșterii randamentului însușirii jocului de volei prin aplicarea metodologiei experimentale de învățare a preluărilor.

Metodele cercetării. În cadrul cercetărilor efectuate au fost folosite următoarele metode:

1. Analiza literaturii de specialitate.
2. Observația pedagogică.
3. Testarea indicilor pregătirii tehnice.
4. Experimentul pedagogic.

5. Metode statistico-matematice.

Majoritatea specialiștilor menționează că anume preluările din serviciu și de sus, precum și preluările de jos necesită o atenție mai sporită în pregătirea voleibaliștilor juniori. Preluările din lovitura de atac și preluările din plonjon sunt foarte dificile pentru vârsta de juniorat, deși ele nu sunt excluse din programul de instruire.

Prin urmare, cele mai solicitate preluări de către antrenori sunt cele din serviciu, de sus și de jos, care, de fapt, sunt aplicate cel mai frecvent în jocurile de volei la diferit nivel.

Rezultatele cercetării. Cercetările au fost efectuate cu copiii de vârstă gimnazială din secțiile sportive de volei din cadrul Școlii sportive „Speranța” din or. Chișinău.

Pentru a aprecia eficiența aplicării metodicii de însușire a preluărilor în jocul de volei, la începutul experimentului au fost formate două grupe. Grupa experimentală era acea grupă care, pe parcursul unui semestru al anului de studii, s-a condus permanent, în

partea de bază a lecțiilor de antrenament, de metodică experimentală pentru însușirea preluărilor. A doua grupă a fost numită grupa martor. Această grupă a lucrat pe parcursul anului de studii conform programei școlare, fără a folosi, în procesul de instruire, unele metodici experimentale pe care le-a folosit grupa experimentală.

Astfel, analiza indicatorilor tehnici ai voleibaliștilor a demonstrat clar că aplicarea, în cadrul antrenamentelor sportive, a metodologiei experimentale a contribuit la creșterea esențială a nivelului pregătirii tehnice a copiilor din grupa experimentală.

Unul din criteriile de bază în pregătirea voleibaliștilor este pregătirea calitativă a acestora, care se exprimă prin însușirea corectă, din punct de vedere biomecanic, a tuturor elementelor și procedeele tehnice. În cazul nostru, acestea sunt preluările din serviciu în condiții de joc. Rezultatele în acest sens sunt prezentate în Tabelul 1.

Tabelul 1. Rezultatele însușirii preluărilor de către voleibaliștii începători cuprinși în experimentul pedagogic (n=24)

| Nr. crit. | Procedeu tehnic | Grupa | Testarea inițială $\bar{X}_1 \pm m$ | Testarea finală $\bar{X}_2 \pm m$ | T | P | T Final | P |
|-----------|--|-------|--|--------------------------------------|-------|--------|---------|--------|
| 1 | Preluări din serviciu cu 2 mâini de jos, nr. ori din 10 încercări | M | 2,5±0,33 | 5,7± 0,34 | 5,52 | < 0,01 | 4,56 | < 0,01 |
| | | E | 2,4±0,53 | 8,6±0,45 | 6,64 | <0,001 | | |
| 2 | Preluări din serviciu cu 2 mâini de sus, nr. ori din 10 încercări | M | 2,8±0,49 | 7,1±0,48 | 5,03 | < 0,01 | 2,71 | < 0,05 |
| | | E | 2,8±0,53 | 9,3±0,64 | 6,71 | <0,001 | | |
| 3 | Greșeli la îndeplinirea preluărilor din serviciu cu 2 mâini de sus (5 preluări), nr. greșeli | M | 7,4±1,86 | 4,7±1,95 | 2,88 | <0,05 | 5,74 | < 0,01 |
| | | E | 7,3±1,73 | 2,3±1,98 | 9,56 | <0,001 | | |
| 4 | Greșeli la îndeplinirea preluărilor din serviciu cu 2 mâini de jos (5 preluări), nr. greșeli | M | 8,3±1,96 | 4,7±1,99 | 4,47 | < 0,01 | 5,79 | < 0,01 |
| | | E | 7,8±1,87 | 2,3±1,88 | 10,13 | <0,001 | | |

Astfel, conform Tabelului 1, voleibaliștii începători au fost testați la două procedee tehnice de bază ce țin de preluări, care de fapt se întâlnesc cel mai des în această perioadă de pregătire a sportivilor. Este vorba despre preluările cu două mâini de jos și preluările cu două mâini de sus. Am examinat, de asemenea, numărul de greșeli efectuate, fapt ce vorbește la fel despre nivelul calitativ de însușire a preluărilor.

Analizând preluările din serviciu cu două mâini de jos la precizie, observăm că, la început de experiment, ambele grupe aveau aproximativ același nivel de însușire a procedurii dat, din 10 preluări doar, în medie, 2,4 – 2,5 erau executate corect. La finalul experimentului pedagogic, rezultatele au fost diferite. Numărul de preluări exacte în grupa experimentală a fost mult mai mare față de numărul preluărilor în grupa martor. În primul caz sportivii au înregistrat 8,6 preluări corecte din 10 încercări, iar în al doilea – 5,7 preluări corecte, diferența fiind semnificativă din punct de vedere statistic ($P < 0,01$) în favoarea grupei experimentale.

Nu diferă cu mult datele obținute de grupele respective și în cazul preluărilor cu două mâini de sus la precizie, unde numărul de preluări exacte a fost ceva mai mare față de preluările de jos, însă destul de redus față de cerințele școlilor specializate. Ambele grupe au înregistrat în medie 2,8 preluări precise, ca la finalul experimentului numărul acestora să crească în ambele grupe, însă mult mai pronunțate fiind în cazul grupei experimentale, care a atins valoarea de 9,3 preluări precise față de 7,1 în grupa martor. Ca și în cazul precedent, diferența dintre rezultatele finale poartă un caracter statistic semnificativ în favoarea grupei experimentale ($P < 0,01$).

Astfel, preluările din serviciu cu două mâini de sus și de jos au fost însușite cu succes în ambele grupe, însă o prioritate vădită s-a înregistrat în grupa experimentală, unde a fost aplicată metodologia propusă de noi și care și-a demonstrat eficiența.

Destul de interesante sunt rezultatele ce țin de calitatea însușirii preluărilor examinate în cadrul experimentului formativ cu voleibaliștii începători, unde s-a analizat numărul de greșeli efectuate de sportiv la însușirea preluărilor din serviciu. Greșelile posibile au fost anunțate copiilor la începutul experimentului, când numărul maximal al acestora era de 10. Evident, cu cât numărul greșelilor era mai mic, cu atât nivelul de însușire a procedurilor tehnice era mai mare.

Analizând numărul de greșeli la începutul experimentului, observăm că acesta este aproximativ egal în ambele grupe, care, în medie, era de 7,3-7,4 greșeli. La finalul experimentului, numărul greșelilor a scăzut destul de mult în ambele grupe, însă acesta a fost mai mic în cazul grupei experimentale, care a înregistrat 2,3 greșeli față de 4,7 în grupa martor, în ambele cazuri diferențele fiind semnificative din punct de vedere statistic ($P < 0,01$).

Observăm aceeași tendință și în cazul analizei greșelilor înregistrate din preluările cu două mâini de jos. La începutul experimentului numărul acestora era aproximativ același variind între 7,8 – 8,3 greșeli, ca la finalul experimentului numărul acestora să se reducă destul de mult la sportivii din ambele grupe. Ca și în cazul precedent, numărul greșelilor a fost mai redus în grupa experimentală, unde copiii au înregistrat în medie 2,3 greșeli față de 4,7 greșeli în grupa martor. Calculele statistice au demonstrat că diferențele sunt semnificative din punct de vedere statistic în ambele grupe ($P < 0,05$), totuși prioritate în acest sens având sportivii din grupa experimentală unde $P < 0,01$.

Prin urmare, aplicarea metodologiei experimentale în sensul însușirii elementelor și procedurilor tehnice ale jocului de volei în apărare, în cazul dat al preluărilor, a fost destul de eficientă și considerăm că poate fi recomandată pentru implementare în pregătirea voleibaliștilor începători de către specialiștii din domeniu.

Concluzii

1. În urma analizei și generalizării literaturii de specialitate, a fost scos în evidență faptul că în practica sportivă, inclusiv în jocurile sportive, marea majoritate a autorilor pun accentul pe metodologia învățării elementelor și procedurilor în atac și foarte puține lucrări sunt dedicate însușirii tehnicii jocului în apărare, acest lucru fiind valabil și pentru jocul de volei.

2. Analiza izvoarelor literale pe problema dată a contribuit la selectarea și clasificarea

mijloacelor pentru învățarea preluărilor în jocul de volei la etapa de inițiere.

3. O foarte bună evoluție a avut și calitatea însușirii preluărilor de către voleibaliștii începători la finalul experimentului pedagogic, unde grupa experimentală le-a însușit la un nivel destul de înalt, iar numărul greșelilor comise a fost mult mai mic, în comparație cu grupa martor, fapt ce a confirmat ipoteza înaintată la începutul cercetărilor.

Referințe bibliografice:

1. Bragarenco, N. (2017). Dezvoltarea capacităților coordinative: monografie. Chișinău: „Valinex” SRL, 2017. 120 p ISBN 978-9975-68-319-7.
2. Ciorbă, C. et al. (2007). Jocuri sportive. Curs de bază. Chișinău: Valinex, p. 101-132.
3. Colibaba-Evuleț, D., Bota, I. (1998). Jocurile sportive. Teorie și metodică. București: Aldin, p. 12, 89.
4. Conohova, T., Păcuraru, A. (2014). Teoria și metodică jocului de volei: curs de bază. Iași: Editura Pim. 145 p.
5. Dragnea, A. (2000). Teoria educației fizice și sportului. București: Editura Cartea Școlii. 241 p.
6. Platonov, N.V. (1984). Teoria antrenamentului sportiv. Moscova, p.30-60.
7. Triboi, V., Păcuraru, A. (2013). Teoria și metodologia antrenamentului sportiv. Iași: Editura PIM. 374 p.