

<https://doi.org/10.52449/1857-4114.2022.40-2.04>

CZU: 796.325-053.6

STUDIUL PRIVIND ÎMBUNĂȚĂȚIREA NIVELULUI PREGĂTIRII TEHNICE A VOLEIBALISTELOR JUNIOARE

Conohova Tatiana¹

<https://orcid.org/0000-0002-5861-4019>

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

Rezumat. Eficacitatea jocului de volei este determinată de capacitatea sportivilor de a efectua acțiuni dificile pentru a complica jocul adversarilor. Revizuirea și redefinirea standardelor competiționale presupun și modificarea cerințelor față de pregătirea tehnică a sportivilor în jocul de volei. Rolul cercetărilor științifice este primordial în dezvoltarea tehnici în volei. Analiza problemei privind pregătirea tehnică a fetelor, din secțiile de volei ne permite să constatăm că acest compartiment are nevoie de îmbunătățiri, pentru a răspunde eficient cerințelor contemporane. Articolul prezentat caracterizează dinamica creșterii nivelului însușirii elementelor și procedurilor tehnice din jocul de volei, aplicând programa experimentală propusă de noi.

Cuvinte-cheie: pregătire tehnică, elemente tehnice, junioare, instruire, proces de antrenament, volei.

Jocul de volei este unul dintre cele mai complexe jocuri sportive, care conține multe procedee tehnice și acțiuni tactice specifice atacului și apărării. Astăzi, pentru jucătorul de volei de înaltă performanță, o tehnică precisă joacă un rol determinant. Tehnica trebuie să se evidențieze printr-o mare stabilitate, un grad înalt de intensitate a efortului psihofizic și printr-un consum minim de energie [2, 5, 6].

Pentru a desfășura un joc bilateral în timpul antrenamentului sau al unei competiții, este necesar să se însușească la un nivel bun toate procedeele tehnice de bază.

Elementele și procedeele tehnice în jocul de volei nu se însușesc corect decât în condițiile în care există sau se realizează printr-o pregătire fizică optimă. Pregătirea tehnică a sportivilor în volei este strâns legată de studierea particularităților motrice, de creșterea nivelului pregătirii fizice [3].

Actualitatea temei. Concurența competițională la toate nivelurile de performanță este mare, specialistul permanent selectează și cercetează atent mijloacele și soluțiile de perfecționare a jocului și a

procesului de antrenament încercând să-i surprindă și să-i depășească pe ceilalți.

Trebuie acordată o atenție permanentă jocului și antrenamentului care evoluează indiscutabil, fiind absolut obligatorie analiza și însușirea aspectelor și mecanismelor acestui progres.

Tehnica voleiului este compusă din poziții fundamentale, deplasări, pase și preluări, lovituri de atac și blocaje. Structura fiecărei acțiuni motrice în jocul de volei pare destul de simplă, dar îndeplinirea efectivă a acestor acțiuni în timpul jocului întâmpină diferite dificultăți:

- contactul cu mingea foarte scurt face imposibilă corectarea greșelii;

- trei atingeri regulamentare cer o executare precisă a elementelor și procedurilor tehnice;

De aceea, însușirea tehnicii raționale a jocului este un obiectiv de bază în pregătirea tehnică a jucătoarelor. Acest obiectiv poate fi realizat cu succes dacă în procesul de antrenamente se aplică:

1) principiul eșalonării în însușirea tehnicii voleiului;

2) pregătirea fizică bună, care contribuie la însușirea elementelor și procedeele tehnice în jocul de volei;

3) cunoașterea cauzelor apariției greșelilor în însușirea și perfecționarea tehnicii voleiului și corectarea lor;

4) cunoașterea mijloacelor speciale, care asigură învățarea mai efektivă a tehnicii jocului de volei [1, 4].

Exigențele, specificitatea și dificultățile instruirii în volei impun împărțirea traseului metodic în mai multe etape (stadii). Acestea permit studierea caracteristicilor, a priorităților, alegerea mijloacelor și a formelor de organizare specifice și, în cele din urmă, îmbunătățirea instruirii [2, 5].

Necesitatea sporirii calității procesului de pregătire a voleibalistelor abordând structurile tehnico-tactice în cadrul antrenamentului sportiv a devenit motivul de bază în vederea studierii problemei date. În acest context, au fost formulate ipoteza, scopul și obiectivele cercetării noastre.

Ipoteza lucrării: s-a presupus că modificarea metodologiei pregătirii tehnice în jocul de volei aplicând mijloacele moderne va spori eficiența însușirii și perfecționării elementelor și procedeele tehnice de către junioarele de 13-14 ani.

Obiectivele cercetării se încadrează în preocupările noastre privind:

1. Determinarea specificului pregătirii tehnice a sportivelor de 13-14 ani în jocul de volei.

2. Caracteristica aspectelor metodice privind pregătirea tehnică a junioarelor în volei.

3. Determinarea nivelului pregătirii tehnice a voleibalistelor de 13-14 ani.

Pentru realizarea obiectivelor cercetării au fost aplicate mai multe metode de cercetare:

- observația pedagogică;
- ancheta tip chestionar;
- analiza izvoarelor științifice pe specialitate;
- testarea nivelului pregătirii tehnice;
- experimentul pedagogic;

- metodele matematico-statistice de prelucrare și interpretare a rezultatelor.

Pentru a demonstra progresul nivelului pregătirii tehnice, care contribuie la formarea junioarelor în volei, s-a efectuat un experiment în cadrul grupului de fete, care se antrenează în școala sportivă "Speranța" din or. Chișinău.

Experimentul s-a desfășurat în perioada anului școlar 2021-2022. Voleibalistele au fost împărțite în două grupe: martor și experimentală.

Scopul investigației întreprinse a constat în optimizarea procesului pregătirii tehnice a junioarelor prin aplicarea unei programe experimentale. Metodica propusă constă în faptul că în partea de bază a antrenamentului sportiv s-au inclus mijloace moderne de însușire a fiecărui element tehnic în parte. Această metodică s-a aplicat în grupa experimentală, iar grupa martor s-a antrenat conform programei școlilor sportive la acest nivel de performanță.

Prin aplicarea metodicii propuse, s-a urmărit sporirea nivelului pregătirii tehnice a sportivelor. Acesta a fost apreciat în note de către experți, rezultatele fiind prezentate în Tabelul 1.

Pentru a pune în evidență progresul însușirii elementelor și procedeele tehnice, au fost analizate următoarele aspecte:

1. Analiza comparativă a rezultatelor finale înregistrate în grupele martor și experimentală.

2. Aprecierea calitativă a nivelului pregătirii tehnice a celor două grupe.

Analizând rezultatele ambelor grupe, putem evidenția progresul la însușirea elementelor tehnice (exersare fără minge), în deosebi, în grupa experimentală. Dacă la începutul cercetării rezultatele obținute au fost aproape egale (grupa martor = 5,07 puncte; grupa experimentală = 5,01 puncte), atunci la finele experimentului ambele grupe au înregistrat progrese, și anume: media în grupa martor a crescut până la 7,31 puncte, iar la cea experimentală – până la 8,87 puncte.

Tabelul 1. Analiza comparativă a nivelului însușirii procedeelor tehnice de către junioarele de 13-14 ani ale grupelor experimentale (n=10) și martor (n=10)

Grupele	Indicatorii	Rezultatele	Procedee tehnice fără minge			Procedee tehnice cu mingea						
			Deplasările	Pozițiile fundamentale	Plonjoanele	Pasările	Preluările	Servirile de sus	Servirile de jos	Lovitura de atac	Blocaj	Total
Grupa martor	\bar{X}	<i>Inițiale</i>	5,16	5,2	4,87	5,8	5,92	5,16	7,86	6,41	5,67	7,5
		<i>Finale</i>	7,67	7,98	6,28	7,12	7,03	7,68	8,04	7,83	7,91	
	σ	<i>Inițiale</i>	1,43	1,38	1,78	1,06	1,33	1,08	1,06	1,45	1,57	
		<i>Finale</i>	1,12	1,04	0,57	1,09	1,2	1,15	1,44	1,13	1,2	
	T		9,27	9,52	12,47	8,41	8,2	10,14	10,43	8,54	11,4	
P			<0,001	<0,001	<0,01	<0,001	<0,001	<0,01	<0,01	<0,001	<0,01	
Grupa experimentală	\bar{X}	<i>Inițiale</i>	5,1	5,1	5,0	5,39	5,99	5,44	7,93	6,41	5,14	8,9
		<i>Finale</i>	9,14	9,43	8,03	9,15	9,07	9,04	9,52	8,54	8,22	
	σ	<i>Inițiale</i>	2,63	2,89	2,4	2,97	1,73	2,13	2,07	2,15	1,03	
		<i>Finale</i>	1,47	1,97	2,15	1,94	1,82	1,76	1,32	1,07	1,04	
	T		12,86	12,03	12,91	12,86	12,89	11,97	12,78	11,99	10,04	
P			<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,01	<0,001	

La începutul experimentului pedagogic efectuarea plonjoanelor a fost apreciată în grupa martor cu 4,87 puncte, iar în cea experimentală - cu 5,0 puncte. La sfârșitul investigațiilor rezultatele au crescut simțitor. La grupa martor până la 6,28 puncte, la cea experimentală până la 8,03 puncte. După cum observăm, în ambele situații, grupa experimentală a reușit mult mai bine să îndeplinească procedeele tehnice, comparativ cu grupa martor ($P < 0,01$).

În urma analizei notelor acordate tinerelor voleibaliste pentru îndeplinirea procedeelor tehnice cu mingea se observă o dinamică în creștere a acestora. Astfel, după îndeplinirea paselor mingii sportivele din grupa martor au fost notate cu o medie de 5,8 puncte, iar cele din grupa experimentală cu

5,39 puncte. Notele prezentate indică faptul că executarea acestui element a fost la un nivel destul de scăzut. După aplicarea programei experimentale cu pondere sporită a mijloacelor pregătirii tehnice, rezultatele grupei experimentale s-au îmbunătățit, iar nota generală acumulată în urma testării finale a constituit 9,15.

Rezultatele însușirii preluării mingii demonstrează că executarea acestui element, la fel, s-a îmbunătățit în ambele grupe în urma metodicii aplicate, însă mult mai pronunțate acestea au fost în grupa experimentală (grupa martor = 7,03 puncte; grupa experimentală = 9,07 puncte).

În urma desfășurării experimentului pedagogic s-a observat o creștere a mediilor notelor la însușirea servirii mingii. La

începutul și sfârșitul experimentului pedagogic, grupa experimentală a fost superioară în comparație cu cea martor (grupa martor = 7,68 puncte; grupa experimentală = 9,04 puncte).

Analiza rezultatelor însușirii elementelor și procedeele tehnice a dat posibilitate să determinăm nota generală de însușire a întregului compartiment (pregătirea tehnică) pentru fiecare grupă. Astfel putem menționa că nota medie a grupei martor a constituit la sfârșitul experimentului 7,5 puncte, iar cea a grupei experimentale - 8,9 puncte, aceasta înregistrând o creștere semnificativă din punct de vedere statistic față de rezultatele inițiale, precum și față de rezultatele finale ale grupei martor ($P < 0,01$).

Astfel, analiza comparativă a rezultatelor cercetărilor ne-a permis să tragem următoarele concluzii:

1. Analiza izvoarelor literare de specialitate ne permite să menționăm că progresul în jocul de volei este legat întotdeauna de cercetările în domeniul tehnicii contemporane, de eficacitatea metodologiei de învățare și de perfecționarea procesului de pregătire a sportivilor.

Referințe bibliografice:

1. Conohova, T. (2001). Eficacitatea instruirii cursului de volei în baza aplicării evaluării programate a cunoștințelor. În: *Materialele Conferinței științifice internaționale: Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice*. Chișinău, p. 23-24.
2. Conohova, T., Păcuraru, A. (2014). *Teoria și metodică jocului de volei: curs de bază*. Iași: Editura Pim. 145 p.
3. Niculescu, M. (2002). *Volei de la teorie la practică*. Pitești: Editura universității, 2002.
4. Scarlat, E., Scarlat, B. (2002). *Educația fizică și sport*. Manual pentru învățământul gimnazial. București: EDP, 2002, p. 218-273.
5. Железняк, Ю. Д., Хаупшев, М.Х. (1994). Развитие точных двигательных действий у юных волейболистов 13 – 16 лет с учетом индивидуальных способностей. В: *Теория и практика физической культуры*, 7, 32 с.

2. Putem afirma că planificarea riguroasă și dozarea optimă a mijloacelor pentru realizarea pregătirii tehnice calitative a asigurat o eficiență crescută a antrenamentelor cu tinerii sportive, confirmând astfel ipoteza formulată la începutul experimentului.

3. Aplicarea metodologiei experimentale cu voleibalistelor junioare a contribuit la creșterea nivelului pregătirii tehnice. Astfel, la finele experimentului pedagogic nivelul de însușire a priceperilor și deprinderilor motrice ale tinerilor sportive din grupa experimentală a fost apreciat cu nota 8,9, iar nota medie obținută de junioarele grupei martor a constituit doar 7,5.

4. Rezultatele obținute ne permit să menționăm că însușirea tehnicii raționale este un proces destul de complicat, cu un feedback pronunțat între sportiv și antrenorul său. În mare măsură, cauzele care încetinește însușirea calitativă a tehnicii în jocul de volei sunt legate de lipsa de cunoștințe metodice ale profesorului sau antrenorului, care nu este în stare să analizeze greșelile efectuate de către sportiv și să-l ajute să le corecteze.