

## METODOLOGIA INSTRUIRII PRELUĂRILOR ÎN JOCUL DE VOLEI CU STUDENȚII INSTITUȚIILOR DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR

*BODIU Marcel, lector superior*

### *Summary*

*The game of volleyball is quite sought among youth, including among students. In this work proposes a methodological learning scheme takeovers in the game of volleyball with students practicing the game of volleyball in university sports departments, which comes to enhance their sports training.*

Jocul de volei, ca disciplină sportivă, ocupă un loc foarte important în procesul de instruire la toate etapele de pregătire a acestora [1, 2, 4]. Acest joc este destul de solicitat de majoritatea tineretului studios, acesta fiind destul de accesibil, emoțional și spectaculos.

Urmărind evoluția jocului de volei pe plan internațional, observăm că acesta a sporit foarte mult în viteza de execuție a elementelor și procedeele tehnice, în luarea hotărârilor pe teren etc. S-a schimbat practic și însuși structura de execuție a elementelor tehnice cum sunt serviciile, preluările, pasările și altele.

Ceia ce ține de preluări, acestea la fel s-au schimbat radical ținând cont de faptul că jocul a crescut în dinamism și ca urmare acestea trebuie îndeplinite cu o mai mare viteză și într-un timp cât mai scurt și cât se poate de exact, pentru a da posibilitate partenerilor să-și organizeze un sistem eficient de atac [3; 5; 6;7].

Reieșind din acest motiv, preluărilor este necesar de a acorda o mare atenție în cadrul pregătirii sportivilor la proba dată.

Încă un lucru, care poate fi remarcat în acest sens, este că acestea în proporție de 80% sunt îndeplinite de jucătorul liberou. Însă ele trebuie însușite de toți jucătorii din echipă, indiferent de postul de joc, deoarece serviciile sau loviturile de atac ale adversarilor pot fi îndeplinite în orice colț al terenului și fiecare jucător trebuie să fie gata pentru a prelua orice minge.

Cu părere de rău, acest procedeu tehnic în programa instituțiilor de învățământ superior nu i se atrage atenția cuvenită, majoritatea cadrelor didactice pun accentul pe elementele și procedeele din atac. Cu toate acestea, practica demonstrează că procedeuul dat este necesar de a fi studiat în cadrul programului universitar începând chiar cu anul întâi de studii.

Aceasta de fapt, a fost și direcția de cercetare pe care ne-am propusă în cadrul studiul experimental preconizat cu studenții Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”, care practică jocul de volei în secțiile sportive.

Analizând literatura de specialitate ce se referă la jocul de volei, s-a constatat că preluările joacă un rol foarte important, iar de succesul îndeplinirii acestora în mare măsură este determinat rezultatul fiecărui joc luat în parte.

Astfel, jucătorii de performanță folosesc în mediu pe parcursul unui joc până la 5-10 tipuri de preluări, de care depinde în mare măsură și disputarea punctelor în joc. În total numărul de preluări într-un meci disputat se calculează reieșind din numărul total de servicii și lovituri ale adversarului în cadrul unul meci. Acest fapt impune antrenorii să învețe și să perfecționeze acest element tehnic chiar de la etapa de inițiere a tinerilor voleibaliști.

În practica sportivă există mai multe metode de învățare și perfecționare a acestui element tehnic. Cel mai frecvent este folosită metoda repetării, unde sportivii peste o anumită perioadă de timp își formează un stereotip motric pe care-l mențin pe tot parcursul pregătirii acestora, aducându-l în ultima instanță, la faza de automatism, acest element fiind posibil de îndeplinit din orice poziție, din orice lovitură de atac sau serviciu.

Pentru a impune o claritate în înțelegerea acestui element vom prezenta o clasificare a preluărilor aplicate în jocul de volei . Această clasificare este valabilă pentru toate vârstele și nivelele de pregătire a voleibaliștilor, inclusiv și a studenților din cadrul învățământului superior..

Astfel, preluările în cauză sunt clasificate în două grupuri mari cum sunt preluarea din lovitura de atac și preluarea din serviciu.

În baza acestei clasificări sunt evidențiate unele blocuri în funcție de condițiile de îndeplinire a elementului tehnic după cum urmează:

### ***1. Clasificarea preluărilor în funcție de tipul de lovituri sau serviciu***

Conform practicii înaintate din lumea voleiului sunt primite două tipuri de preluări – din lovitura de atac și din serviciu. La rândul său, preluarea din lovitura de atac poate fi executată în două cazuri: când lovitura a fost îndeplinită din prima linie și când lovitura a fost îndeplinită din linia a doua.

După dificultatea preluării acestea diferă în funcție de forța loviturii de atac și locul de îndeplinire a acesteia.

După cum am mai menționat, preluarea mai poate fi și din serviciu, care, la rândul său, poate fi de mai multe tipuri. Astfel, preluarea poate fi din serviciul plat, serviciul cu rotirea mingii și serviciul în forță. După dificultatea preluării, acestea diferă, la fel ca și în primul caz, în funcție de forța serviciului și locul de îndeplinire a acesteia și tipul de rotire a mingii.

### ***2. Clasificarea preluărilor în funcție de tipurile de preluare***

În jocul de volei sunt primite două tipuri de preluări: preluările cu o mână și preluările cu două mâini. Atât cele cu o mână, cât și cele cu două mâini pot fi executate din trei poziții de amplasare a jucătorului: de sus, de jos și din plonjon. Toate aceste preluări se învață chiar de la începutul carierei de voleibalist și se execută în funcție de locul amplasării primitivului, cât și de dificultatea cu care a fost îndeplinită lovitura de atac sau serviciul.

Bineînțeles, această clasificare nu pretinde a fi una definitivă ci mai degrabă este una orientativă pentru antrenorii de volei, precum și pentru cadrele didactice universitare, care învață studenții jocul de volei în secțiile sportive, și nu numai.

Cu toate acestea, clasificarea dată poate fi cu succes aplicată în practica învățării și perfecționării preluărilor în jocul de volei, preponderent la etapa de inițiere sau a studenților, care abia încep învățarea propriu zisă a acestui joc.

## **Bibliografie**

1. Moroșan Larionescu, V., Volei, îndrumar practico-metodic, Editura Universității Suceava, Suceava, 2009.
2. Niculescu, I., Volei, Universitaria, Craiova, 2006.
3. Păcuraru, A. și alții, Manualul profesorului de volei. Helios, Iași, 2000.
4. Железняк, Ю.Д., Портнов, Ю.М., Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения, Академия, М., 2002.
5. Конохова, Т., Волейбол. Профессиональная подготовка студентов высших физкультурных учебных заведений, Valinex, Chișinău, 2006.
6. Курамшин, Ю.Ф., Теория и методика физической культуры, Советский спорт, М., 2003.
7. Фурманов, А.Г., Подготовка волейболистов, Met, Минск, 2007.