

UNELELE ASPECTE METODOLOGICE CE ȚIN DE ÎNVĂȚAREA PASĂRILOR ÎN JOCUL DE VOLEI DE CĂTRE STUDENȚII INSTITUȚIILOR DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR

Adrian LUNGU, lector

Summary

One of the most effective forms of exercise to practice within higher education institutions are sports sections in our case polling volleyball. Here students will learn and improve several elements and techniques of the game. In our case it is proposed applying experimental approaches to learning and development of volleyball game birds, which aims at improving the quality of their execution by students.

Jocul de volei ca disciplină sportivă și parte componentă a curriculumului universitar la disciplina „educație fizică” ocupă un loc foarte important în procesul de instruire al studenților din instituțiile de învățământ superior. Acest joc este destul de solicitat de majoritatea tinerilor de diferite vârste, inclusiv și a celor din învățământul universitar, 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 deciziilor 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 pasări, acestea, la fel, s-au schimbat radical ținând cont de faptul că jocul a crescut în dinamism, iar ca urmare acestea trebuie îndeplinite cu o mai mare viteză și într-un timp cât mai scurt, pentru a nu da posibilitate adversarului să-și organizeze un sistem eficient de apărare. Din acest motiv, pasele de sus, spre exemplu, se îndeplinesc 80% prin săritură, ceea ce face ca timpul de execuție al acestora să fie cât mai mic.

Cu părere de rău, acest procedeu tehnic în curriculumul universitar nu se regăsește, fiind considerat unul destul de dificil pentru însușire de către studenți. Cu toate acestea, practica demonstrează că

procedeul dat poate și este necesar de a fi studiat în cadrul programului universitar în cadrul învățării elementului tehnic „pasările” .

Aceasta, de fapt, a fost și direcția de cercetare pe care ne-am propus-o în cadrul studiului experimental preconizat cu studenții din cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă”.

Experimentul pedagogic s-a desfășurat în anul universitar 2015-2016, cu studenții anului întâi de studii, pe parcursul unui semestru, unde s-a studiat anume jocul de volei. La începutul și sfârșitul experimentului pedagogic, studenții au fost testați la compartimentul pregătirea tehnică în general, precum și nivelul de însușire a paselor de sus prin săritură, ceea ce, de fapt, a fost pus la baza ipotezei înaintate la începutul cercetărilor preconizate.

Pasele supuse testărilor au fost:

- *Pasa cu 2 mâini de jos spre înainte.*
- *Pasa cu 2 mâini de jos spre înapoi.*
- *Pasa cu 2 mâini de sus spre înainte.*
- *Pasa cu 2 mâini de sus spre înapoi.*
- *Pasa prin săritură cu 2 mâini de sus spre înainte.*
- *Pasa prin săritură cu 2 mâini de sus spre înapoi.*

Pentru a realiza o bună pregătire tehnică, este necesar ca toate componentele procesului instructiv-educativ să fie îmbinate judicios, latura teoretică și cea metodică având un aport considerabil în înțelegerea mecanismelor și succesiunii logice a elementelor și procedeele tehnice specifice. Ca un ingredient secret în acest proces, considerăm că și alegerea mijloacelor trebuie să aibă în vedere gradul de satisfacție pe care-l oferă studentului, atât sub aspectul demersului metodic, cât mai ales prin prisma atractivității și interactivității.

La baza învățării tehnice stau percepțiile studentului asupra evenimentelor conjuncturale, urmate de declanșarea unor acțiuni proprii, organizate adecvat din punct de vedere spațial și temporal, fiind dependente de predispozițiile și aptitudinile individuale.

După A.Păcuraru, învățarea procedeele tehnice este considerată ca un proces de modificare adaptivă, sistematică și relativ durabilă a

comportamentului motric cerut sportivilor. Din această cauză, am urmărit învățarea celor mai frecvente procedee fundamentale din jocul de volei, care se află într-o permanentă interdependență, condiționând practicarea jocului global.

De o importanță vitală în completarea acestui proces o au metodele asigurării intuiției, după L.P.Matveev și A. D. Novikov, ce sunt bazate pe perceperea directă sau indirectă a exercițiilor care se învață, a diferitelor părți, caracteristici ale acestora, a condițiilor de executare. Printre cele mai importante în dirijarea mișcărilor și corectarea greșelilor de tehnică se numără metodele „retrării” orientate a mișcărilor, cu specificarea lor practică în condiții special create, metodele de orientare care includ introducerea unor obiecte sau elemente de orientare în desfășurarea actului motric, metodele conducerii și programării senzoriale curente unde intervin analizatorii externi electronici și metodele „informației rapide”, ce prevede primirea de către executant, a informațiilor obiective asupra desfășurării mișcărilor.

Un șir de autori [3, 4, 5, 7] consideră că una din direcțiile de acționare pentru îmbunătățirea tehnicii în cadrul jocului de volei îl reprezintă reducerea greșelilor de tehnică, obiectiv care trebuie să vizeze o analiză preliminară, atentă a cauzelor care le produc, pentru o intervenție precisă și oportună. De asemenea, analizarea greșelilor de tehnică trebuie realizată în deplină concordanță cu modelul, plecând de la particular spre general, căutându-se un echilibru între variabilele reprezentate de potențialul biomotric, stabilitatea proceselor nervoase, excitația și inhibiția, sex și vârstă.

Constituirea greșelilor de tehnică, în repere calitative, are la bază o observare atentă, prealabilă a acestora, analiză care poate scoate la iveală abateri greu observabile în cadrul procesului instructiv-educativ, fiind necesare mijloace moderne de analiză și control, precum aparate de fotografiat, camere video sau programe de calculator specializate. Coroborarea acestor mijloace, suplimentate de experiența cadrului

didactic, conduc într-o direcție obiectivă evaluarea procedeele tehnice din jocul de volei.

Reieșind din cele menționate mai sus, a fost realizată o schemă metodologică de învățare și perfecționare a paselor în jocul de volei la nivelul treptei liceale, care a fost aplicată cu studenții anului întâi, care însușeau cursul de volei.

De fapt, pasările se consideră procedee tehnice cu o structură motrice sofisticată, motiv pentru care acestea vor fi însușite nu în întregime, ci pe faze aparte, unde vor fi respectate un șir de cerințe metodice, absolut necesare pentru o mai calitativă și mai rapidă însușire a acestora. O astfel de metodologie este axată pe două compartimente de bază, necesare pentru însușirea oricărui act motric – formarea imaginii actului motric ce urmează a fi însușit și mecanismul formării actului motric, adică succesiunea metodologică a mijloacelor de acționare necesare pentru însușirea acestuia.

Referitor la primul compartiment, ce ține de formarea imaginii, aici există mai multe variante pentru a forma la copii o imagine clară despre procedeul ce urmează a fi însușit. Nici într-un caz nu se recomandă începerea însușirii procedeului tehnic fără ca acesta să fie clar înțeles la nivel imaginar de către student. Astăzi posibilitățile tehnice sunt foarte mari pentru a face acest lucru la un nivel calitativ destul de înalt. Printre cele mai răspândite căi de formare a imaginii studentului despre procedeul tehnic ce urmează a fi însușit sunt: demonstrarea diferitor filme de instruire video, care ușor pot fi amplasate în orice edificiu sportiv; demonstrarea diferitor planșete cu imaginile respective; demonstrarea imaginilor foto și, în sfârșit, demonstrarea propriu-zisă a procedeului în condiții de joc, la început într-un tempou mai lent, apoi în condiții reale de joc.

Procesul de formare a imaginii studentului despre procedeul ce urmează a fi însușit nu trebuie să fie de lungă durată de timp, lucru ce va duce la pierderea interesului copiilor față de însușirea acestuia. Pentru început, acesta nu va dura mai mult de 2-3 minute, în funcție de mijloacele de care dispuneți. Cu cât acestea sunt mai concrete și clare,

cu atât mai puțin va dura procesul de familiarizare a copiilor cu procedeul dat.

Vorbind despre cel de-al doilea compartiment de instruire, cum este formarea deprinderilor motrice, aici este necesar, ca în selectarea mijloacelor de acționare, să se țină cont strict de mecanismul transferului pozitiv al deprinderilor motrice, adică un mijloc de acționare să nu difere mult după structura sa cinematică de cel anterior, totodată fiind mai complicat ca acesta, la nivel structural. Conform metodologiei generale de învățare a mișcărilor în jocurile sportive, în general, și în jocul de volei, în special, primele exerciții vor fi de ordin de familiarizare motrice, vor fi simple, se vor îndeplini într-un tempou lent și, de regulă, fără minge. E de remarcat faptul că mingea este un „excitant” foarte puternic pentru student și începerea învățării procedeele tehnice imediat cu mingea nu vor fi încununate de succes.

Este absolut necesar ca în timpul însușirii procedeele tehnice, să se meargă pe învățarea paralelă a acestora. Adică, dacă este vorba de pasarea de sus, să se învețe paralel și pasarea de jos. Nu se va proceda la însușirea temeinică a unui procedeu ca apoi să se treacă la altul. După formarea unui stereotim motric puternic, este foarte greu să-l impui pe student să însușească alt procedeu al aceluiași element tehnic. Reieșind din cele menționate, mijloacele de acționare vor fi aplicate într-o consecutivitate clară, ținând cont de alternarea acestora conform celor menționate mai sus.

Un alt moment important pentru însușirea elementelor și procedeele tehnice este schimarea condițiilor de învățare a procedeele tehnice. La început acestea se vor învăța în condiții foarte simple, fără implicarea diferitor situații complicate, ca, treptat, condițiile de executare a procedeului să se complice, până se ajunge la condiții reale de joc. Tot aici, e de menționat faptul că învățarea procedeele tehnice în condiții simple nu va avea o durată mare de timp. Odată cu formarea inițială a actului motric se va trece la schimbarea condițiilor de îndeplinire a procedeului tehnic, cel mai des apelând la diferite jocuri dinamice cu elemente din jocul de volei, acestea fiind numite și jocuri

pregătitoare. E de menționat faptul că cel mai bine se consolidează procedeele tehnice în condiții de joc, unde copilul este motivat pentru rezultatul jocului și evident va depune maxime eforturi pentru îndeplinirea corectă și efectivă a oricărui procedeu tehnic.

De fapt, acestea sunt unele și cele mai importante momente metodologice de învățare a procedeele tehnice de pasare în jocul de volei, iar respectarea acestora va favoriza pozitiv învățarea mai rapidă și la un nivel calitativ înalt al pasărilor.

Bibliografia

1. Matveev, L., Novikov, A., Teoria și metodică Educației Fizice, Sport – Turism, București, 1980.
2. Moroșan Larionescu, V., Ciorbă, C. Reducerea greșelilor de tehnică la blocajul individual la corespondent în jocul de volei, în: Cultura Fizică: Probleme Științifice ale Învățământului și Sportului: Materialele conferinței științifice internaționale a doctoranzilor, ediția a VI-a, 2009, p. 55 – 62.
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. Максименко, А.М., Теория и методика физической культуры, «Физическая культура», М., 2005.
7. Фурманов, А.Г., Подготовка волейболистов, Met, Минск, 2007.

JOCURILE DINAMICE LA LECȚIILE DE VOLEI CU ELEVII CLASELOR PRIMARE

Marcel BODIU, lector superior

Summary

According to the laws, primary school pupils during lessons education only acquire elements of sports games and actual games espouse in the gymnasium. To have a good preparation in this