

# UNELELE ASPECTE METODOLOGICE CE ȚIN DE ÎNVĂȚAREA SERVICIILOR ÎN JOCUL DE VOLEI, DE CĂTRE STUDENȚII INSTITUȚIILOR DE ÎNVĂȚĂMÂNT SUPERIOR

*LUNGU Adrian, lector universitar*

## *Summary*

*In literature there are many ways of learning methodological elements and the technical procedures of the game of volleyball. In the given article we propose a new variant of the original classification and methodology of learning the game of volleyball service by students in higher education institutions within and not just sports sections.*

Jocurile sportive, inclusiv și jocul de volei, ocupă un loc foarte important în procesul de instruire a studenților din instituțiile de învățământ superior în cadrul educației fizice universitare. Acestea sunt destul de solicitate de majoritatea studenților, fiind accesibile, emoționale și interesante [1].

Jocului de volei, conform actelor normative, se începe a studia de la anul întâi de studii, unde studenții încep a însuși primele elemente și procedee tehnice ale jocului. Conform curriculumului universitar aceștia încep a însuși așa elemente tehnice cum ar fi: deplasările, pasările, serviciile și preluările.

Unul din elementele de bază ale jocului de volei a fost și rămâne serviciul, care în ultimii 10-15 ani a suferit un șir de modificări, reieșind din faptul că acesta s-a schimbat radical ținând cont de faptul că jocul a crescut în dinamism și ca urmare acesta trebui îndeplinit cu o mai mare viteză pentru a nu da posibilitate adversarului să poată prelua, sau cel puțin să creeze unele dificultăți în acest sens. Nu întâmplător circa 70% din toate serviciile la nivel de performanță se îndeplinesc prin săritură, adică serviciul în forță interesante [1].

Acest element tehnic este oglindit în curriculumul universitar, cu toate acestea există un șir de dificultăți ce țin de învățarea și perfecționarea lui la toate treptele de instruire. Practica demonstrează că elementul dat este necesar de a fi studiat și de a-i atrage o deosebită atenție, începând chiar cu treapta gimnazială, apoi continuând până la treapta universitară.

Analizând literatura de specialitate ce se referă la jocul de volei, s-a constatat că serviciile fac parte din elementele cele mai des folosite în joc, la toate nivelele, începând cu debutanții și terminând cu sportivii de performanță.

Conform observațiilor pedagogice, jucătorii de performanță, în mediu, pe parcursul unui joc, îndeplinesc până la 20-25 servicii într-un set sau până la 80-100 pe parcursul întregului meci, în funcție de numărul de seturi jucate între adversari.

Acest fapt impune antrenorii și profesorii universitari să învețe și să perfecționeze toate tipurile de servicii încă de la etapa de inițiere a tinerilor voleibaliști. Analiza literaturii de specialitate, atât cea autohtonă, cât și străină interesate [4], foarte puțin tratează problema învățării și perfecționării serviciilor în jocul de volei. Mai mult decât atât, în literatura de specialitate nu se întâlnește nici o clasificare a acestora. Din contra, literatura rusă, română și autohtonă ne prezintă diferite abordări la acest capitol, unde procedeele de serviciu sunt numite diferit sau sunt folosite în alt context.

Astfel, elementul dat, numit serviciu, are la bază două procedee de bază de execuție, cum sunt serviciul direct și serviciul lateral. La rândul său, aceste două procedee se ramifică în mai multe subprocedee de execuție, care se îndeplinesc în funcție de situația de joc, de nivelul pregătirii elevului, de nivelul pregătirii adversarului și altele.

Spre exemplu, serviciul direct poate fi executat de sus și de jos, ca, la rândul său, acestea să se execute din sprijin, adică stând pe sol sau podea, și prin săritură. Ultimul procedeu se îndeplinește la

nivelul atingerii performanței sportive, atât de bărbați, cât și de femei și mai puțin se folosește la nivel de elevi.

La rândul său, al doilea grup de servicii sunt serviciile din poziție laterală, aceste procedee se îndeplinesc stând cu un umăr sau altul spre direcția de servire. Ca și în cazul precedent acestea se clasifică în servirea laterală de sus și la servirea laterală de jos. Aservirile laterale, mai mult, se folosesc de fete, care au un nivel de pregătire motrice ceva mai scăzut în comparație cu cel al băieților. De fapt, acestea sunt oglindite și în curriculumul universitar, când e vorba de învățarea jocului de volei.

Conform clasificării amintite, atât serviciile directe, cât și cele laterale se mai clasifică și după un alt criteriu, cum ar fi tipurile de rotire a mingii. Acestea pot fi servicii plate, în practică mai sunt numite servicii cu planarea mingii, adică mingea nu are nici o rotire, fapt ce duce la schimbarea neprevăzută a traiectoriei de zbor a acesteia, care, la rândul său, pune în dificultate preluarea mingii de către adversar.

Al doilea tip sunt serviciile cu diferite tipuri de rotire a mingii, acestea fiind posibile atât cu rotire simplă (stânga, dreapta, de sus, de jos), cât și mixtă, adică cu un dublu tip de rotire a mingii. Aceste servicii în ultimii ani sunt mai puțin folosite în practică, însă se regăsesc în documentele de învățare a jocului de volei, cum este programul școlar la educația fizică.

Clasificarea serviciilor, de fapt, poate ajuta la o mai bună înțelegere a esenței acestora. Pentru însușirea lor este nevoie de o metodologie specială, care ar optimiza calitatea însușirii acestora, precum și scurtarea timpului de însușire.

Toate elementele și procedeele tehnice enumerate conform clasificării prezentate anterior se încep a studia încă în cadrul învățământului preuniversitar și continuă nemijlocit în cadrul învățământului universitar. De faptul cum au fost însușite elementele și procedeele date depinde, în mare măsură, nivelul pregătirii în jocul de volei, în general, a oricărui student. De aceea, fiecare cadru

didactic trebuie să cunoască foarte bine aceste elemente și procedee, să știe să le aplice în joc și în mod obligatoriu să cunoască metodologia învățării și perfecționării acestora.

În acest sens vă propunem un model metodologic experimental, care ușor poate fi pus în aplicație cu studenții instituțiilor de învățământ superior, care, de fapt, și sunt preocupați de însușirea acestui element tehnic cum este serviciul.

În practica sportivă existe mai multe metode și procedee de învățare și perfecționare a serviciilor în jocul de volei. Cel mai frecvent este folosită metoda repetării, unde copiii, peste o anumită perioadă de timp, își formează un stereotip motric pe care-l mențin pe tot parcursul pregătirii, aducându-l, în ultima instanță, la faza de automatism, acest element fiind posibil de îndeplinit automat, în orice condiție de joc.

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 procedeeului tehnic, fără ca acesta să fie clar înțeles la nivel imaginar de către elevi. 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 copiilor 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 planșe cu imaginile respective; demonstrarea imaginilor foto și, în sfârșit, demonstrarea propriu-zisă a procedeeului în condiții de joc, la început într-un tempou mai lent, apoi în condiții reale de joc.

Procesul de formare a imaginii copiilor 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, tot odată 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 mingea. E de remarcat faptul că mingea este un excitant foarte puternic pentru copii și începerea învățării procedeele tehnice imediat cu mingea nu vor fi încununate de succes.

Este absolut strict necesar ca în timpul însușirii procedeele tehnice să se meargă pe învățarea paralelă a acestora. Adică, dacă este vorba de serviciul direct, să se învețe și serviciul lateral. Nu se va proceda la însușirea temeinică a unui procedeu, ca apoi să se treacă la altul. După formarea un stereotip motric puternic este foarte greu să-l impui pe copil 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.

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

### **Bibliografia**

1. Cojocar, A., Ioniță, M. Volei. Aprofundare, Editura Fundației România de Mâine, București, 2008.

- 2.** Ivoilov, A., Volei. Studii de biomecanică și metodică antrenamentului, Consiliul Național pentru Educație Fizică și Sport, București, 1984.
- 3.** Moroșan Larionescu, V., Volei, îndrumar practico-metodic. Editura Universității Suceava, Suceava, 2009.
- 4.** Niculescu, M., Vladu, L., Volei de la A la Z, Editura Universității din Pitești, Pitești, 2005.
- 5.** Păcuraru, A., Volei, tehnică și tactică. Editura Fundației Universitare „Dunărea de jos”, Galați, 2002.
- 6.** Конохова, Т., Волейбол. Профессиональная подготовка студентов высших физкультурных учебных заведений, Valinex, Chișinău, 2006.