

## ÎNVĂȚAREA PRELUĂRILOR LA STUDENȚII SPECIALIZAȚI LA VOLEI

Adrian LUNGU, lector

### Summary

*Joule volleyball occupies a very important place in the training of students in higher education, having the opportunity to improve their sports training in the sports sections organized outside physical education classes. This article contains an experimental methodology takeovers learning the game of volleyball, which is quite effective in preparing studentiolr volleyball players.*

Jocurile sportive, inclusiv și jocul de volei, ocupă un loc foarte important în procesul de instruire a studenților din învățământul superior. Studenții, în cazul când doresc să frecventeze o secție sportivă, au posibilitatea să se înscrie în una din secțiile sportive din cadrul universității sau din afara ei, pentru a practica exercițiul fizic la un nivel sporiv mai superior. În acest sens, în cadrul universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” sunt organizate astfel de secții, iar una dintre cele mai solicitate este secția de volei, unde sunt înscriși studenți și studente, prioritar din anii întâi și doi de studii.

E de menționat faptul că o bună parte din studenți nu au o pregătire prea bună, nivelul acestora fiind stabilit încă din sistemul educațional preuniversitar. Aceștia au un nivel destul de scăzut la capitolul pregătire tehnică, adică nivelul de însușire a elementelor și procedeele tehnice din jocul de volei.

Dacă elementele tehnice de atac, cum sunt serviciile, pasele, loviturile și altele sunt însușite într-o măsură oarecare, atunci când este vorba de elementele din apărare, aici lucrurile stau cât se poate de rău. În primul rând, ne oferim la preluări – elemente obligatorii în jocul de volei, la care antrenorii și profesorii nu tot timpul atrag atenția cuvenită.

De faptul cum au fost însușite elementele și procedeele tehnice 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 (Fig.1.).

În practica sportivă există mai multe metode și procedee de învățare și perfecționare a deplasărilor în jocul de baschet. 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 automat, în orice condiție de joc.

Metodologia instruirii reluărilor a fost divizată în două părți: prima reprezenta formarea imaginii despre procedeul tehnic însușit, aici fiind vorba despre:

- *demonstrarea video;*
- *demonstrarea foto;*
- *demonstrarea planșelor;*
- *demonstrarea schițelor;*
- *demonstrarea naturală.*

A doua parte reprezintă forma propriu zisă a actului motric și se exprimă prin efectuarea următoarelor exerciții ajutătoare, adică exerciții ce au o structură asemănătoare cu procedeul tehnic care urmează să fie însușit:

- *imitarea preluărilor fără minge;*
- *preluarea mingii atârnată;*
- *aruncarea mingii în sus – preluarea;*
- *aceeași minge este aruncată de partener;*
- *aceeași mărind distanța dintre parteneri;*
- *preluarea din lovitură de atac;*

- *preluarea prin cădere;*
- *preluarea în diferite condiții de joc.*

Conform legilor teoriei educației fizice și sportului există acțiuni motrice care pot fi învățate în întregime, adică tot actul motric în întregime, sau există acțiuni motrice care nu pot fi însușite în întregime fără ca acestea să fie divizate pe secvențe de mișcări, ca, la final, să se însușească întregul act motric – în cazul nostru, procedeul tehnic din jocul de volei, numit preluare.

De fapt, preluările nu se consideră procedee tehnice cu o structură motrice sofisticată, motiv pentru care acestea vor fi însușite în întregime, însă vor fi respectate un șir de cerințe metodice absolut necesare pentru o mai calitativă și mai rapidă însușire a acestora. Demersul metodic prezentat în figura 1 este axat 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. Anume această schemă metodologică a fost aplicată în practica pregătirii studenților specializați în jocul de volei pe parcursul unui semestru de studii.

Referitor la primul compartiment ce ține de formarea imaginii, aici există mai multe variante pentru a forma la studenți 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 studenți. 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 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.

E de menționat faptul că în experimentul pedagogic au participat două grupe - una experimentală, unde a fost aplicată metodologia descrisă mai sus și una martor, care s-a pregătit în acest sens conform metodicii tradiționale, adică executarea elementului în întregime, fără a folosi vreun complex de exerciții ajutoare în procesul de învățare. Rezultatele însușirii preluărilor sunt prezentate în tabelul 1. Rezultatele însușirii au fost apreciate prin note de experți, reieșind din sistemul național de notare din zece puncte, testările fiind făcute la începutul și sfârșitul experimentului, iar datele fiind introduse în tabel.

**Tabelul 1. Rezultatele însușirii preluărilor în jocul de volei**

Nr. ord	TIPUL DE PRELUARE	Grupa	Testarea inițială	Testarea Finală	Diferența
1.	Preluarea de sus	M	4,3	7,3	3,0
		E	4,5	8,4	3,9
2.	Preluarea de jos	M	3,6	6,8	3,2
		E	3,9	7,7	3,8
3.	Preluarea din cădere de sus	M	3,4	6,9	3,5
		E	3,5	7,6	4,1
4.	Preluarea din cădere de jos	M	3,1	7,2	4,1
		E	3,2	8,3	5,1

Analizând rezultatele obținute în cadrul experimentului pedagogic, s-a observat clar faptul: prioritatea grupei experimentale la însușirea tuturor procedeelor tehnice de preluare a mingii în jocul de volei. În unele cazuri, creșterea rezultatelor finale față de cele inițiale este aproape de două ori mai mare. Această tendință se păstrează în majoritatea cazurilor cercetate.

Prin urmare, aplicarea metodicii experimentale de învățare a preluărilor în jocul de volei, la nivel de studenți, a avut o contribuție benefică asupra acestora, privind însușirea elementului tehnic, cum este preluarea, prevăzut de programul secțiilor sportive pentru studenți la această probă. Această metodică este una simplă, destul de accesibilă pentru profesori și studenți, fiind foarte ușor de aplicat în practică, motiv pentru care recomandăm acest demers metodologic pentru aplicarea cu succes în practică.

### **Bibliografie**

1. Niculescu, M. și alții, Volei sub formă de întrebări și răspunsuri, Universitaria, Craiova, 2008.
2. Păcuraru, A. și alții, Manualul profesorului de volei, Helios, Iași, 2000.
3. Păcuraru, A., Volei, tehnică și tactică, Editura Fundației Universitare „Dunărea de jos”, Galați, 2002.
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. Фурманов, А.Г., Подготовка волейболистов, Met, Минск, 2007.