

AMZĂR ELENA LUMINIȚA

RADA LARISA

AMZĂR ELENA LUMINIȚA

RADA LARISA

INIȚIEREA ÎN JOCUL DE VOLEI



**Editura Universitaria
Craiova, 2017**

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. Simion Gheorghe

Prof. univ. dr. Niculescu Ionela

Copyright © 2017 Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

AMZĂR, LUMINIȚA

Inițierea în jocul de volei / Luminița Amzăr, Larisa Rada. - Craiova:
Universitaria, 2017

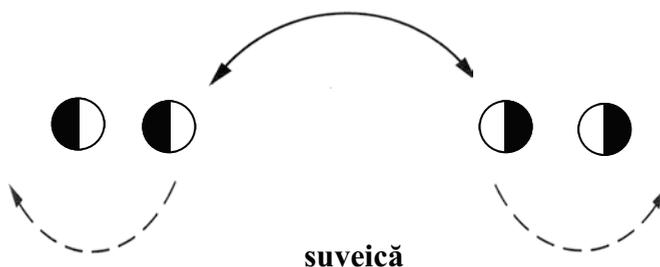
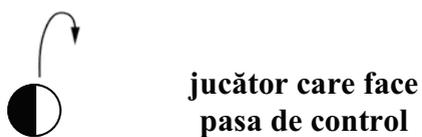
Conține bibliografie

ISBN 978-606-14-1281-5

I. Rada, Larisa

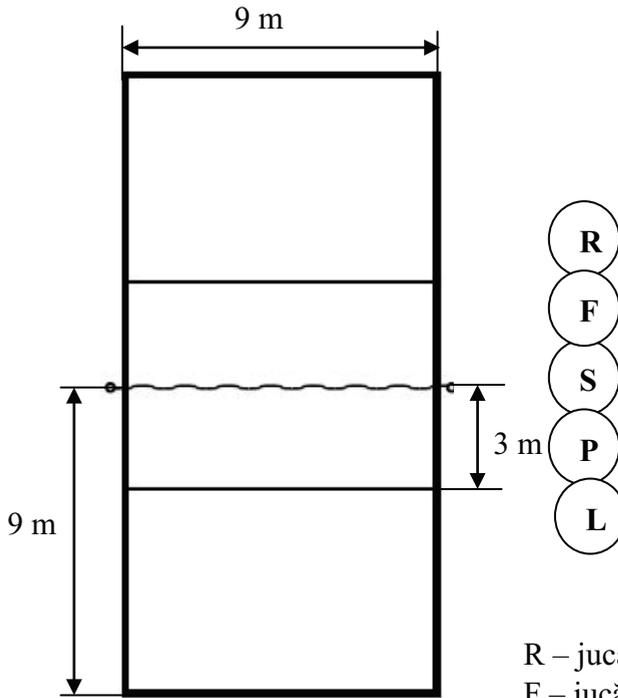
796.325

SEMNE CONVENȚIONALE





pasă de la unul
la celălalt + pasă de control



Terenul de volei

- R – jucătorul ridicător
- F – jucătorul fals
- S – jucător secund
- P – jucător principal
- L – jucător libero

ÎNCĂLZIREA ÎN VOLEI

Lecția de antrenament sportiv este împărțită în trei părți și anume: partea introductivă, partea fundamentală și partea de încheiere.

Partea introductivă cuprinde aspectele organizatorice, condițiile de lucru, precizări privind conținutul activității și încălzirea organismului (pregătirea pentru efort). Menționăm că ea poate fi standardizată în funcție de nivelul de pregătire, de mediul ambiant și individualizată în funcție de particularitățile adaptative.

Lecțiile de antrenament trebuie să înceapă cu adunarea sportivilor, controlul prezenței și explicarea obiectivelor. Introducerea va dura 3-5 minute (adesea ceva mai mult în cazul începătorilor) depinzând de durata explicațiilor.

Încălzirea reprezintă pregătirea fiziologică și psihologică pentru sarcinile de antrenament care urmează. Pentru atingerea unei stări de eficiență fiziologică înalta este necesar un anumit timp. Scopul încălzirii este de a atinge sau de a se apropia de această stare înainte de începerea antrenamentului propriu-zis sau a competiției.

Vom prezenta în continuare mijloacele folosite pentru pregătirea organismului în jocul de volei.

O bună încălzire se compune din trei grupe de exerciții:

Exerciții generale – ocupă prima parte a unui antrenament, iar principalul lor efect este de creștere a temperaturii, prin contracția mai multor mușchii. Principala precauție se referă cu siguranță la progresivitatea în intensitate.

Stretchingul – obiectivul acestuia este de a pregăti grupele mari musculare pentru realizarea exercițiilor intense. El este deci obligatoriu, pentru a nu diminua tensiunea musculară și a conserva eficacitatea de contracție. Stretchingul este de tip dinamic și activo-dinamic.

Exerciții specifice - în ultima parte a încălzirii putem folosi exerciții specifice activității propuse. Ele au o intensitate apropiată de activitatea care urmează. În general, în aceasta parte a încălzirii se execută mișcări din gama exercițiilor specifice sportului practicat (volei).

Pregătirea organismului pentru efort:

1. *Alergare ușoară în jurul terenului;*
2. *Alcătuiri și desfaceri de formații;*
3. *Școala alergării pe lungimea terenului:*



Joc de gleznă



Alergare cu genunchii sus



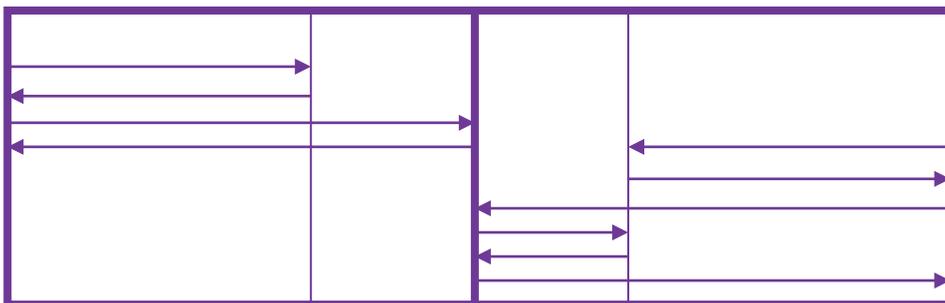
Alergare cu gamba la spate



Pas săltat

4. *Variante de alergare tip ștafetă în interiorul terenului de volei cu plecare la comandă și atingerea cu mâna a liniilor specificate în exercițiu:*
 - a) *linia de fund - linia de 3 m - linia de fund – linia de la fileu - linia de fund;*
 - b) *linia de fund - linia de 3 m - linia de fund – linia de la fileu - linia de 3 m – linia de la fileu - linia de fund;*

- c) *linia de fund - linia de 3m - linia de fund – linia de la fileu - linia de 3 m – linia de la fileu -- linia de 3 m – linia de la fileu - linia de fund;*
- d) *oricare din exercițiile precedente cu săritură pe ambele picioare la fileu cu imitarea blocajului;*
- e) *variante de alergare cu fața și cu spatele;*
- f) *porniri din diferite poziții (cu fața la fileu, cu spatele la fileu, din șezut , etc).*



Influențarea selectivă a aparatului locomotor

Stretchingul este o metodă modernă, simplă și eficientă de antrenament pentru îmbunătățirea mobilității articulare și pentru prelucrarea selectivă a grupelor de mușchi care contribuie la dezvoltarea fizică armonioasă a organismului voleibaliștilor.

Metoda de pregătire prin exerciții stretching se poate aplica cu rezultate deosebite atât la sportivii debutanți cât și la sportivii de performanță.

Considerăm că pentru a păstra corpul în cea mai bună formă sportivă, trei factori sunt foarte importanți:

- ✓ forță;
- ✓ rezistență;
- ✓ mobilitate și suplețe.

Prelucrarea selectivă a aparatului locomotor prin exerciții de tip stretching, pot înlocui în întregime exercițiile convenționale de balans și întindere, exerciții care se arată a fi mai puțin eficiente decât cele de tip stretching pentru că nu se poate realiza o dozare corespunzătoare a acestora.

Iată câteva exemple de stretching pe care le recomandăm:

Contractia musculară: contractia unui mușchi sau a unui grup de mușchi cu forța cea mai mare, opunându-i-se o rezistență fără scurtarea mușchiului (contractii statice izotermice) în care poziția se păstrează 10-30 secunde.

Relaxarea musculară: după contractarea mușchiului sau a unui grup de mușchi se realizează o relaxare a acestora timp de 2-3 secunde.

Întinderea musculară: întinderea lentă a mușchiului atât cât îi permite elasticitatea și menținerea în această poziție cât timp mușchiul a fost contractat (10-30 secunde).

Folosirea stretchingului după metoda contracție-relaxare-tensiune contribuie la diminuarea riscului accidentelor musculare.

Un program de bază al stretchinugului trebuie să înceapă cu alergare ușoară (200-500 m), sărituri la coardă sau ca mingea 3-6 minute, pentru încălzirea sportivului și creșterea debitului circulator al sângelui, după care se poate trece la exercițiile propriu-zise pentru stretching.

Pregătirea este bine să se facă individual, iar performanțele fiecăruia nu trebuie comparate între ele.

În cadrul unui ciclu săptămânal este bine să se introducă 3-4 ședințe de stretching în cadrul antrenamentului, iar pentru obținerea unor rezultate mai bune este preferabil să se introducă aceste exerciții în cadrul fiecărui antrenament.

Locul acestor exerciții în cadrul lecției de antrenament, poate fi atât la începutul cât și la sfârșitul acesteia.

Reguli care trebuie respectate la utilizarea mijloacelor de tip stretching:

- ✓ în exercițiile de stretching nu trebuie să se creeze o tensiune bruscă, ci progresivă, o tensiune musculară bruscă ar duce desigur la accidente musculare care pot perturba activitatea viitoare;
- ✓ concentrarea trebuie să fie totală iar exercițiile executate de o manieră optimă;
- ✓ pentru toate exercițiile trebuie acordată o mare atenție respectării poziției corpului specifică exercițiului în cauză;
- ✓ respectarea principiului întindere-relaxare;
- ✓ se începe lent până la punctul maximal, se menține în poziție până la 15-30 secunde, iar apoi se relaxează complet;
- ✓ la limita durerii, trebuie apelat la conștientizare;
- ✓ respirație profundă, de fiecare dată când exercițiile permit.



- ✓ spatele drept;
- ✓ se va insista aspra localizării zonei.

1. Obiective:

- elasticitatea musculaturii centurii scapulo-humerale și musculaturii laterale a toracelui;
- mobilitatea și suplețea articulației scapulo-humerale.

Descriere:

Din stând depărtat, cu o mână ridicată și îndoită, palma pe coloană, cealaltă apasă la nivelul cotului spre cap și bazin. Se menține 10 – 30 secunde.

Indicații metodice:

2. Obiective:

- elasticitatea musculaturii brațelor, centurii scapulare și a spatelui;
- mobilitatea articulației scapulo – humerale.



Descriere:

Din stând depărtat, brațele înapoi țin mingea între palme, aplecarea trunchiului înainte, privirea înainte. Se menține 10-30 secunde.

Indicații metodice:

- ✓ spatele drept;
- ✓ brațele întinse.



îndoit înainte, un braț întins sprijinit pe sol. Se menține 10-30 secunde.

Indicații metodice:

3. Obiective:

- elasticitatea musculaturii centuri scapulo-humerale;
- mobilitatea și suplețea articulației scapulo-humerale.

Descriere:

Din stând pe genunchi, trunchiul

- ✓ spatele drept, privirea înainte.

4. Obiective:

- elasticitatea musculaturii centuri scapulo-humerale;
- mobilitatea și suplețea articulației scapulo-humerale.

Descriere:

Din stând pe genunchi, sprijin pe brațe, palmele orientate spre înapoi. Se menține 10-30 secunde.



Indicații metodice:

- ✓ spatele drept, brațele întinse, privirea înainte;
- ✓ expirație profundă, inspirație lentă.

4. Obiective:

- elasticitatea musculaturii brațelor, centurii scapulare și a spatelui;
- mobilitatea articulației scapulo-humerale a pumnului și a degetelor.

Descriere:

Din stând depărtat, brațele întinse sus, mingea ținută între mâini. Se menține 10-30 secunde.

Indicații metodice:

- ✓ ducerea mâinilor cât mai sus posibil;
- ✓ spatele drept;
- ✓ brațele trag ușor înapoi.

