

ELENA LUMINIȚA AMZĂR

INSTRUIREA PROGRAMATĂ ÎN JOCUL DE VOLEI

Coordonatori colecție:

Prof.univ.dr. Taina Avramescu

Prof.univ.dr. Dorina Orțănescu

Comitetul științific:

Klara Branzaniuc, Universitatea de Medicină Târgu-Mureș, România

Mirkov Dragan, University of Belgrade, Faculty of Sport and Physical Education,
Serbia

Marian Dragomir, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și
Sport, Craiova, România

Paula Drosescu, Universitatea Al.I.Cuza, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Iași, Romania

Luminița Georgescu, Universitatea din Pitești, Facultatea de Științe, Kinetoterapie
și Motricitate Specială

Anca Ionescu, Universitatea de Medicină și Farmacie Carol Davila, București,
România

Irene Kamberidou, National & Kapodistrian University of Athens, Greece

Ligia Rusu, Universitatea din Craiova, Facultatea de Educație Fizică și Sport,
Craiova, România

Misiunea noastră este să producem și să furnizăm publicații inovative, bazate pe informații recente, în toate ariile de interes ale motricității umane. Astfel, colecția Motricitate Umană își propune să pună la dispoziția publicului interesat o serie de titluri de carte privind activitățile motrice de performanță, studii privind rolul activității fizice în îmbunătățirea calității vieții, aplicarea exercițiului fizic în scop profilactic și terapeutic prin programe kinetice în diverse patologii, bazele anatomice, biomecanice și evaluarea funcțională a exercițiului fizic.

Colecția reunește o diversitate de publicații, incluzând cărți de interes general și publicații științifice de înaltă ținută – studii, prezentarea unor proiecte de cercetare, teze de doctorat, antologii, atlase, etc.

Membrii comitetului științific pot trimite propunerile de publicare și altor specialiști din domeniu.

Propunerile pentru publicare se vor adresa comitetului științific:

colectia_motricitate_umana@yahoo.com

ELENA LUMINIȚA AMZĂR

**INSTRUIREA PROGRAMATĂ
ÎN JOCUL DE VOLEI**



Editura UNIVERSITARIA
Craiova, 2014



Editura PROUNIVERSITARIA
București, 2014

Referenți științifici:

Prof. univ. dr. IONELA NICULESCU

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Pitești

Prof. univ. dr. GHEORGHE SIMION

Facultatea de Educație Fizică și Sport, Pitești

Copyright © 2014 Editura Universitaria

Copyright © 2014 Editura Pro Universitaria

Toate drepturile sunt rezervate Editurii Universitaria
și Editurii Pro Universitaria.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

AMZĂR, ELENA LUMINIȚA

Instruirea programată în jocul de volei / Elena Luminița
Amzăr. - Craiova : Universitaria ; București : Pro Universitaria,
2014

Bibliogr.

ISBN 978-606-14-0836-8

ISBN 978-606-26-0052-5

796.325

Argument privind folosirea instruirii programate în jocul de volei

Această lucrare își propune ca pe lângă caracterul de cercetare științifică, să aibă și o legătură pronunțată cu activitatea practică, concretă, de creștere a performanțelor sportive în jocul de volei.

Jocul de volei este caracterizat printr-o înlănțuire de reacții motrice individuale și colective, executate cu mare viteză, forță și precizie pentru rezolvarea situațiilor variabile de joc.

De asemenea jocul de volei se caracterizează prin varietatea acțiunilor de joc, prin perfecționarea continuă a acțiunilor, prin punct de lovire a mingii din ce în ce mai înalt, prin creativitate în construirea combinațiilor de atac și apărare și prin creșterea conținutului emoțional al jocului.

Alegerea acestei teme este provocată spre a fi cercetată din însăși realitatea procesului de antrenament în jocul de volei la nivelul începătoarelor, aflat în plin proces de schimbare, proces care a declanșat fenomene similare în toate domeniile de activitate inclusiv în volei.

Încă de la începuturi și până în prezent, a existat în permanență în sportul de performanță preocuparea pentru identificarea celor mai eficiente mijloace de însușire a tehnicii și tacticii. Această preocupare de perfecționare a metodicii de pregătire se regăsește în portofoliul antrenorilor și metodiștilor atât de la nivelul FRV, loturilor naționale cât și în cadrul fiecărui club sportiv în parte.

În acest context am considerat necesar ca prin cercetarea pe care am abordat-o să aduc contribuții la optimizarea pregătirii tehnice prin intermediul instruirii programate la voleibalistele începătoare (10-12 ani), care în jocurile sportive se regăsește la un nivel incipient.

Literatura de specialitate nu prezintă cercetări, care să elucideze în termeni definatorii optimizarea pregătirii tehnice prin intermediul instruirii programate la voleibalistele începătoare.

Astăzi, atât Federația Română de Volei, cât și cluburile sportive specializate, nu prezintă o programă care să conțină structuri operaționale adecvate, menite să îmbunătățească tehnica jocului de volei.

Această categorie de vârstă constituie o sferă neexplorată suficient în ceea ce privește instruirea tehnică, fapt ce a necesitat din partea mea, investigații suplimentare privind aplicarea de noi strategii în pregătirea voleibalistelor.

Instruirea programată, după opinia mea, constituie un punct esențial de identificare și referință a acestei noi strategii.

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE ÎN PROBLEMATICA CERCETĂRII

Actualitatea lucrării

În ultimii ani învățarea bazată pe interdisciplinaritate a câștigat teren, impunând noi cerințe didactice. Metodele de predare – învățare s-au diversificat, au apărut noi tehnici educative bazate pe colaborare, pe interactivitate și comunicare.

Jocul de volei și-a câștigat de-a lungul anilor, datorită particularităților sale, o apreciere unanimă atât din partea copiilor și a tineretului, cât și din partea adulților.

Făcând parte din marea familie a jocurilor sportive și fiind într-o permanentă evoluție, voleiul și-a adaptat atât metodele de instruire, cât și mijloacele de pregătire respectând principiile generale de aplicare ale acestora.

În ultimele decenii tehnica jocului de volei a parcurs un drum ascendent, a avut o evoluție rapidă, ajungând azi la un nivel apropiat de perfecțiune, mai ales în ceea ce privește unele elemente și procedee tehnice.

În condițiile actuale se încearcă aducerea unui plus calitativ activității sportive, implicit și voleiului, prin folosirea unor tehnici moderne. Printre ele se numără și instruirea programată.

În urma studierii literaturii de specialitate, putem considera rezervate și infirm validate științific lucrările care fac referire concret la instruirea programată în învățarea tehnicii de bază în jocul de volei la începătoare. Astfel, pentru grupele de începătoare nu există programe de antrenament care să implice instruirea programată în însușirea tehnicii jocului de volei.

În acest context, al evoluției societății, al diversificării informațiilor și al schimbărilor tot mai rapide din ultimii ani impunerea unei noi metode moderne este inevitabilă.

Lucrarea de față nu-și propune să epuizeze o temă de cercetare, ci să ofere o perspectivă în ceea ce privește aplicarea instruirii programate în pregătirea tehnică a voleibalistelor începătoare (10-12 ani)

În ceea ce privește necesitatea de a încorpora în antrenament tehnici educative bazate pe instruirea programată, aceasta este justificată având în vedere că, această metodă – instruirea programată – apare ca un

ansamblu organizat de procedee, care se pot succeda sau relua în funcție de o situație nouă.

Privind în viziune sistemică această metodă este indisolubil legată de toate celelalte componente ale procesului didactic. Funcționalitatea sa este determinată de modul în care metoda este angajată în întregul mecanism al acțiunii tehnice.

În jocul de volei, tehnica influențează în mod prioritar soluționarea situațiilor complexe de joc și condiționează economisirea energiei. Nivelul de pregătire tehnică a unei voleibaliste depinde în mare măsură de nivelul inițial și de experiența motrică a acesteia, fapt care determină măsurători metodice adecvate, de pildă la începătoare procesul de antrenament va căuta să realizeze la sportive o bază motrică largă, care să cuprindă mijloacele din școala alergării, săriturii, aruncării etc., spre deosebire de sportivele avansate la care specializarea este avansată.

Pregătirea tehnică este o condiție obligatorie pentru creșterea performanțelor în jocul de volei, ea urmărind însușirea și perfecționarea continuă a mecanismului execuției prin abordarea analitică a părților componente ale acțiunilor individuale de joc.

Tehnica jocului de volei este mai complexă decât a majorității jocurilor sportive datorită numărului de mișcări naturale utilizate de sportive în soluționarea situațiilor de joc.

Instruirea programată a încercat să prefigureze o soluție nouă la mult frământata problemă a creșterii eficienței învățării (a tehnicii jocului de volei în cazul nostru). Fundamentată inițial pe postulatele unei psihologii behavioriste, instruirea programată face noi progrese pe măsură ce cibernetica a pătruns tot mai activ în cercetarea fenomenului instructiv, iar experiențele școlare, pe această temă, intensificate și ele foarte mult, au furnizat dovezi suficiente despre avantajele aplicării acestei noi tehnici de învățare.

În cadrul procesului de antrenament în jocul de volei, instruirea programată ar putea eficientiza procesul de optimizare a tehnicii, deoarece nivelul de cunoștințe care trebuie asimilat de către sportive s-ar prezenta sub forma unei programe care trebuie structurată pe următoarele principii:

☞ Structurarea informației (în cazul nostru bagajul tehnic ce urmează a fi însușit) după principiul pașilor mici și al progresului gradat, ceea ce-l determină pe antrenor să analizeze și să fragmenteze conținutul tehnicii într-o serie de unități didactice mici, accesibile, logic înlănțuite în funcție de particularitățile sportivilor (la 13-15 ani în cazul nostru)

☞ Principiul participării active ce vizează că fiecare sportivă în parte este solicitată, de fiecare dată să reacționeze pozitiv în fiecare moment al însușirii tehnicii jocului.

☞ Principiul verificării și întăririi imediate și direcția corectitudinii răspunsului la fiecare sarcini de lucru. În antrenamentul sportiv, acest lucru s-ar traduce prin faptul că programa (ce vizează însușirea tehnicii) și asigură sportivei posibilitatea de a verifica imediat și de fiecare dată exactitatea activității sale, autoevaluându-și propriul nivel de însușire a tehnicii în comparație cu soluția ideală enunțată de către profesor/ antrenor. Astfel sportiva este informată imediat asupra progreselor pe care le realizează în cadrul procesului de antrenament.

☞ Principiul respectării ritmului propriu de lucru (al individualizării pregătirii). Acest principiu pune bazele însușirii diferențiate a tehnicii jocului de volei în funcție de ritmul individual de lucru și realizarea de programe de pregătire atât generale cât și diferențiate pe fiecare sportivă în parte.

☞ Principiul reușitei, pe baza validării indispensabile a programei, pleacă de la ideea că fiecare programă de antrenament trebuie să fie verificată și pusă la punct în practică prin confirmarea ei de către rezultatele pozitive sau negative, precum și de însuși evoluția sportivelor în cadrul competițiilor sportive la toate nivelurile.

Aplicativitatea instruirii programate în cadrul însușirii tehnicii jocului de volei la 10-12 ani își va regăsi eficiența și în cadrul celorlalte componente ale antrenamentului sportiv.

Strategiile viitorului propun, alături de modalitățile tradiționale de pregătire, și alte abordări care au o bază conceptuală nouă, însă nu exclud nimic, ci completează, oferind noi puncte de vedere asupra unei anumite probleme sau direcții de pregătire tehnică

Competiția dublată de promovarea sportivelor la nivele superioare va constitui certificatul de garanție că, această metodă își va găsi utilitatea în volei comparativ cu alte metode clasice de însușire a tehnicii jocului.



CAPITOLUL 2

INSTRUIRE PROGRAMATĂ - CADRU CONCEPTUAL AL AUTOMATIZĂRII INSTRUIRII

2.1. Definiția și caracteristicile instruirii programate

Instruirea programată este o orientare metodologică cu un predominant caracter noneuristic. Ea este, după Cârstea, Gh., (2000)¹, „o prelungire a modelării pe planul operaționalizării și programării instruirii”. De aceea, foarte mulți specialiști preferă expresia „*programarea instruirii*” și nu pe cea de „*instruire programată*”. Se consideră că această orientare metodologică este accesibilă, mai ales, pentru disciplinele cu grad înalt de axiomatizare.

Dottrens, R., (1970) definea instruirea programată drept „*o metodă modernă de instruire, organizată și orientată în conformitate cu modelul cibernetic al procesului de învățământ constituind o revoluție în spiritul și în natura modelelor pedagogice; nu este nici mai mult nici mai puțin decât introducerea automatizării în învățământ*”².

Instruirea programată este acea strategie didactică care prin programarea specială a comenzii, imprimă un sens bine determinat și autoreglator a relației dintre predare – învățare³(Colibaba, D.E., 1993, p.41).

Instruirea programată presupune organizarea întregului volum cu cunoștințe, priceperi sau deprinderi într-un program de secvențe limitate numite „*pași*”, organizată într-o succesiune și gradație logică care asigură sportivului înaintarea „pas *cu pas*” în asimilarea și combaterea cunoștințelor pe care le parcurge.

În instruirea programată elementul principal îl constituie „*programul*” în cadrul căruia fiecare etapă de învățare este marcată și întărită prin sublinierea și întărirea răspunsului corect, ceea ce dă sportivului posibilitatea de a cunoaște de la început rezultatul muncii lui.

¹ **Cârstea, Gh.**, (2000), Teoria Educației fizice și sportului. Editura EN-DA, București

² **Dottrens, N.**, 1970 citat de Mihăilescu, L., Mihăilescu, N., (2002), Instruirea programată în atletism, Editura Universității din Pitești, Pitești, p 32

³ **Colibaba, D.E.**, (1993), Modelarea și programarea antrenamentului în jocuri sportive, Referat Științific