FEDERAŢIA ROMÂNĂ DE VOLEI
COLEGIUL CENTRAL DE ANTRENORI

GHID ORIENTATIV AL ANTRENORULUI DE VOLEI

Bucureşti 2013

Cojocaru Adin (coordonator)

Lăzărescu Dan **Ştefănescu Alina**

GHID ORIENTATIV AL ANTRENORULUI DE VOLEI

Bucureşti 2013

CUPRINS

Capitolul I – Introducere

1.1. Principiile antrenamentului sportiv
1.2. Principiile antrenamentului sportiv în volei

Capitolul II – Modelele în jocul de volei

2.1. Modelele de joc
2.2. Prezentarea modelelor de joc

Capitolul III – Documentele de planificare

3.1. Planul anual (macrociclul)
3.2. Planul de etapă (mezociclu)
3.3. Planul săptămânal (microciclu)

Capitolul I – Introducere

Cu fiecare nouă competiţie mondială, voleiul înregistrează un nivel din ce în ce mai înalt de dezvoltare, atât în privinţa propriului conţinut de acţiuni, cât şi în direcţia spectaculozităţii, a pragului de solicitare şi al cerinţelor privind potenţialul psiho-biomotric al jucătorilor.

Realizarea marilor performanţe actuale nu mai este obiectiv posibilă fără deţinerea unui bogat bagaj informaţional, multi şi interdisciplinar şi a tehnologiei instruirii la cel mai înalt nivel de eficienţă, din care, pe baza unor strategii realiste, să se poată selecta acele repere care oferă cele mai sigure soluţii de realizare a obiectivelor, în contextul condiţiilor concrete în care se desfăşoară activitatea.

Din păcate, voleiul românesc nu mai reuşeşte să se alăture plutonului fruntaş în competiţiile mondiale sau continentale de peste 3 decenii (locul III J.O. 1980 - echipa de seniori, locul II C.E. 1986 - juniorii şi locul III C.E. 1987 - junioarele).

Analiza modului în care diferiţi antrenori şi echipe materializează în practică problematica conţinutului şi metodologiei instruirii, desprinde concluzia unei mari diversităţi de opţiuni, ceea ce constituie un îndemn pentru cunoaşterea, reevaluarea şi realizarea unei orientări unitare, generalizate şi implementate la nivelul fiecărui eşalon valoric.

În continuarea unor strategii de revenire în rândul elitei valorice, cele mai avizate opinii ale specialiştilor apreciază că principalele intervenţii ce se impun, vizează zonele problematice ale conţinutului de acţiuni şi modelul jocului, strategia selecţiei şi prototipul jucătorului, alături de utilizarea celor mai performante metodologii de instruire.

Un model de joc eficient nu va putea fi realizat fără jucătorii cu înzestrare psiho-somato-motrică de excepţie şi cu un nivel de pregătire tehnico-tactică şi fizică, care să permită valorificarea acestui potenţial valoric în cadrul jocului.

Răspunzând dorinţei începătorului de a practica cât mai repede jocul adulţilor, mulţi tehnicieni uită că acesta nu este un ”matur în miniatură”, ci unul ”în devenire”, care trebuie să acumuleze în etape consecutive conţinutul corelat al tuturor componentelor instruirii : dezvoltare fizică, priceperi, deprinderi şi calităţi motrice, conţinut tehnico-tactic, ansamblul jocului, cunoştinţe teoretice, etc.

Acordarea unei importanţe disproporţionate însuşirii componentelor pregătirii şi jocului, se dovedeşte, pe termen lung, a fi o opţiune strategică limitativă în desăvârşirea voleibalistică finală a jucătorului.

Bogatul conţinut pe care l-a adus voleiul actual, nu poate fi valorificat decât de jucătorii cu un potenţial de excepţie, specializaţi pe posturi şi zone de acţionare în teren, posesori ai unui bagaj al acţiunilor de joc, cu un nivel deosebit de eficienţă tehnico-tactică, dublat de un suport biomotric, pregătit şi valorificat la cei mai înalţi parametri, începând de la primii şi cei mai grei paşi ai instruirii voleibalistice.

Atât însuşirea şi perfecţionarea tehnicii, cât şi dezvoltarea motricităţii necesită acţiuni exprese, fără de care nu se poate atinge nivelul care să susţină eficienţa jocului la cerinţele performanţelor de vârf, salturile calitative în direcţia dezvoltării acestora reclamând acţiuni, măsuri, mijloace şi metode cu efecte precis orientate,

eşalonate în timp şi cu priorităţi de conţinut şi metodologie, pentru fiecare stadiu al devenirii jucătorului. În acest context, copilăria trebuie consacrată dezvoltării multilaterale, etapa de juniorat - antrenamentul specializat, iar maturitatea - înaltei performanţe.

Necesitatea dezvoltării la un nivel cât mai înalt al potenţialului motric şi tehnic al jucătorului, trebuie să pornească de la realizarea unei baze de pregătire multilaterale, cât mai extinse, consolidată, cu prioritate în prima etapă a devenirii voleibalistice (începători - avansaţi), bază care să favorizeze construcţia unui fundament motric specific solicitărilor jocului, preocupare majoră a etapei specializării sportive (cadeţi - juniori), astfel încât în perioada valorificării performanţiale (după deplina maturizare psiho-biomotrică), jucătorul să poată beneficia de cei mai înalţi indici biomotrici şi tehnico-tactici, care să-i susţină şi favorizeze randamentul de joc la cele mai performante praguri de eficienţă.

Conţinutul jocului, tipologia jucătorilor, strategiile pregătirii, eşalonarea programelor de instruire, selecţionarea mijloacelor, cuantificarea şi metodologiile implicate în procesul de predare - învăţare - evaluare, sunt câteva dintre subcomponentele puternic ancorate procesului de optimizare a performanţei voleibalistice, mai ales la nivelul primelor eşaloane valorice, acolo unde începe ABC - ul performanţei şi unde procesul instruirii trebuie să fie dominant, direcţionat pe realizarea fundamentului pregătirii psiho-motrice, funcţionale şi tehnico-tactice, pe care să se poată grefa pregătirea specifică pentru marea performanţă de la nivelul senioratului.

Selectând din bogăţia cunoştinţelor ştiinţifice şi achiziţiile experienţei practicii, în contextul tendinţelor şi continua dezvoltare şi modernizare a conţinutului jocului şi a procesului de instruire, ţinta strategică a elaborării materialelor metodologice, este aceea de a contura şi oferi reperele conceptuale unitare, privind conţinutul şi metodologia instruirii stadiale de pe traseul devenirii voleibalistice, apte să orienteze şi potenţeze eficienţa demersului pedagogic, vizând optimizarea pregătirii tuturor eşaloanelor performanţiale.

1.1. Principiile antrenamentului

Activitatea desfăşurată pentru pregătirea sportivă se realizează sub îndrumarea unor linii de natură psiho-pedagogică, denumite ca principii ale antrenamentului. Utilizarea corectă a acestor principii va duce la o organizare superioară a conţinutului mijloacelor, metodelor, factorilor şi componentelor pregătirii.

Principiul participării active şi conştiente

Bompa (2002), spunea că este esenţială înţelegerea a trei factori ai acestui principiu şi anume:

- scopul şi obiectivele pregătirii, ce trebuie să ţină seama de nivelul de vârstă şi de perioada în care ne aflăm;
- rolul independent şi creativ al sportivului, prin care incercăm să formăm un sportiv care să ştie să aleagă varianta de răspuns motric în funcţie de situaţia cu care se întâlneşte (factorii de mediu, adversar, arbitraj, spectatori etc);
- îndatoririle sportivului pe durtata fazelor lungi de pregătire.

Toate aceste lucruri reprezintă priceperea antrenorului, de a se impune din punct de vedere profesional, astfel încât sportivul să perceapă îndrumarea acestuia ca un sprijin în formarea deprinderilor corecte specifice jocului de volei, de a dezvolta calităţile motrice şi psihologice, pentru ca sportivul să poată depăşi greutăţile din timpul pregătirii.

Participarea activă şi conştientă se realizează pe baza discuţiilor periodice provocate de antrenor, în care se face o analiza a progresului sportivului, lucru ce echilibrează subiectivismul sportivilor asupra performanţei lor. Astfel sportivii devin capabili să înţeleagă aspectele pozitive şi negative a le performanţei, ce trebuie să mai corecteze, să mai îmbunătăţească, să dezvolte şi cum se poate face acest lucru. Pregătirea implică participare activă atât din partea antrenorului cât şi din partea sportivului.

Acest principiu ar trebui să creeze premisele conştientizării, asumării răspunderii faţă de acţiunile realizate de către sportiv.

Primul aspect pe care-l vizează acest principiu se referă la faptul că antrenorul trebuie să stabilească obiectivele pregătirii împreună cu sportivii (încă de la vârsta minivolei-ului, prezentarea temelor lecţiei de antrenament, sarcinile care le-au de realizat în antrenament, obiectivele de performanţă etc), care să fie stabilite obiectiv, în funcţie de capacităţile colectivului.

Următorul aspect vizează participarea sportivilor la analiza pregătirii, astfel încât aceştia să aibe capacitatea să se aurtoevalueze obiectiv.

Ultimul aspect se referă la efectuarea unor sarcini de antrenament de către sportivi fără supraveghere. O astfel de abordare este o cale eficientă de a-i face pe sportivi să-şi conştientizeze propriul rol.

Antrenorul trebuie să demonstreze conştiinţiozitate în pregătire prin stabilirea unor obiective precise, realizabile, ce va creşte interesul sportivilor pentru pregătire,

va trebui să stimuleze dezvoltarea trăsăturilor de psihologice (voinţa, dârzenia, perseverenţa), pentru a face faţă cu succes la cerinţele antrenamentului.

Principiul adaptării la solicitări progresive

Un principiu vechi al educaţiei fizice, iniţiat de către Per Henring Ling, creatorul sistemului suedez de educaţie fizică, folosea exerciţiile gradat, cu scopul intrării progresive în efort al elevilor săi pentru a nu se instala oboseala prea devreme.

Activitatea sportivă impune realizarea unor eforturi de natură fizică şi psihică, dar care pentru atingerea obiectivelor lecţiei de antrenament, vor avea intensităţi din ce în ce mai mari.

Asta ar însemna adaptarea organismului la eforturi din ce în ce mai susţinute. Cu alte cuvinte vorbim de adaptarea organismului la efort, dar solicitările trebuie să fie realizate progresiv.

După A. Dragnea şi Mate S. (2002), *adaptabilitatea reprezintă capacitatea organismului de a face faţă cu succes şi rapid la diferite tipuri de solicitare (stimuli) de antrenament.*

Principiul adaptării la solicitări progresive se mai numeşte şi principiul continuităţii.

Reacţiile biologice de adaptare poartă denumirea de *sindrom general de adaptare* sau *reacţie post-agresivă*, pentru că fiecare exerciţiu din timpul antrenamentului solicită sportivul, iar ca răspuns, organismuul este nevoit să se adapteze.

Cele două faze de asimilare şi acomodare, reprezintă o stare ce narchează trecerea la faza următoare de adaptare.

Reacţiile biologice post-agresive din sindromul general de adaptare se prezintă în trei faze (după Ion Hăulică, citat de Cornelia Bota 2001, citat de Dragnea Adrian şi Mate Silvia, 2002):

- reacţia de alarmă ce se instalează la începutul adaptării;
- Reacţia de rezistenţă, caută să echilibreze organiusmul;
- Reacţia de epuizare, care nu trebuie să se realizeze la sfârşitul antrenamentului.

Antrenamentul sportiv, ca proces de adaptare este caracterizat de următoarele aspecte:

⇒ Este structurat pe mai mulţi ani;
⇒ Lecţiile de antrenament regulat se suprapun mereu pe cele anterioare;
⇒ Intervalele de odihnă dintre repetări, lecţii, se stabilesc în funcţie de solicitarea la care a fost supus organismul, în funţie de stadiul în care ne aflăm.

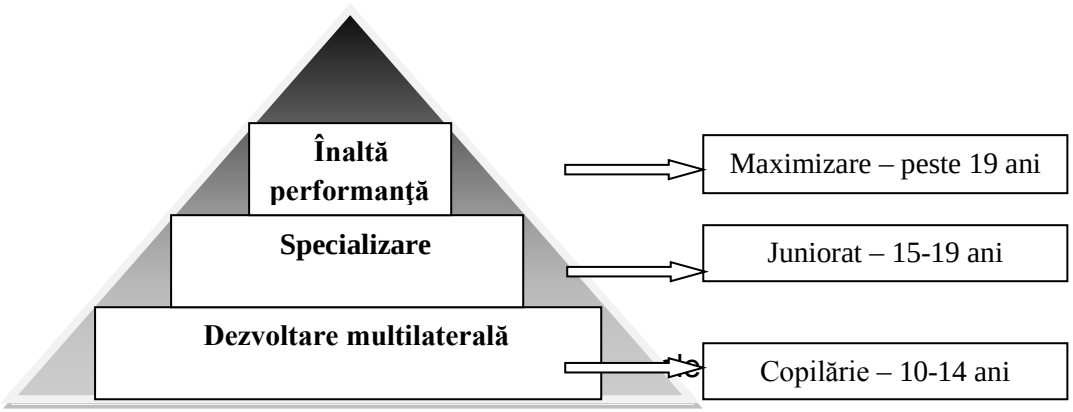
După N.V. Platonov, în cazul măririi numărului de lecţii de antrenament, deci volum de lucru crescut, se crează disponibilităţi superioare în direcţia stăpânirii deprinderilor tehnice şi a stabilităţii acestora în cadrul eforturilor cu caracter de concurs. Aceasta implică desfăşurarea continuă şi raţională a eforturilor, programându-se alternarea lecţiilor, a microciclurilor, mezociclurilor cu încărcături mari cu lecţii de descărcare sau compensatorii, care să asigure prin odihnă activă sau pasivă, refacerea capacităţii de efort.

Importanţa acestui principiu constă în necesitatea desfăşurării continue a antrenamentului pe parcursul întregului an, prin programarea unor eforturi diferite ca volum şi intensitate, în relaţie directă cu acordarea unor pauze sau perioade de refacere raţionale.

Principiul dezvoltării multilaterale

Acest principiu este folosit în mai toate domeniile educaţiei, indiferent de cât de specializată poate deveni instruirea, pentru că este foarte inportant să existe o dezvoltare multilaterală la început, pentru a se putea forma o bază solidă, peste care să apară pregătirea specializată.

O bază largă multilaterală a dezvoltării fizice , în special pregătirea fizică generală, este o cerinţă fundamentală paentru a atinge un nivel înalt de pregătire fizică specifică de măiestrie tehnică. Deci se poate vorbi de o pregătire sub forma piramidală, pornind de la baza acesteia, care este dezvoltarea multilaterală specifică copilăriei, urmată de pregătirea individualizată sau specializarea, specifică junioratului şi vârful piramidei având înalta performanţă, unde vorbim de maturizare, maximizare a performanţei sau o valorificare a acumulărilor (fig.1).



Sportivii ar trebui să facă această pregătire multilaterală pe toată durata carierei sportive, începând cu primele stadii de dezvoltare şi până la înalta performanţă.

Specializarea şi măiestria tehnică se bazează funcţional pe dezvoltarea multilaterală, iar şansa de a obţine performanţă depinde de dezvoltarea anatomică şi fiziologică pe toată durata etapelor de început ale pregătirii. Pregătirea sistemică include deprinderile şi acţiunile tehnico-tactice specifice jocului de volei, dar si alte deprinderi. *Sportivii de clasă internaţională trebuie să fie rapizi ca un sprinter, puternic ca un halterofil, rezistent cau alergător de distanţă îndemânatec şi abil ca un jongler* (Bompa, T. 2002, pag 30).

Principiul sistemarizării

Referindu-ne la procesul de antrenament, prin sistemati-zare intelegem succesiunea logică a legităţilor imbunătăţirii stării de antrenament şi stabilirea măsurilor corespunzatoare în vederea creşterii rapide a rezultatelor sportivilor.

Desfăşurarea antrenamentului conform principiului sistematizarii inseamnă: alcătuirea planului de pregătire, în funcţie de particularităţile individuale ale sportivilor.

În vederea îndeplinirii acestor cerinţe, antrenorul trebuie să aibă o privire de ansamblu asupra întregului proces de antrenament şi să reuşăasca să repartizeze sistematic fiecare exerciţiu în cadrul antrenamentului.

Privirea de ansamblu este premisa necesară unei planificări corespunzatoare, fărăde care nu se poate lucra sistematic.

Numai printr-o planificare raţionala, în care sunt evideţiaţi toti indicii capacităţii de performanţă, este posibilă organizarea sistematică a antrenamentului.

Reguli de care trebuie să se ţina seama în organizarea practică a procesului de antrenament :

1. Acordarea atenţiei deosebite in ce priveste indicarea modului de executare a exerciţiilor. În acest sens se reco-manda că exerciţiile cunoscute să folosească la învăţarea ce-lor noi, iar acestea să le fixeze pe cele vechi. De asemenea în dezvoltarea calităţilor fizice o bază formată sistematic este determinantă pentru atingerea unor rezultate remarcabile. Ca-litatea acestei baze depinde de modul în care a fost aplicat în antrenament principiul sistematizării (relatiile favorabile dintre efort - odihna şi volum - intensitate).

Se stie că pentru executarea unor elemente este necesară o anumită capacitate fizică. De asemenea, comportarea tactică în competitii reclamă un nivel tehnic corespunzator şi condiţie fizică, în sensul că sportivul poate să ia în concurs acele decizii tactice care corespund posibilităţilor tehnice şi fizice.

De aici rezultă necesitatea ca în antrenament să se dez-volte sistematic şi independent toţi factorii de care depinde randamentul sportivului.

Principiul sistematizarii este determinant pentru continutul şi alcatuirea metodică a antrenamentului în volei.

1.2. Principiile antrenamentului sportiv în volei

Nivelul înalt al dezvoltării jocului, specialitatea lui deosebită cât şi exigenţele din practică reclamă folosirea unor principii care să stea la baza întregului sistem de pregătire al voleibaliştilor. Acestea au menirea să orienteze şi să sporească eficienţa întregului traseu al instruirii. Fără cunoaşterea şi aplicarea permanentă a principiilor specifice se întârzie obţinerea performanţei, sau se obţine la nivel inferior.

Unele dintre acestea apar ca necesităţi stringente în antrenament şi mai ales în desfăşurarea jocului.

Principiile voleiului se referă nu numai la antrenament, ci şi la orientarea selecţiei în toate stadiile acesteia, la învăţarea-perfecţionarea jocului ca ansamblu şi la acţionarea pe linia unor priorităţi dictate de specificul şi tendinţele jocului.

Atenţie prioritară învăţării-perfecţionării ansamblului de joc

Se recomandă ca în pregătirea echipei să se pornească de la general la particular, de la joc la situaţie tactică şi de la aceasta la acţiunea de joc cu

componentele ei. Deci este indicat să se formeze la copii (începători) mai întâi imaginea de ansamblu a jocului, pe care să-l schiţeze, să-l desfăşoare chiar cu reguli simplificate.

Însuşirea rapidă a jocului, a unei forme chiar simplificate de joc în prima perioadă a instruirii, prezintă o serie de avantaje :

- stimulează participarea activă şi motivaţia pentru volei de la începutul pregătirii
- se însuşeşte de la început deprinderea de a participa integral la joc, în toate fazele acestuia ;
- integrarea mai rapidă, mai eficientă în joc a acţiunilor care se însuşesc pe parcursul instruirii ;
- participarea în joc a începătorilor devine un test important al selecţiei (pur specific) pentru capacitatea de concurs, personalitate, simţul jocului ;

Îmbinarea factorilor antrenamentului în cadrul acţiunii de joc

Se referă la :

- îmbinarea factorilor cu rol dominant al unuia (uneia), în funcţie de stadiile instruirii, de perioadele de pregătire ;
- evidenţierea orientării preponderente spre pregătirea specifică şi pentru specificitatea pregătirii multilaterale (Leon Teodorescu) ;
- orientarea prioritară pentru îmbinarea acţiunii de joc cu calităţile motrice şi în special cu viteza şi îndemânarea ;
- îmbinarea factorilor, care este mai pregnantă în cadrul stadiului de consolidare şi mai ales în cel de perfecţionare-valorificare .

În voleiul de performanţă, existenţa specializării pe zone şi în ridicători, trăgători, impune o orientare individualizată în îmbinarea factorilor. Astfel, se poate vorbi de pregătirea tehnică-tactică-fizică-psihologică a ridicătorului, a jucătorului de centru, etc.

Îmbunătăţirea indicelui de eficienţă a acţiunilor

Eficienţa trebuie apreciată şi în funcţie de dependenţa acţiunilor. Spre exemplu: preluarea din serviciu şi blocajul depind în cea mai mare măsură şi de condiţiile create de către serviciul şi atacul advers. Indicele de eficienţă la acţiunile de bază trebuie să fie trecut în fişa individuală, cel puţin la sportivii nominalizaţi.

Echilibrul dintre acţiunile de atac şi de apărare

Echilibrul dintre cele două compartimente de bază ale jocului presupune ridicarea potenţialului apărării mai aproape de cel al atacului. Modelarea jucătorilor în apărare pentru linia a II-a trebuie efectuată din timpul junioratului, acordându-se atenţie prioritară în toate stadiile instruirii. Apărarea din linia a II-a, deşi are posibilităţi reduse, aportul ei oricât de mic (cca. 16%) poate fi hotărâtor în balanţa victoriei.

Pregătirea completă şi multilaterală în cadrul specializării

Realizarea jucătorului complet şi multilateral pregătit trebuie rezolvată diferit, în funcţie de specializarea jucătorilor în ridicători, trăgători şi jucători de centru. În accepţiunea voleiului modern, jucător complet înseamnă excepţional la finalizare (atac sau ridicare), foarte bun la blocaj şi cel puţin bun la preluare din linia a II-a, la asigurare şi autodublare. Realizarea jucătorului multilateral se referă şi la împletirea aspectelor pregătirii fizice şi psihologice, la nivel superior.

Atenţie prioritară selecţiei şi pregătirii jucătorilor specializaţi

Rolul deosebit al acestora în angrenajul echipei impune preocupări sporite pentru selecţia şi individualizarea pregătirii. Deosebit de important pentru fiecare echipă de performanţă este existenţa a cel puţin 3 jucători de centru, dintre care 2 vor figura în formaţia de bază, constituind axa echipei, 4 jucători de zona 4, 2 ridicători, 2 jucători libero.

În ultima perioadă s-a constatat la noi în ţară existenţa unui număr redus de jucători specializaţi pe postul de ridicător, jucător de zona 4 şi libero de valoare, la echipele reprezentative naţionale şi chiar la cele divizionare, datorită unei specializări înguste la nivelul juniorilor. **Această deficienţă poate fi remediată prin respectarea şi aplicarea cu stricteţe a măsurii ca sportivii să fie pregătiţi multilateral până la 14 ani şi apoi să se realizeze specializarea pe posturi.**

g. Exigenţe sporite pentru aptitudinile de îndemânare şi viteză

Trebuie să reţinem de la început că viteza şi unele aspecte ale îndemânării sunt calităţi înnăscute. De aceea, mulţi specialişti susţin, pe bună dreptate, că faţă de aceste calităţi trebuie să fim ”necruţători” în selecţie (M. Georgescu). Se recomandă ca viteza şi îndemânarea să fie testate şi în condiţii specifice şi chiar în desfăşurarea jocului propriu-zis. Din cadrul vitezei se recomandă a fi testate în mod special viteza de reacţie, de execuţie şi, mai târziu, complexul forţă-viteză.

Din cadrul manifestării vitezei specifice, are importanţă :

- capacitatea de decizie, exprimată prin posibilitatea de aprecieri rapide, de selectarea stimulilor, de apreciere rapidă a utilităţii unei acţiuni viitoare, de autoaprecieri.

În ceea ce priveşte îndemânarea specifică, se vor testa în primul rând :

- capacitatea de echilibru, mai ales la blocaj (atac, plonjon) ;
- aplicarea ritmului impus de o acţiune de joc (faza de joc) ;
- sensibilitatea chinestezică (simţul mingii) ;
- capacitatea de a progresa rapid ;
- ambidextria .

Capitolul II – Modelele în jocul de volei

2.1. Modelele de joc

Înainte de a trece la elaborarea propriu-zisă a modelului de joc, trebuie să cercetăm cu minuţiozitate toate problemele şi fenomenele legate de capacitatea de performanţă a echipei (jucătorilor), până la deplina lor înţelegere. Pentru elaborarea modelelor este nevoie de o mulţime de informaţii culese prin intermediul următoarelor operaţiuni:

a. *Analiza comportamentului performanţial anterior (sezonul precedent),* care se face prin prisma parametrilor de joc:
⇒ performanţele echipei şi jucătorilor;
⇒ strategia generală şi operaţională de concurs;
⇒ eficienţa concepţiei tactice de joc pe compartimente, faze, sisteme etc.;
⇒ părţi pozitive şi negative;
⇒ factori favorizanţi şi limitativi.

b. *Analiza procesului de antrenament desfăşurat anterior* are la bază conţinutul *proiectului ştiinţific*; acesta este alcătuit din următoarele operaţiuni prealabile:
⇒ cunoaşterea performanţelor maxime realizate, precum şi a tendinţelor de dezvoltare a disciplinei (probei) sportive de care ne ocupăm;
⇒ analiza activităţii desfăşurate anterior;
⇒ ordonarea datelor şi construirea (ameliorarea) modelelor de concurs pentru sezonul care urmează;
⇒ elaborarea proiectului de pregătire potrivit etapelor şi operaţiunilor propuse.

c. *Analiza tuturor ariilor de interes, care concură la creşterea capacităţii de performanţă a sportivilor* (echipei) – pe această cale se transmit ordinele, orientările şi dispoziţiile şi se întorc informaţiile cu privire la aplicarea lor eficientă în practică.

d. *Cunoaşterea caracteristicilor şi tendinţelor de dezvoltare a jocului pe plan mondial* **-** pentru a fi mereu în actualitate sau pentru a provoca cauzele dezvoltării unor fenomene, orice antrenor trebuie să militeze pentru aplicarea în practică a acestor caracteristici şi tendinţe de dezvoltare a jocului.

e. *Cunoaşterea concepţiei unitare de joc şi de pregătire (modelul) preconizată de federaţia de specialitate* - concepţia unitară de joc reprezintă un sistem de idei, caracteristici şi tendinţe de dezvoltare a jocului, soluţionate şi adaptate specificului naţional (însuşirile jucătorilor, tradiţii, condiţii de desfăşurare a activităţii etc.); aplicarea ei în practica (de către toţi antrenorii noştri) înseamnă a milita pentru statornicirea unui stil de joc specific naţional; concepţia de pregătire presupune

modernizarea tehnologiei şi strategiilor de instruire, în vederea însuşirii depline a concepţiei unitare de joc.

f. *Cunoaşterea adversarilor* **-** această operaţiune se realizează prin analiza componentelor: modelului integrativ de joc, modelul echipei, modelul jucătorilor etc.; rezultatul acestei operaţiuni este identificarea părţilor puternice şi slabe ale adversarilor pentru întocmirea planului strategic general şi operaţional.

g. *Cunoaşterea condiţiilor de ambianţă în care se desfăşoară competiţia* - aceasta operaţiune face o inventariere statistică a situaţiilor stabile de desfăşurare a concursului (regulamentul de joc şi de concurs, sistemul competiţional, importanţa competiţiei), precum şi a unor elemente variabile, cum ar fi: instalaţiile şi materialele de concurs, manifestarea publicului, maniera de arbitraj etc.

Stabilirea clară, precisă, a modelului de joc, constituie o cerinţă de bază a marii performanţe la volei. Modelul structurează, ordonează conţinutul jocului pe toate compartimentele lui, subliniind elementele semnificative. El reprezintă o sinteză sub aspectul structurii şi al conţinutului de acţiuni în diferite faze ale jocului. Stabilirea corectă a modelului de joc creează premise, pe de o parte pentru aplicarea unor variante, în funcţie de situaţiile ivite şi, pe de altă parte, pentru sporirea eficienţei în pregătire şi în competiţii. Lipsa sau existenţa unui model neadecvat, constituie factorii limitativi în obţinerea performanţelor.

Printre altele, modelul de joc trebuie să cuprindă dispozitivele, acţiunile de bază şi cele secundare, pe linii, zone, în atac, apărare, la primirea şi efectuarea serviciului.

Spre deosebire de alte jocuri sportive, specificul voleiului impune existenţa unei strânse legături, chiar dependenţa între fazele jocului. Uneori, între faza de atac şi cea de apărare există un decalaj de ordinul fracţiunilor de secundă. Aşezarea la primirea din serviciu se efectuează în funcţie de specificul în organizarea atacului, iar dispozitivul de finalizare al atacului constituie deseori punct de plecare în organizarea apărării.

Prin urmare, în volei, modelul de joc apare ca un tot închegat, în timp ce în alte jocuri sportive pot exista modele diferite pentru atac şi apărare. Precizarea modelului de joc este necesară pentru structurarea optima a acţiunilor şi pentru alcătuirea unei formaţii (structuri) eficiente de echipă.

Stabilirea clară, precisă, a modelului de joc în toate compartimentele, ne va permite să evaluăm, să comparăm conţinutul acestuie cu jocul celor mai bune echipe din lume.

Includerea modelului de joc în documentele de planificare, va permite forului de specialitate să intervină pentru unificarea şi corespondenţa acestuia cu modelul echipelor reprezentative. Aceste aspect uşurează promovarea juniorilor la echipele de seniori, facilitează selecţia pentru echipele reprezentative şi contribuie la scurtarea perioadelor de pregătire centralizate.

În prezent, existenţa multiplelor variante de dispozitive şi acţiuni tactice colective îngreuiază trecerea jucătorilor de la o echipă de club la alta şi de la acestea la echipele reprezentative. În cadrul pregătirii noilor dispozitive şi acţiuni tactice preconizate, apar aspecte de interferenţă cu vechile deprinderi tactice, fapt ce prelungeşte instruirea, deoarece în volei, se ştie, că o deprindere tehnică sau tactică (individuală sau colectivă) se formează greu şi se corectează într-un timp foarte îndelungat.

În vederea stabilirii modelului final trebuie să se cunoască jocul celor mai bune echipe pe plan international, mai ales în ceea ce priveşte elementele de bază şi să se prevadă tendinţele jocului. **O mare importanţă o reprezintă pentru eficienţa modelului final, introducerea de noutăţi, mai ales la acţiunile dominante din structura jocului.**

În conturarea modelelor intermediare de joc trebuie să se pornească de la conţinutul modelului final. Spre exemplu, în modelul final din marea performanţă, echipele, de multe ori reuşesc să se apere numai cu un singur jucător la blocaj. Acest raport trebuie să-şi găsească un loc important şi în modelele intermediare de joc. Din păcate, la noi în ţară, multe echipe "forţează" gruparea blocajului în doi şi în situaţiile când jucătorii nu au realmente timp pentru grupare-acţionare eficientă. În felul acesta, blocajul devine o "victimă" sigură pentru atacul advers şi împiedică coechipierii să acţioneze eficient la preluare. **Relaţia blocaj-preluare din atac joacă un rol foarte important în ceea ce înseamnă apărare. Un blocaj care acoperă PRECIS o zonă a terenului este mai important decât numărul de jucători care acţionează la blocaj dezorganizat.**

În modelele intermediare să nu apară ca elemente de bază aspectele secundare din modelul final. **Spre exemplu, acţiunile clasice de preluare înaltă, atac din ridicare înaltă, care sunt elemente secundare în modelul final, să nu apară ca elemente dominante în toate modelele intermediare.** În niciun caz să nu se obţină performanţă cu utilizarea lor preponderentă, deoarece devin o frână în însuşirea eficientă a acţiunilor moderne din modelul final.

Menţionăm că acţiunile de bază din modelul de joc vor fi mai des folosite şi li se vor acorda o mare atenţie în pregătire, iar acţiunile secundare vor fi mai puţin utilizate şi în special pe linia individualizării cu un anumit jucător, cuplu, cu o linie din formaţie, etc.

În continuare, prezentăm schematic **modele orientative**, în funcţie de nivelul de pregătire al echipei şi de vârstă. Antrenorii, ţinând cont de selecţia, calităţile şi progresul jucătorilor, îşi vor stabili conţinutul fiecărui model de joc.

2.2. Prezentarea modelelor de joc

MODEL INTERMEDIAR 1 – minivolei (10 - 12 ani)

Obiectiv: stabilizare – iniţierea şi fixarea globală şi analitică a acţiunilor de joc

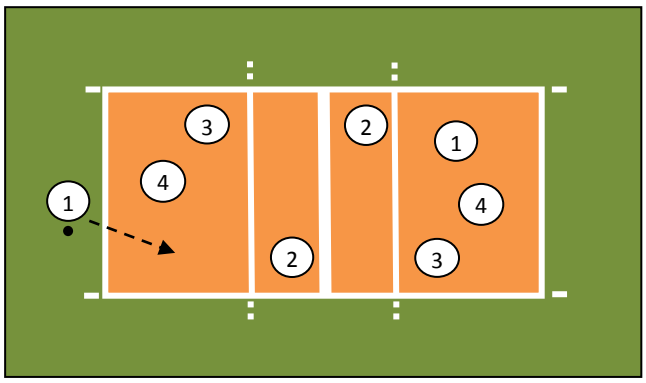
⇒ Sistem de atac: toţi jucătorii efectuează ridicare şi atac prin trimiterea mingii peste plasă cu două sau o mână.

⇒ Organizarea atacului şi acţiuni de bază: plasarea jucătorului din zona 2 lângă plasă; combinaţii cu ridicare înaltă înainte (de bază).

⇒ Organizarea apărării: fără blocaj, cu jucătorul 2 lângă plasă, jucătorul 3 în spatele liniei de atac (2,3 m) cu jucătorii 4 şi 1 extremele din linia a II-a mai retrase decât acesta; preluare de sus, cu apărarea tuturor zonelor.

⇒ Dispozitivul la efectuarea serviciului este asemănător cu cel din apărare.

⇒ Dispozitivul la primirea serviciului: participă 3 jucători aşezaţi în spatele liniei de 2,3m, pe doua linii paralele şi intercalaţi.



În teren echipele sunt formate din 4 jucători (doi în linia întâi şi doi în linia a doua).

Terenul de joc este de 7 x 7 m, iar zona de atac este 2,3 m lăţime. Înălţimea fileului este de 2,10 m. Lotul este format din minim 8 jucatori si maxim 12 jucatori.

Obligativitatea derularii jocului cu 3 lovituri si a efectuarii serviciului de jos din faţă.

În primele 3 seturi, un jucator poate evolua doar în 2 dintre acestea. Din setul 4, alcatuirea formatiei de joc este fara restrictii si sunt permise 4 schimbari in timpul setului.

În prima etapă, la această categorie (nu se cunoaşte lovitura de atac), alcătuirea formaţiei la începutul fiecărui set se poate efectua în ordinea eficienţei la serviciu a fiecărui jucător şi a jucătorului de la fileu care este mai îndemânatec la trecerea mingii peste fileu.

Obiectivele pe care antrenorul îşi va axa activitatea de selecţie în diferitele etape ale devenirii voleibalistice a jucătorului, vor urmări :

- depistarea, atragerea şi recrutarea copiilor cu aptitudini şi dezvoltare psiho-somato-motrică corespunzatoare cerinţelor jocului;

- tip constitutional : longilin, cu segmente lungi care anticipeaza o statura inalta (determinare ereditara). **Valori orientative la 12 ani: fetele 165 + 3 cm , baietii 160 + 5 cm ;**

- trăsături de personalitate: disponibilităţi afective, dorinţa de afirmare, combativitate, cooperare, capacitate de învăţare motrică şi de adaptare la mediul sportiv ;

- calităţi şi deprinderi motrice; viteză specifică de reacţie, capacitate de anticipare, îndemânare (coordonarea, echilibrul, orientarea in spatiu) capacitatea de însuşire şi reproducere a unor deprinderi noi (procedee tehnico-tactice).

În această etapă, se pune accent pe număr mic de repetări în cadrul exersării.

Copii trebuie să participe la programe de pregătire de intensitate redusă, în care accentul trebuie să cadă pe elemente plăcute, distractive.

Copiii nu au capacitatea de a face faţă cerinţelor fizice şi psihologice ale antrenamentelor de mare intensitate.

Programele de pregătire trebuie să se axeze pe dezvoltarea sportivă generală NU PE PERFORMANŢA SPECIFICĂ VOLEIULUI.

Organismul lor creşte în mod continuu şi grupele musculare mai mari sunt mai dezvoltate. Sistemul cardiorespirator se dezvoltă, capacitatea aerobă este adecvată, iar cea anaerobă este limitată, copiii având toleranţă scăzută faţă de acumularea de acid lactic. Ţesuturile sunt sensibile la accidentări, ligamentele sunt mai solide, iar capetele osoase sunt cartilaginoase.

Capacitatea de concentrare a atenţiei este redusă, iar copiii sunt orientaţi spre acţiune şi nu pot sta mult timp pentru a asculta ceva. Este important ca antrenamentul să fie variat, creativ, ceea ce înseamnă că accentul va fi pus pe PARTICIPARE, PLĂCERE, AMUZAMENT ŞI NU PE OBŢINEREA VICTORIEI.

La categoria de vârstă 10-12 ani sunt indicate mijloace care realizează o pregătire fizică generală:

a) dezvoltarea îndemânării
b) dezvoltarea vitezei sub toate aspectele ei.
c) deprinderi motrice: coordonare, agilitate..
d) deprinderi specifice jocului de volei

Dezvoltarea rezistenţei şi a forţei trebuie adaptată la posibilităţile copiilor si constituie o preocupare secundară.

La copii, pregătirea fizică se face sub formă **de jocuri, ştafete, întreceri atractive** care conţin mijloace pentru **dezvoltarea calităţilor motrice de bază**.

În cadrul eşalonării acţiunilor s-a urmărit evidenţierea priorităţilor pe linia acţiunilor de bază (notate cu B) şi a ponderii de importanţă, majoră (5), medie (3) şi mica (1) în cadrul fiecărui model. Acţiunile secundare folosite mai puţin sunt notate cu S şi însoţite de asemenea de indicele ponderii lor.

ACŢIUNILE DE JOC	Model intermediar I Minivolei 10-12		
	Iniţiere Fixare	Consoli-dare	Perfecţio nare
Serviciul de jos - de la distanţă mică - de la linia de fund	S3 B1		
Serviciul de sus din faţă, planat: - de sus din faţă împins - de la linia de fund	S3	B3	
Preluare (cu deplasare şi oprire) **din serviciu**: - de sus cu două mâini - de jos cu accent pe fandare şi lovire - de sus cu accent pe ocuparea poziţiei şi lovire a mingii	B3	B3	B5
Ridicare precedată de start (schimbare direcţie) oprire: - înaltă şi medie înainte; - înaltă şi medie peste cap;	B1	B3	
Lovitura de atac: - pe direcţia elanului (drept) din ridicare înaltă-medie; - plasat		B3	B3
Blocaj (de pe loc, cu deplasare, schimbare direcţie, oprire): - individual (la minge) la atac din ridicare înaltă.	S3		
Organizarea atacului (combinaţii-acţiuni colective); combinaţii cu ridicare înaltă - înainte lungă, medie - peste cap		B3 S3	
Dispozitiv (organizare) la primirea serviciului: - participare în 3 jucători aşezaţi în spatele liniei de 2,3m pe două linii paralele şi intercalaţi (minivolei)	B5		
Dispozitiv la efectuarea serviciului: - cu jucătorul 3 lângă plasă, 2 şi 4 retras, 6 intermediar şi extremele liniei a II-a mai în spate	B5		
Preluare de jos din atac: - cu fandare simplă şi dublă, din atac uşor, mediu, lobat, plasat - de sus, la atacul uşor, cu accent pe mişcarea activă a cupei şi a picioarelor, în faza de lovire - în situaţii speciale (cu o mână, cu piciorul, cu plonjon)	S3	B3 B5	
Preluare de sus din atac (deplasare, oprire în poziţie înaltă, medie şi joasă)	B5		

La terminarea instruirii din stadiul de minivolei, sportivul trebuie să aibă dezvoltat potentialul motric şi tehnico-tactic astfel încât să poată face faţă

următoarelor cerinţe privind potentialul tehnico-tactic: să realizeze cu indici de precizie executia urmatoarelor actiuni de joc :

- 66 % reusita a serviciului efectuat din zona centrală din spatele liniei de fund spre o zona precis delimitată;

- 50 % reusită a preluării serviciului efectuat din suprafata delimitata (zona 1, 3, 4) din serviciul efectuat de jos (de către instructor);

- 55 % reusita a loviturii de atac, procedeu impins (plasat) cu minge oferita, efectuat pe diagonală din zona 3 si zona 1;

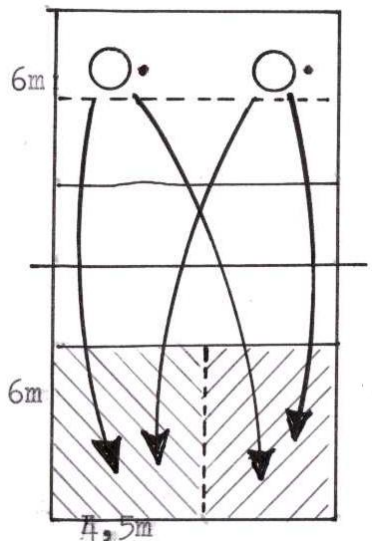
- 40 % reusita a preluarii atacului efectuat din zona 3 si zona 1 pe diagonala (procedeu impins);

- 40 % reusita a blocajului precedat de deplasare cu apararea atacului efectuat pe culoar (procedeu impins) cu minge oferita;

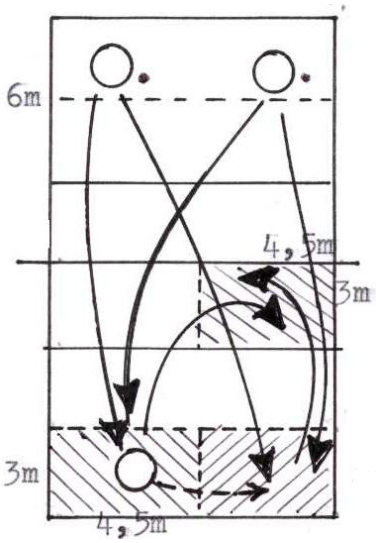
- 60 % si respectiv 40 % la ridicarea inainte si peste cap a mingii oferite de instructor dinspre zona 4 si zona 1.

,

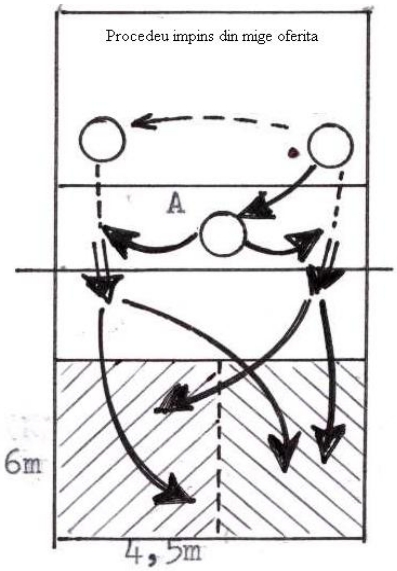
1. Serviciul efectuat pe culoar şi diagonală din Z1 şi Z5.



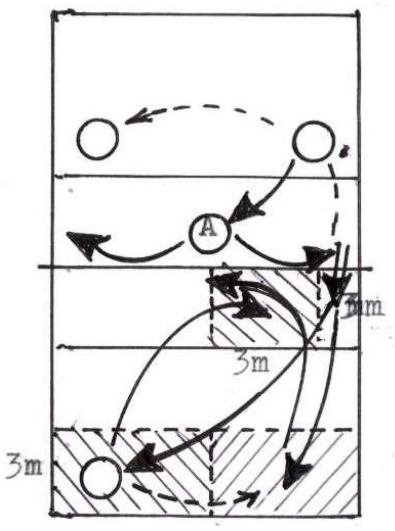
2. Preluarea serviciului, efectuar în zona ridicării, efectuat din suprafaţa delimitată.



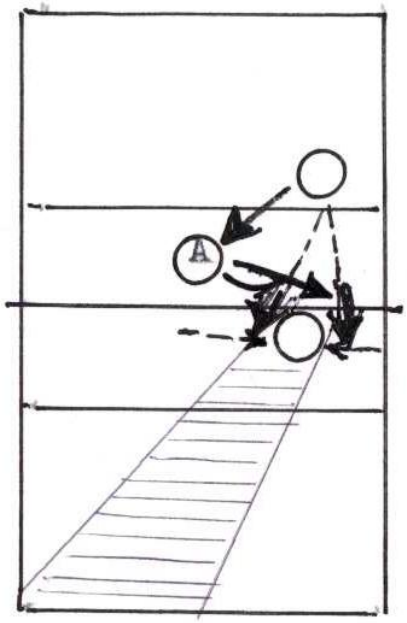
3. **Lovitura de atac**, efectuat în zona precizată, pe culoar şi diagonală, din Z3 şi Z2, din ridicarea mingii oferite



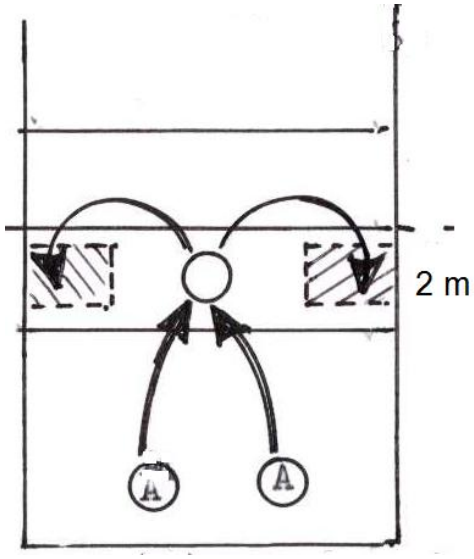
4. **Preluarea ataculuí**, realizată din atacul de pe culoar sau diagonală, şi realizat don zona delimitată şi orientată în zona ridicării.



5. **Blocaj,** precedat de deplasare cu apărarea atacului efectuat pe culoar şi diagonală, cu ridicare OFERITĂ.



6. **Ridicare înainte şi înapoi**,din minge oferită (Z1 şi Z4), accent pe precizie.



MODEL INTERMEDIAR 2 – speranţe (începători – avansaţi 13 - 14 ani)

Obiectiv: automatizare – fixarea şi consolidarea aspectelor dominante din acţiunilor de joc

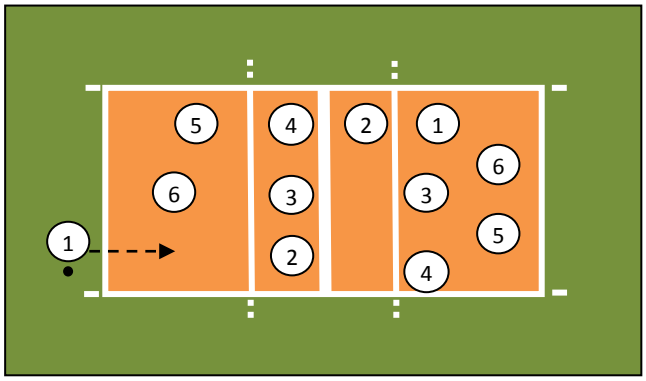
⇒ Sistem de atac: toţi jucătorii devin ridicători când ajung în zona 2.

⇒ Organizarea atacului: combinaţii cu ridicare înainte, înaltă, lungă şi semilungă, de la jucătorul din zona 2 la jucătorul din zona 3 sau 4, atac pe direcţia elanului (drept), cu plasare.

⇒ Organizarea apărării: cu blocaj individual efectuat la jucătorul corespondent, de bază şi blocaj cu jucătorul 3 peste tot (secundar), dublare cu jucătorul cel mai apropiat din linia întâi; sistemul de apărare cu jucătorul 6 retras, preluare de jos din atac, cu apărarea culoarului şi a diagonalei scurte şi lungi de către jucătorii 5 şi 1.

⇒ Dispozitiv la efectuarea serviciului: jucătorii din linia întâi sunt aşezaţi lângă plasă (pentru blocaj individual la corespondent) sau cu extremele retrase şi jucătorul 3 lângă plasă (blocaj individual peste tot în anul I de speranţe); jucătorul 6 retras, la 6-7 m faţă de linia de fund; jucătorul 5 e aşezat mai în faţă şi lateral la 5-6 m faţă de plasă. După ce mingea trece în terenul advers, zonele 1, 6, 5 se retrag.

⇒ Dispozitiv la primirea serviciului: participă 5 jucători aşezaţi pe două linii paralele şi intercalaţi, iar al şaselea jucător aşezat lângă plasă în zona 2 (ridicător)



Presupune *creşterea progresivă a numărului de repetări* pe baza unor mijloace exersate până în momentul respectiv.

Prin repetarea aceloraşi exerciţii se realizează adaptarea la efortul specific, mişcările devin cunoscute şi deci mai comode, iar încărcătura nervoasă este tot mai mică. Acest fapt, va avea drept rezultat posibilitatea creşterii progresive a numărului de repetări care va conduce la formarea stereotipului motric şi implicit, la fixarea deprinderii.

Obiectivele pe care antrenorul îşi va axa activitatea de selecţie în diferitele etape ale devenirii voleibalistice a jucătorului, vor urmări :

- selectie permanenta corespunzator dinamicii cresterii indicilor somato-motrici si a acumularilor din continutul instruirii, paralel cu recrutarea de noi elemente dotate

somato-motric si psihic care sa corespunda nivelului superior al cerintelor esalonului de varsta;

- tip constitutional: longilin cu statura inalta, in perioada (post) pubertara; valorile orientative ale inaltimii la 14 ani :

fete : 175 + 3 cm ridicatoarele : 172 cm
baieti : 180 + 3 cm ridicatorii : 175 cm

- profil psihologic: capacitatea de adaptare la solicitarile specifice din pregatire si joc, perseverenta, capacitate de concentrare a atentiei, autocontrolul, spiritul de cooperare, motivatia si creativitatea (ridicatorii);

- calitati si deprinderi motrice: viteza de executie si de reactie la obiectul in miscare, indemanarea specifica (ambidextrie, orientare in spatiu, timp), corectitudinea insusirii si stabilitatea deprinderilor specifice (actiuni de joc tehnico-tactice);

- promovarea in esalonul superior a unui numar de 4 – 6 jucatori cu potential psiho-biomotric si somatic corespunzator si cu perspective certe in privinta progresului insusirii actiunilor de joc;

În cadrul eşalonării acţiunilor s-a urmărit evidenţierea priorităţilor pe linia acţiunilor de bază (notate cu B) şi a ponderii de importanţă, majoră (5), medie (3) şi mica (1) în cadrul fiecărui model. Acţiunile secundare (folosite mai puţin pe cupluri pe linii) sunt notate cu S şi însoţite de asemenea de indicele ponderii lor.

ACŢIUNILE DE JOC	**Model intermediar II**		
	Speranţe 13-14		
	Iniţiere Fixare	Consoli-dare	Perfecţio nare
Serviciul : - de sus din faţă – planat;		B5	
Preluare din serviciu : - de jos, cu accent pe consolidarea fandarii şi lovirii; - de sus, cu 2 mâini (la serviciul cu intensitate mică, medie);	B5	B3	
Ridicarea: - înaltă şi medie înainte; - scurtă (înainte, peste cap) şi semi-întinsă; - din săritură cu 1-2 mâini (preluare precisă)	TS 3 RS 3	RB 1 RB 1	
Lovitură de atac - pe directia elanului (procedeu drept); - pe alta directie (procedeu intors); - minge venită de la adversar; - atac liftat, plasat, din blocaj; - atac în situaţii dificile (ridicare departe de fileu, elan paralel cu fileul)	S1 S3 B1	B5 B3	
Blocaj: - individual la atac din ridacare înaltă - la atac din ridicare scurtă şi întinsă - individual la zonă;	B1	B5 S3	
Preluarea din atac:			

- de sus cu două mâini la atac uşor-mediu - de jos cu două mâini, cu fandare; - cu amortizarea atacului puternic prin coborârea centrului de greutate; - în situaţii speciale (cu plonjon, o mână);	B3 B3 B3 B1
ACŢIUNI TACTICE COLECTIVE **<u>Organizarea atacului</u>** - combinaţii cu simulare alternativă;	S3
<u>Organizarea apărării</u> - cu blocaj individual la corespondent	B1
<u>Dispozitiv la primirea serviciului</u> - cu ridicătorul în zona 2;	B3
<u>Dispozitiv la efectuarea serviciului</u> **<u>Asigurarea (dublarea) atacului, blocajului, preluarii</u>** **<u>Ansamblul jocului (cu accent pe cursivitate)</u>	B3 B3 B3

La terminarea instruirii din stadiul de Speranţe, sportivul trebuie să aibă dezvoltat potentialul motric şi tehnico-tactic astfel încât să poată face faţă următoarelor cerinţe privind potenţialul tehnico-tactic, să realizeze cu indici de precizie şi constanţă execuţia următoarelor acţiuni :

- 66 % reusită a serviciului efectuat pe culoar şi diagonală din zonele 1 si 5;

- 50 % reusită a preluării serviciului efectuat pe culoar şi diagonală din zonele 1 si 5;

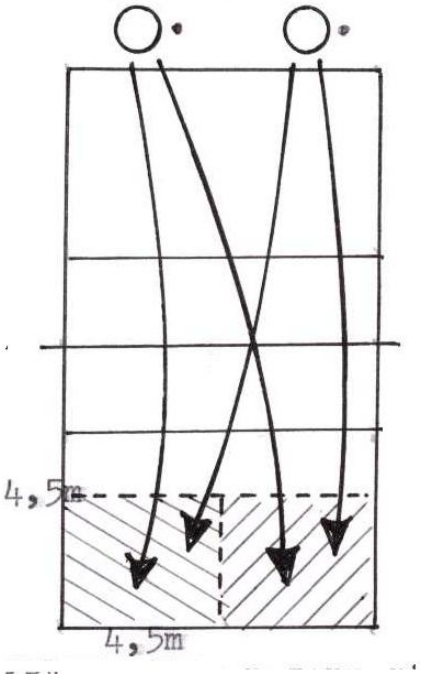
- 55 % reusită a loviturii de atac pe culoar şi pe diagonală în zona delimitată, procedeu în forţa, cu minge ridicată în zonele de atac 4 si 2.

- 40 % (toti jucătorii) reusită a preluării atacului, efectuat din zona 2 şi zona 4 pe culoar şi pe diagonală;

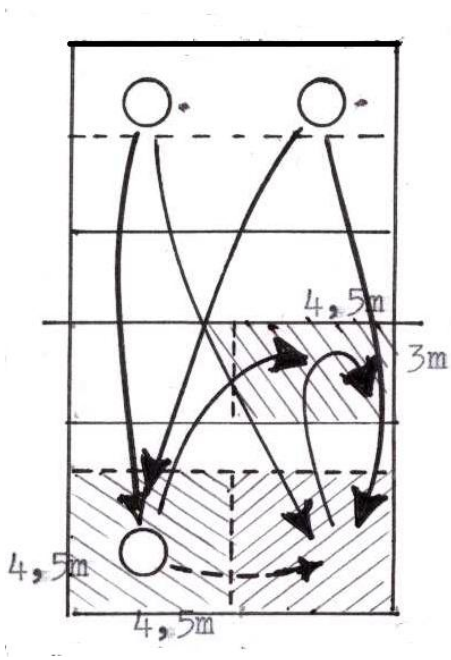
- 40 % reusită a blocajului de pe loc şi precedat de deplasare, la atacul efectuat din ridicare pe culoar şi pe diagonale;

- 55 % reusită (ridicătorul) la ridicarea cu evitarea organizarii blocajului în conditiile a doi trăgatori şi un jucător de blocaj

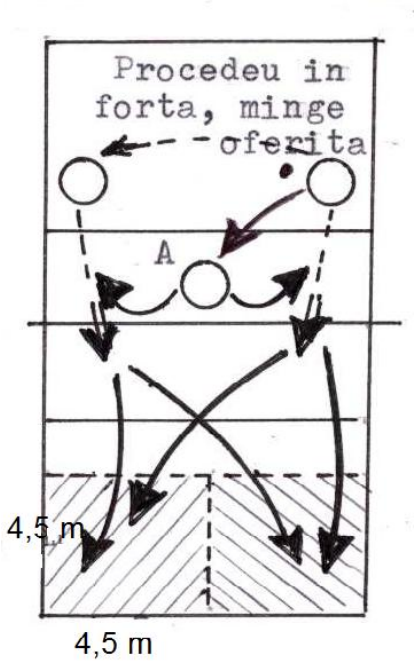
1. Serviciul efectuat pe culoar şi diagonală din Z1 şi Z5.



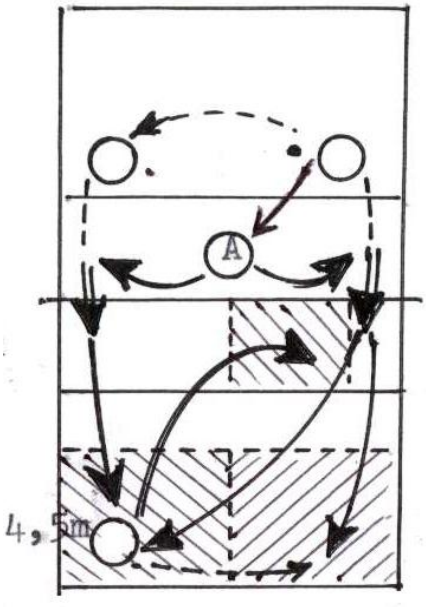
2. Preluarea serviciului, efectuat în zona ridicării, efectuat din suprafaţa delimitată.



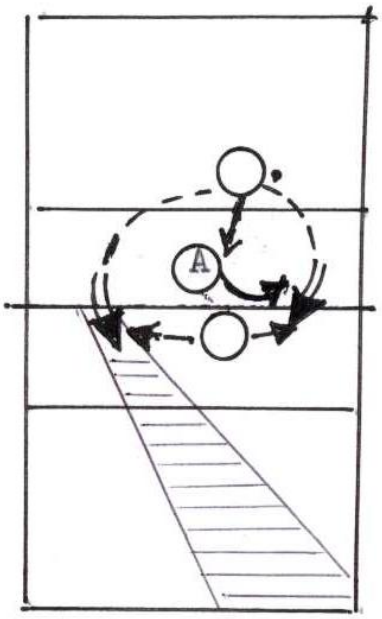
3. Lovitura de atac, efectuat în zona precizată, pe culoar şi diagonală, din Z4 şi Z2, din ridicarea mingii oferite.



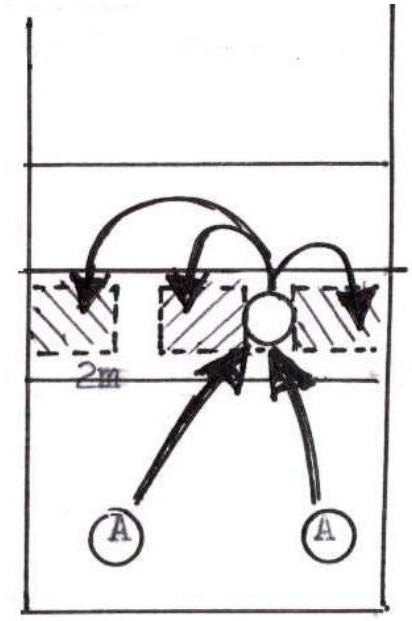
4. Preluarea atacului, realizată din atacul de pe culoar sau diagonală, şi realizat don zona delimitată şi orientată în zona ridicării.



5. Blocaj, precedat de deplasare cu apărarea atacului efectuat pe culoar şi diagonală, cu ridicare OFERITĂ.



6. Ridicare înainte şi înapoi, din minge oferită din Z1 şi Z5, cu trimiterea mingii în spaţiul delimitat.



MODEL INTERMEDIAR 3 - cadeţi (avansaţi 15 - 16 ani)

Obiectiv: individualizare – consolidarea acţiunilor de joc în condiţiile capacităţilor morfofuncţionale şi psihice dominante a acţiunilor de joc (pentru specializări)

Specializarea jucătorilor din linia întâi, iar ridicătorul şi în linia a II-a (zona 1)

⇒ Sistem de atac: 4T + 2R / 5T + 1R în primul an

⇒ Sistem de atrac: 5T + 1R (de bază) în al doilea an

⇒ Organizarea atacului:

⇒ acţiuni de bază: combinaţii cu intrare din zonele 1 şi 6 la primirea serviciului şi din zona 1 în timpul jocului, din situaţii uşoare, cu ridicare înaltă, scurtă şi întinsă înainte şi cu ridicare medie peste cap, atac pe direcţia elanului cu punct înalt de lovire, cu plasarea mingii.

⇒ acţiuni secundare: combinaţii cu intrare din zona 5, la primire din serviciu; atac pe altă direcţie (întors) cu fentă; combinaţii cu atac din ridicare scurtă şi întinsă, cu acţiuni înşelătoare din partea ridicătorului (numai la preluare precisă); încercarea de a “rupe” deprinderea de ridicare de la această vârstă (nivel) va preveni consolidarea-perfecţionarea acţiunii de ridicare “telefonată” (ineficientă în voleiul modern); efectuarea dublării (asigurării), în funcţie de situaţia tactică.

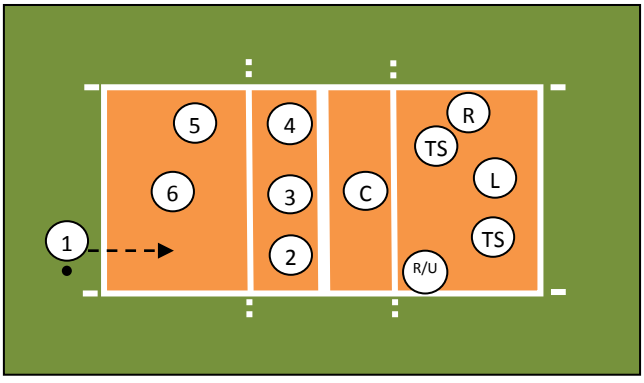
⇒ Organizarea apărării: **sistem de apărare cu jucătorul din zona 6 retras**

⇒ acţiuni de bază: blocaj în doi jucători, la minge şi la zonă, cu dublare de către extrema din linia I; preluare din atac pe culoar şi pe diagonală lungă, cu apărarea zonei 5 şi 6 de către toţi trăgătorii, preluare pe diagonala scurtă; preluare cu plonjon lateral şi înainte.

⇒ acţiuni secundare: blocaj individual la atac din ridicare scurtă şi întinsă; atac întors; preluare cu amortizarea atacului puternic; autodublare la blocajul colectiv şi dublare la limita culoarelor; dublarea blocajului colectiv de către extrema din linia a II-a.

⇒ Dispozitiv la preluarea serviciului: cu 4 jucători aşezaţi în semicerc, preluarea serviciului spre ridicător sau la locul intrării; asigurarea preluării şi participarea la organizarea atacului.

⇒ Dispozitiv la efectuarea serviciului: plasarea oportună a jucătorilor din dispozitivul de apărare cu zona 6 retrasă.



Subliniem importanţa obişnuinţei ca trăgătorul specializat pe zona 4 să acţioneze în secundar la blocaj individual şi pe zona 3 (blocaj colectiv), iar trăgătorii din linia a II-a să acţioneze în mod egal la preluare din atac în zonele 5 şi 6 împreună cu libero-ul. În felul acesta se vor pune de timpuriu bazele formării jucătorului complet în cadrul specializării pe zone (nu specializare îngustată)

Consolidarea se bazează în principal pe ***creşterea volumului de repetări*** în cadrul exersării. Aceasta este posibilă datorită adaptării care s-a produs şi care elimină din riscurile de instalare a unor deprinderi greşite.

În cadrul acestei etape se realizează de fapt ***stabilizarea deprinderii, a stereotipului motric*** care ajută la ***formarea capacităţii de adaptare a acţiunii*** la ***condiţiile mereu schimbătoare*** pe care jocul le impune.

La categoria de vârstă 14-16 ani, prin pregătirea fizică se *dezvoltă* calităţile motrice complexe, specifice si nespecifice, *în special detenta*, precum si cele ce se manifestă în conformitate cu execuţiile tehnice, în special *îndemânarea*.

Spre sfârşitul acestei perioade, *după împlinirea vârstei de 15 ani*, se poate acorda o atenţie deosebită *dezvoltării rezistenţei generale* şi *rezistenţei specifice în regim de viteză*, se face o pregătire individualizată pentru ridicători - viteză în regim de rezistenţă, şi pentru trăgători - rezistenţă în regim de săritură

Obiectivele pe care antrenorul îşi va axa activitatea de selecţie vor urmări :

- selectia si promovarea jucatorilor supradotati din punct de vedere al cerintelor psiho-somato-motrice şi al acumulării bagajului deprinderilor de jos specifice, corespunzător specializării pe posturi (ridicator, jucator libero, jucător de blocaj central, jucător extremă);
- tip constitutional: armonios proporţionat, cu o statură post pubertară foarte înaltă şi cu ansamblul musculo-ligamentar puternic conturat. Înălţimea orientativă la 16 ani :

fete : 180 + 3 cm	ridicatoarele : 175 cm
baieti : 190 + 5 cm	ridicatorii : 185 cm

- profil psihologic: echilibru neuro-afectiv, concentrarea şi distributivitatea atenţiei, capacitatea de valorificare a acumulărilor în conditii de competiţie, motivaţia actelor voluntare, capacitatea de autoevaluare, dorinţa de afirmare, autocontrolul, integrarea şi cooperarea în colectiv;
- calităţi şi deprinderi motrice: viteza şi îndemanarea în manifestările lor specifice fiecărei acţiuni, potenţialul de detentă, forţă explozivă, rezistenţa anaerobă, progresul şi stabilitatea însuşirii acţiunilor de joc;
- **promovarea a 3 – 4 jucători de mare perspectivă pentru eşalonul superior valoric.**

ACŢIUNILE DE JOC	Model intermediar III Cadeţi 15-16 ani		
	Iniţiere Fixare	Consoli-dare	Perfecţio nare
Serviciul specializat			
- de sus din faţă – planat;		B5	
- în forţă;		B3	
- din săritură planat	S5		
Preluare din serviciu :			
- de jos;	B1		
- de sus, cu 2 mâini (la serviciul cu intensitate mică, medie);		B3	
- cu amortizarea serviciului puternic;			B3
- în situaţii speciale (cu o mână, plonjon)		B1	
Ridicarea:			
- înaltă şi medie, înainte şi peste cap;			B3
- scurtă (înainte, peste cap);		B3	
- întinsă (cu fentă) de pe loc şi săritură;		B5	
- în urcare, de pe loc şi săritură, cu fentă;	S1		
În situaţii speciale:			
- din preluare imprecisă			
- din săritură pentru recuperarea preluăriii de deasupra fileului	B3 S3		
Lovitură de atac			
- pe directia elanului (procedeu drept);			B3
- din ridicare înaltă cu evitarea blocajului;		B3	
- din ridicare scurtă, întinsă, în urcare;		B3	
- minge venită de la adversar;	S3		
- atac liftat, plasat, din blocaj;		B1	
- atac cu acţiuni înşelatoare (dublă bătaie, schimbarea direcţiei, a acţiunilor		B1	
- atac din linia a II-a		S3	
- atac în situaţii dificile (ridicare departe de fileu, elan paralel cu fileul)	B1		
Blocaj:			
- individual la atac din ridicare medie-înaltă			B5
- la atac din ridicare scurtă		B3	
- blocaj cu inchidere la atac din bloc afară, după ridicare greşită la adversar;		S3	
- blocaj grupat cu 2 jucători;		B3	
Preluarea din atac:			
- de sus cu două mâini la atac mediu, plasat	B3		
- de jos cu două mâini, cu fandare simplă, dublă;		B3	
- cu amortizarea atacului puternic;			B3
În situaţii speciale:		B1	
- din blocaj cu 1 – 2 mâini;	S3		
- de sus cu o mana, cu alte segmente, piciorul, pârghie dură	S1		

Autodublare cu accent pe lovirea mingii în apropierea solului	S1
ACŢIUNI TACTICE COLECTIVE **Organizarea atacului** - combinatii cu ridicare inalta, medie la PS; - combinatii cu juc.din linia I prin participare simultana si participarea la finalizarea pe timpul 1 - combinatii cu jucătorii din linia I prin participarea alternativă (cu încrucişări simple sau duble şi finalizare pe timpul 1 şi pe timpul 2); - cu intrarea ridicatorului la serviciu si participarea la atac a jucatorilor din linia I si linia II si finalizare pe timpul 1,2; - combinaţii cu preluare directă, atac sau plasare din lovitura a doua şi cu ridicare din săritura, după fentă de atac;	 B3 B5 B5 B3 S3
Organizarea apărării - cu jucătorul din zona 6 retras, blocaj individual la corespondent, dublare linia I; - organizarea apărării la atacul plasat, finalizat din ridicare directă - organizarea apărării cu blocaj în grup	 B5 S3 B3
Dispozitiv la primirea serviciului - cu 4 jucători în semicerc;	 B3
Dispozitiv la efectuarea serviciului - cu schimb de locuri pentru acţionare pe zone;	 B5
Asigurarea (dublarea) cu accent pe întrajutorare la atac, blocaj, preluare **Ansamblul jocului** - cu accent pe cursivitate, constanţă la preluarea serviciului şi eficienţă la serviciu, blocaj, atac.	 B1 B3

La terminarea instruirii din Modelul intermediar III (cadeţi), sportivul trebuie să aibă dezvoltat potenţialul motric şi tehnico-tactic astfel încât să poată face faţă următoarelor cerinţe:

Privind potentialul tehnico-tactic: să realizeze cu indici de precizie şi constanţă execuţia următoarelor acţiuni :

- 66 % reuşita a serviciului efectuat pe culoar şi diagonală din zonele 1 si 5;

- 50 % (toti jucătorii) şi 60 % (jucătorul libero) reuşită a preluării serviciului efectuat pe culoar şi diagonală din zonele 1 si 5;

- 55 % reusită a loviturii de atac pe culoar şi pe diagonală în zona delimitată, procedeu în forţă, cu minge ridicată în zonele de atac 4 si 2.

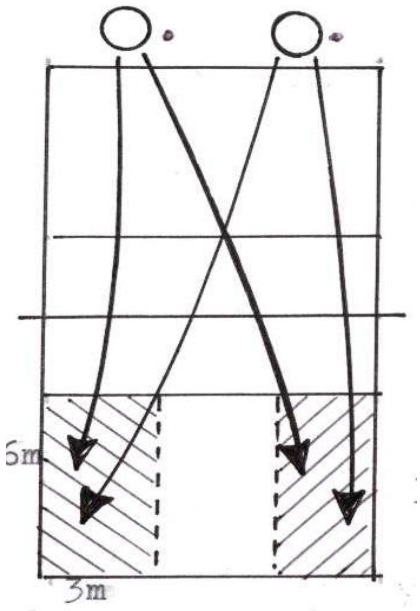
- 40 % (toti jucătorii) si 55 % (jucătorul libero) reuşită a preluării atacului, efectuat din zona 2 şi zona 4 pe culoar şi pe diagonală;

- 40 % (toţi jucătorii de atac) şi 50% (jucătorul de centru) reusită a blocajului de pe loc şi precedat de deplasare, la atacul efectuat din ridicare pe culoar şi

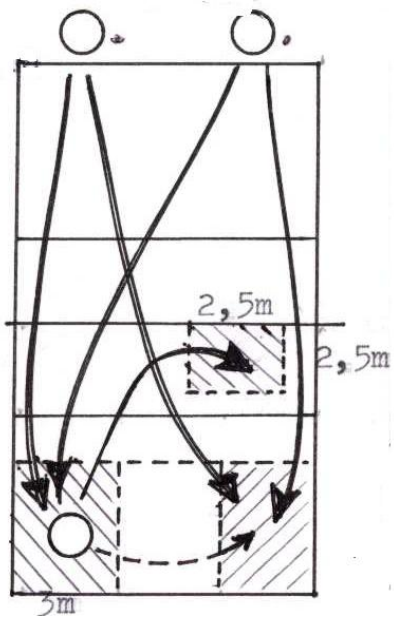
pe diagonale;

- 55 % reusita (ridicătorul) la ridicarea cu evitarea organizării blocajului în condiţiile a doi trăgători şi un jucător de blocaj.

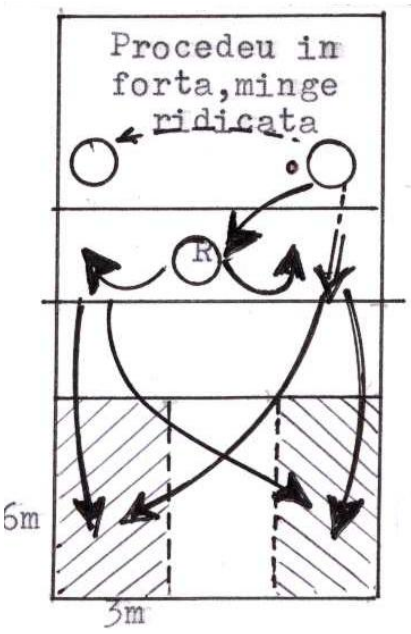
1. Serviciul efectuat pe culoar şi diagonală din Z1 şi Z5.



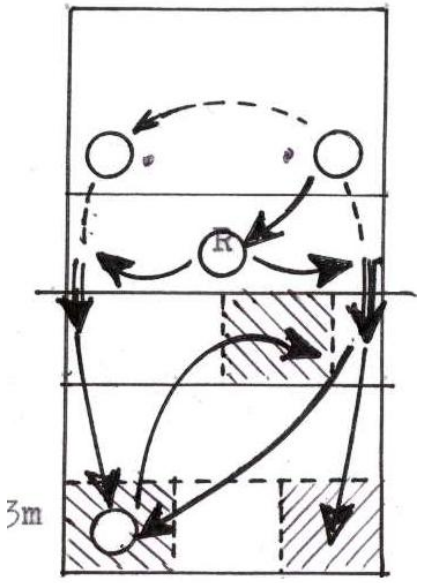
2. Preluarea serviciului, efectuat în zona ridicării, efectuat din suprafaţa delimitată.



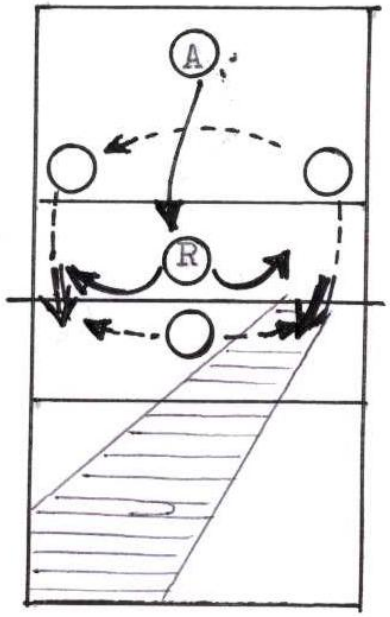
3. Lovitura de atac, efectuat în zona precizată, pe culoar şi diagonală, din Z4 şi Z2, din ridicarea mingii oferite.



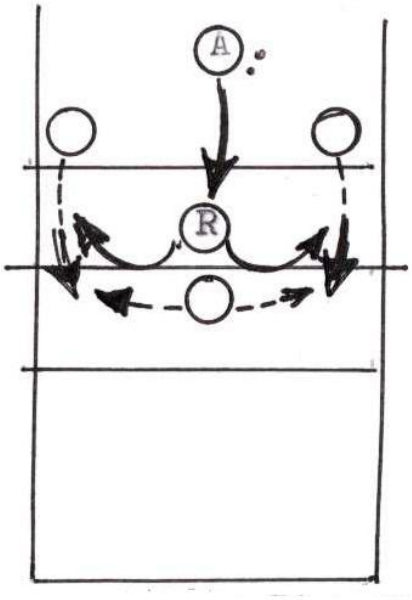
4. Preluarea atacului, realizată din atacul de pe culoar sau diagonală, şi realizat don zona delimitată şi orientată în zona ridicării.



5. Blocaj, precedat de deplasare cu apărarea atacului efectuat pe culoar şi diagonală, cu ridicare realizată de ridicător.



6. Ridicare spre zona 4 sau zona 2, cu evitarea organizării blocajului din zona 3



MODEL INTERMEDIAR 4 – juniori (avansaţi - perfecţionaţi 17 - 18 ani)

Obiectiv: optimizare – abordarea acţiunilor de joc în vederea obţinerii eficienţei şi constanţei în condiţii apropiate de joc

Specializarea jucătorilor pe zone în linia întâi şi în linia a II-a (pe zone şi pentru preluarea de serviciu)

⇒ Sistem de atac: 5T + 1R

⇒ Organizarea atacului:

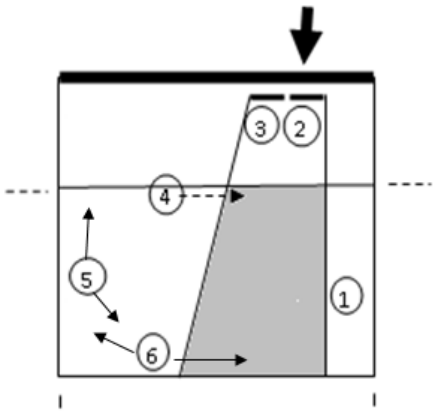
⇒ acţiuni de bază: cu intrare din toate zonele la primirea din serviciu, efectuată de jucători specializaţi şi din zona 1 în timpul jocului; atac combinativ numai cu jucătorii din linia I, când ridicătorul se găseşte la plasă (5T+1R) pe direcţia elanului (drept), pe altă direcţie (întors), cu plasare, cu fentă, atac din pase speciale, cu schimbarea direcţiei de elan, din blocaj-afară; ridicare din săritură cu forţă, în urcare, întinsă înainte, medie peste cap;

⇒ acţiuni secundare: combinaţii cu atac din ridicare înaltă, în cazul preluării imprecise; atac din linia a II-a; combinaţii cu preluare directă şi ridicare din săritură; combinaţii speciale pe cupluri; ridicare cu o mână de pe loc şi din săritură; atac peste blocaj; atac din blocaj-afară, etc.

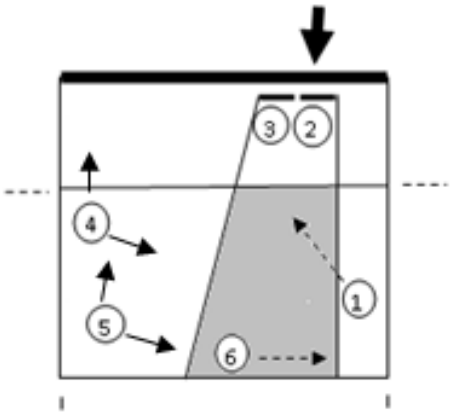
⇒ Organizarea apărării:

⇒ acţiuni de bază: cu un jucător la blocaj împotriva atacului combinativ, dublare de către cel mai apropiat jucător din linia I (grafic 1) sau dublare ce către corespondentul din linia II-a (grafic 2), sistem de apărare cu jucătorul 6 retras; cu doi jucători la blocaj (dacă e posibilă gruparea eficientă) cu folosirea autodublării şi participare la dublare pe limita culoarului; blocaj cu "închidere" a direcţiei de forţă, blocaj de două ori (pasiv şi apoi activ), preluare în cadrul autodublărilor, preluare amortizată cu apărarea culoarului şi a diagonalelor; preluare (cu una-două mâini) a mingilor ricoşate de blocaj; preluare cu plonjon lateral şi înainte.

⇒ acţiuni secundare: cu jucătorul 6 retras şi dublare de către extrema din linia a II-a corespunzătoare blocajului – libero-ul.



Grafic 1



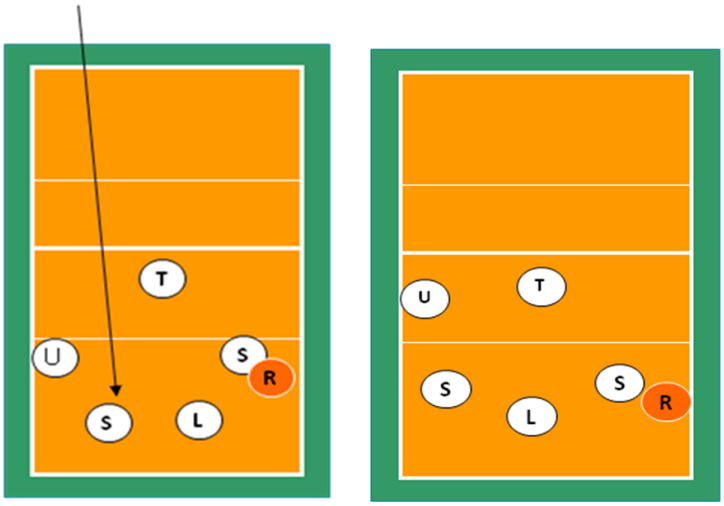
Grafic 2

⇒ Dispozitiv şi acţiuni de bază la preluarea serviciului: cu 4 jucători aşezaţi în semicerc, preluarea se va efectua de regulă de către jucătorii din linia a II-a; cei din linia I asigură în principal suprafaţa din apropierea fileului şi participă la atacul combinativ cu şi fără intrarea ridicătorului.

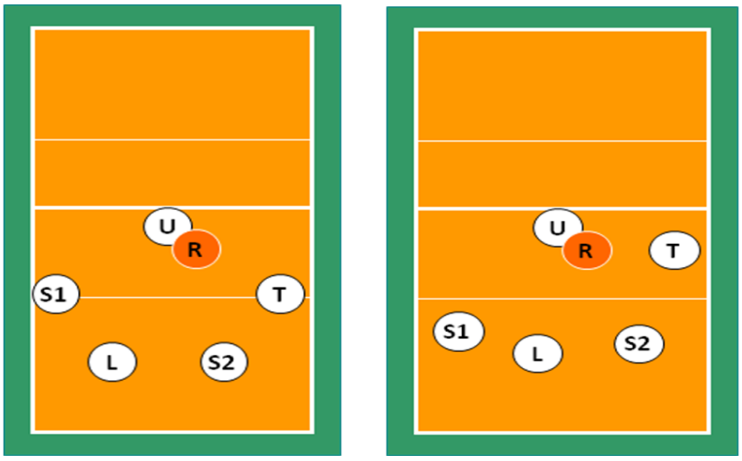
În timpul fazei de atac sau după trecerea mingii la adversar, jucătorii schimbă zonele, potrivit dispozitivului de apărare.

În partea stângă avem dispozitivul de preluare a serviciului în 4 jucători, iar în dreapta cea în 3 jucători.

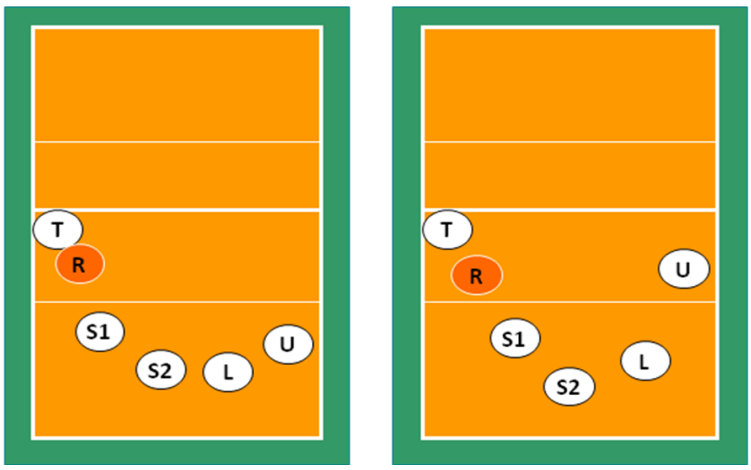
R – Z1



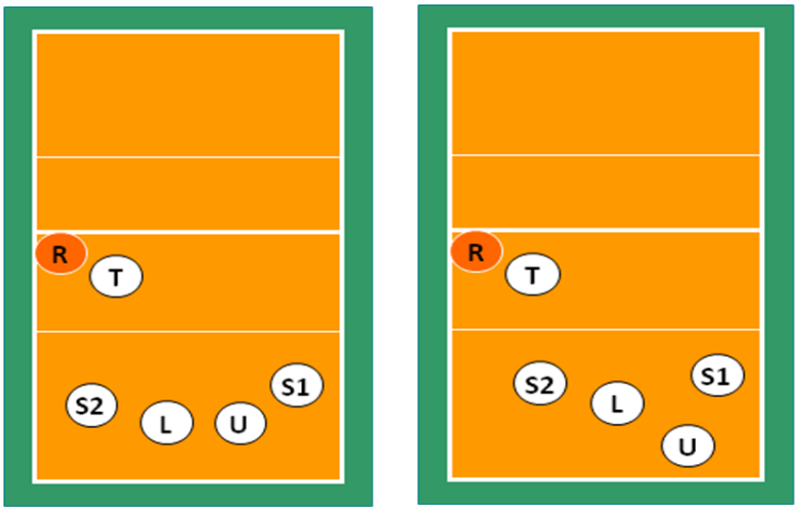
R – Z6



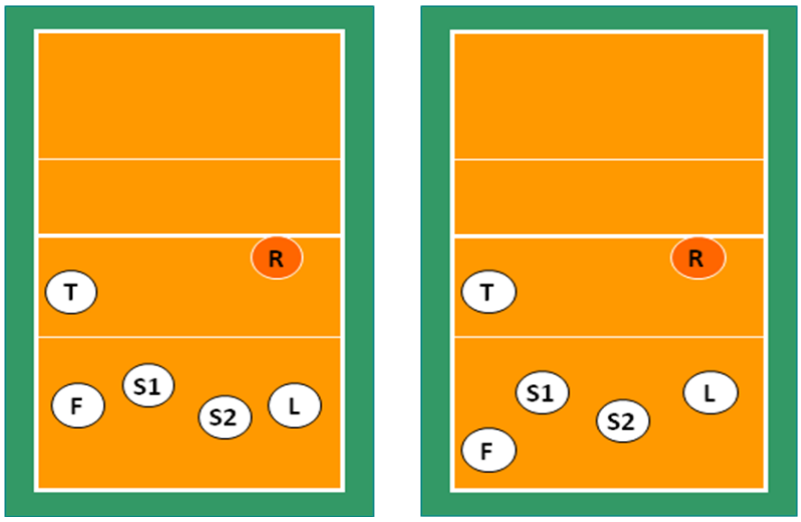
R – Z5



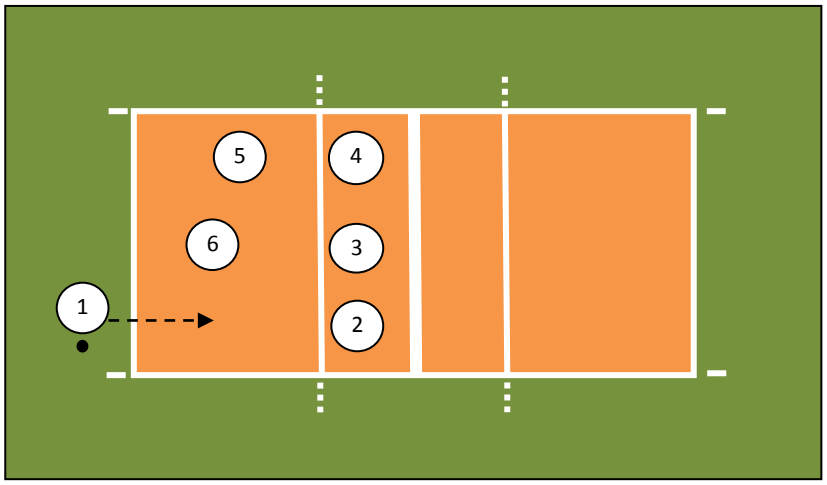
R – Z4



R – Z2



⇒ Dispozitiv la efectuarea serviciului: urmăreşte plasarea oportună a jucătorilor în sistemul de apărare cu jucătorul 6 retras.



La categoria de vârstă 16-18 ani, începe si selecţia definitivă, sunt pregătite calităţi motrice complexe specifice şi nespecifice, *se dezvoltă forţa şi rezistenţa în regim de viteză şi îndemânare*. Pentru sportivii de perspectivă sunt folosite metode analitice şi individualizate.

Pregătirea tehnică se face în condiţii tactice. Se consolidează şi se perfecţionează blocajul individual şi în grup. Se îmbunătăţesc sistemul în apărare cu centrul doi retras si sistemul în atac cu un ridicător şi cinci trăgători, aplicându-se modelul trei de joc.

ACŢIUNILE DE JOC	**Model intermediar IV** Juniori 17-18 ani		
	Iniţiere Fixare	Consoli-dare	Perfecţio nare
Serviciul specializat			
- de sus din faţă planat, în forţă;			B5
- altă variantă de sigutanţă.		B3	
Preluare din serviciu :			
- de sus, cu şi fără plonjon;		B3	
- de jos cu fandare şi plonjon;			B3
- de jos cu amortizare (la serviciu puternic)		B5	
Ridicarea:			
- înaltă şi medie, înainte şi peste cap, de sus şi de jos cu două mâini (trăgătorii) ;		B1	
- în urcare, de pe loc şi din săritură			B5
- înaltă, medie şi peste cap (preluare imprecisă);		B3	
- din săritură pentru recuperarea preluăriii de deasupra fileului	S3		
Lovitură de atac			
- din ridicare inalta-medie, atac pe directie, pe alta directie pe lângă şi peste blocaj			B3
- din ridicare scurtă, întinsă		B5	
- atac din situaţii speciale		B1	
- atac liftat, plasat, venită de la adversar;		S3	
- atac cu acţiuni înşelatoare contra blocajului		B5	
- atac din linia a II-a			B3
Blocaj:			
- individual (la minge, zona) la atac din ridicare inalta, medie, scurtă, întinsă;			B5
- la atac din linia a II-a		B3	
- blocaj cu inchidere, dublu (pasiv şi apoi activ) la ridicare greşită;		B3	
- în grup, la atac din ridicare, înaltă, medie ;		B5	
Preluarea din atac:			
- de jos cu două mâini, cu fandare simplă, dublă;			B3
- cu amortizarea atacului puternic;			B5
În situaţii speciale:			
- cu o mână, cu plonjon înainte şi pârghie dură, cu piciorul, de sus.		B3	

Autodublare - cu 1 – 2 maini de jos, fandare, plonjon;	B1	
ACŢIUNI TACTICE COLECTIVE **Organizarea atacului** - combinatii cu intrare la preluarea serviciului; - combinaţii cu intrare în faza a II-a - combinaţii cu atac din linia a II-a - combinatii cu participare simultana si finalizare pe timpul 1 şi pe timpul 2. - combinatii cu participare alternativă şi finalizare pe timpul 1, 2, 3 - combinaţii speciale pe cupluri	B5 B3 B1 B3	 B3 B1
Organizarea apărării - cu blocaj individual la atac combinativ; - cu blocaj colectiv la atac cu traiectorii inalte - cu aparare in linia a II-a, pentru preluarea atacului pe culoare şi diagonale	B5	 B3 B5
Dispozitiv la primirea serviciului - cu 4 jucători în semicerc; - in situatii speciale cu 3 jucatori la preluare, ceilalti disponibilizaţi pentru organizarea atacului combinativ	B1	B3
Dispozitiv la efectuarea serviciului - cu schimb de locuri pentru acţionare pe zone, în ambele linii;	B5	
Asigurarea (dublarea) cu accent pe întrajutorare la atac, blocaj, preluare **Ansamblul jocului** - cu accent pe cursivitate, constanţă la preluarea serviciului şi eficienţă la serviciu, blocaj, atac.		B3 B5

La terminarea instruirii in stadiul de Performanta, sportivul trebuie să aibă perfecţionat potenţialul motric şi tehnico-tactic, astfel încât să facă faţă cerinţelor, privind potentialul tehnico-tactic, să realizeze cu indici de precizie şi constanţă , execuţia următoarelor acţiuni de joc :

- 66 % reusita serviciului efectuat pe culoar si diagonala la distanta medie şi lungă sau într-o zonă precisă, din zonele 1 si 5;

- 50 % (toţi jucătorii) şi 70 % (jucătorul libero) reuşită a preluării serviciului pe culoar şi diagonală, efectuată din zonele 1 si 5;

- 55 % reusită a loviturii de atac pe culoar şi pe diagonală, cu evitarea blocajului efectuat la zonă, cu minge ridicată in zonele de atac 4 si 2;

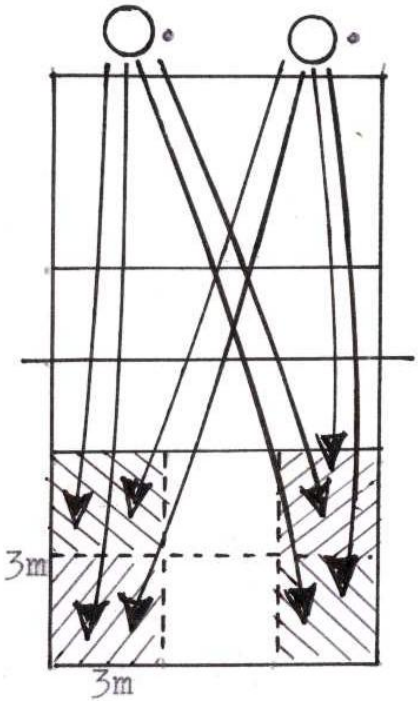
- 40 % (toti jucătorii) şi 60 % (jucătorul libero) reusită a preluării atacului, cu evitarea blocajului efectuat la zonă; preluarea se realizează din zona 1 şi zona 5 la atacul pe culoar şi pe diagonală;

- 40 %* (toţi jucătorii de atac) şi 50% (jucătorul de centru) *reusită a blocajului de pe loc şi precedat de deplasare, la atacul efectuat pe culoar şi

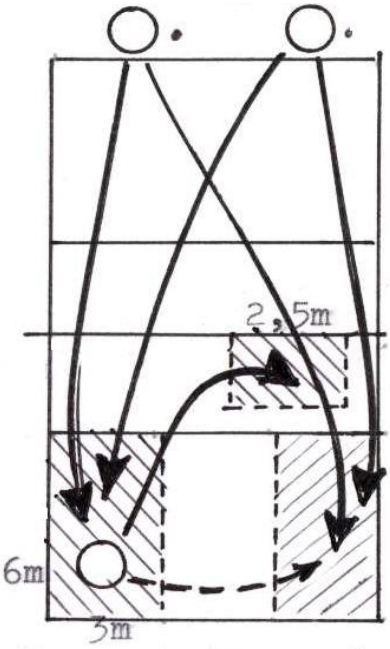
diagonale, din ridicare cu traiectorii rapide şi lente din toate zonele de atac de pe lungimea fileului;

- 60 % reusită (ridicătorul) la ridicarea din săritura cu evitarea organizării blocajului individual în condiţiile a 2 trăgători pe extreme şi 1 jucător de blocaj advers.

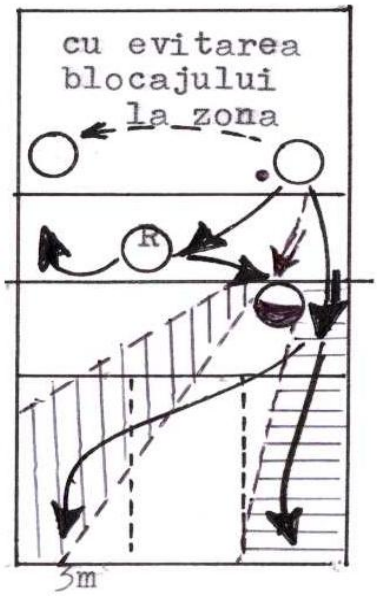
1. Serviciul efectuat pe culoar şi diagonală din Z1 şi Z5.



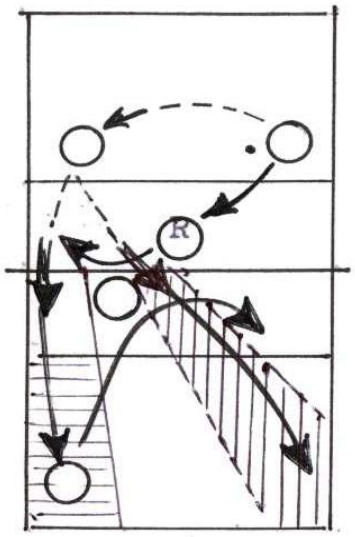
2. Preluarea serviciului, efectuat în zona ridicării, efectuat din suprafaţa delimitată.



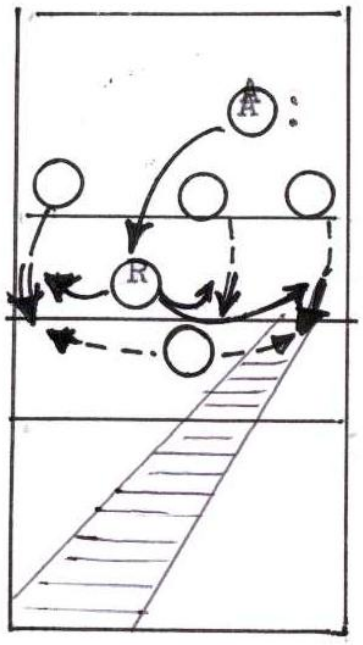
3. Lovitura de atac, efectuat în zona precizată, pe culoar şi diagonală, din Z4 şi Z2, din ridicarea realizată de ridicător..



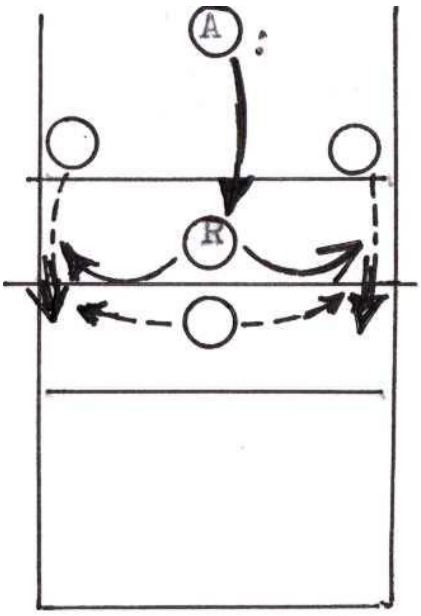
4. Preluarea atacului, realizată din atacul de pe culoar sau diagonală, şi realizat din zona delimitată şi orientată în zona ridicării.



5. Blocaj, precedat de deplasare cu apărarea atacului efectuat pe culoar şi diagonală, cu ridicare realizată de ridicător.



6. Ridicare spre zona 4 sau zona 2, cu evitarea organizării blocajului din zona 3



MODELUL FINAL

Obiectiv: maximizare – modelarea acţiunilor în funcţie de adversari, prin atingerea parametrilor optimali la toţi jucătorii în funcţie de specializări şi sarcinile de concurs

Specializarea jucătorilor pe posturi şi zone în linia întâi şi în linia a II-a

⇒ Sistem de atac: 5T + 1R, cu contribuţie sporită a ridicătorilor la atac

⇒ Organizarea atacului:

⇒ acţiuni de bază: combinaţii cu intrare din toate zonele la primirea serviciului şi din zona 1 în timpul jocului; cu sporirea vitezei de zbor a mingii, cu acţiuni înşelătoare la ridicare, combinaţii cu jucătorii din linia I şi cei din linia a II-a, pe fondul simulării convingătoare a atacului combinativ al jucătorilor din linia I, sau în situaţii fortuite, atac pe direcţia elanului (drept), pe altă direcţie (întors), cu plasare, cu fentă, atac cu dublă bătaie, cu schimbarea direcţiei de elan, atac din blocaj-afară, peste blocaj, din ridicare în urcare, întinsă înainte, medie peste cap;

⇒ acţiuni secundare: combinaţii în atac din ridicare înaltă la preluare imprecisă; combinaţii speciale pe cupluri; combinaţii cu preluare directă şi ridicare din săritură cu doua şi cu o mână.

Gruparea şi organizarea acţiunilor se va efectua în funcţie de deficienţele blocajului advers şi de eficacitatea trăgătorilor proprii. Se urmăreşte viteza mare de circulaţie a mingii în cadrul atacului (realizată mai ales prin ridicarea cu un zbor foarte rapid al mingii) şi multitudinea de acţiuni înşelătoare ale ridicătorilor şi mai ales ale trăgătorilor.

⇒ Organizarea apărării:

⇒ sistem de apărare şi acţiuni de bază: cu jucătorul 6 retras, cu un jucător la blocaj, dublarea de către jucătorii din linia I rămaşi disponibili, cu doi şi chiar trei jucători la blocaj (dacă e posibilă gruparea eficientă) cu dublare de către extrema din linia I, folosirea autodublării şi dublarea pe limita culoarelor; blocaj cu "închiderea direcţiei de forţă", blocaj de doua ori (pasiv şi apoi activ), preluare în cadrul autodublării, preluare amortizată cu apărarea culoarului şi a diagonalelor; preluare (cu una-două mâini) a mingilor ricoşate de blocaj; preluare cu plonjon lateral şi înainte.

⇒ acţiuni secundare: cu jucătorul 6 retras şi dublare de către extrema din linia a II-a corespunzătoare blocajului – libero-ul.

⇒ Dispozitiv la preluarea serviciului

⇒ acţiuni de bază la preluarea serviciului: cu 4 jucători dispuşi în semicerc, preluarea se va efectua de regulă cu 2 jucători specializaţi aşezaţi in linia a II-a, ceilalţi asigurând preluarea, suprafaţa terenului din apropierea fileului şi participarea la atacul combinativ cu şi fără intrarea ridicătorului. În timpul fazei de atac sau după trecerea mingii la adversar, jucătorii schimbă zonele, potrivit dispozitivului de apărare.

⇒ Dispozitiv - acţiuni de bază la efectuarea serviciului: urmăresc intrarea rapidă a jucătorilor în dispozitivul de apărare.

NOTĂ: În cadrul acestui model se vor include şi acţiunile individuale din modelul anterior şi se vor completa cu toate acţiunile individuale şi colective care apar în modelul de mare performanţă.

MODEL DE JOC LA O ECHIPĂ DE SENIORI – model ideal

Specializarea jucătorilor pe posturi şi pe zone în linia întâi şi în linia a II-a

- Sistem de atac: 5T + 1R), cu o contribuţie sporită a ridicătorului la atac
- Organizarea atacului:

⇒ acţiuni de bază: combinaţii cu intrare din toate zonele la primirea serviciului şi din zona 1 în timpul jocului, cu sporirea vitezei de zbor a mingii, cu acţiuni înşelătoare la ridicare, combinaţii cu jucătorii din linia I şi cei din linia a II-a, pe fondul simulării convingătoare a atacului combinativ al jucătorilor din linia I, sau în situaţii fortuite, atac pe direcţia elanului (drept) cu punct înalt de lovire, atac pe altă direcţie (întors), cu plasare, cu fentă, atac cu dublă bătaie, cu schimbarea direcţiei de elan, atac din blocaj-afară, peste blocaj, din ridicare în urcare, întinsă înainte, medie peste cap. În mecanismul combinaţiei sunt eşalonate succesiv cele trei momente (timpi) de acţionare a jucătorilor distribuiţi pentru finalizare, prin concretizarea a trei soluţii preconizate: *de bază*, *de surpriză* şi *de siguranţă*.

Timpul I este afectat acţionării ***de bază***, în viteză foarte mare (ridicare în urcare sau întinsă), în zona centrală a fileului, cu plasarea trăgătorului într-o poziţie uşor sesizabilă de blocajul central advers, căruia i se impune astfel reacţionarea în principal pentru acest timp, pe fondul căruia se inseră acţiunea ***surpriză*** din timpul doi, pe coordonate temporale-spaţiale apropiate de cele ale timpului I, cu acţiuni mascate ale jucătorilor care ocupă poziţii retrase în dispozitiv, mai greu reperabile de blocaj, anterior declanşării combinaţiei.

Pentru timpul III, la acţiunea de ***siguranţă*** se desemnează trăgătorii cu cei mai ridicaţi parametri de eficienţă în condiţii de dificultate sporită a organizării atacului şi cu finalizare atât în linia I cât şi în linia a II-a.

Pentru faza I se utilizează un număr de 5 combinaţii construite pe principiul acţionării alternative a doi jucători grupaţi (în zona 2-3 la combinaţiile 1,2,3 şi din zona 4,3 la combinaţiile 4 şi 5) şi cu acţionarea celui de-al III-lea jucător într-o zonă mai îndepărtată (pe fileu sau în linia a II-a), iar pentru faza a II-a, se va utiliza numai combinaţia 1 şi 2, data fiind imprecizia mai mare a preluării din atac.

Dispozitivul şi acţionarea jucătorilor în apărare este preconizată a se realiza diferenţiat, în funcţie de cei trei timpi ai finalizării atacului advers, astfel:

⇒ pentru atacul din T1 se face distribuirea în relaţia 1:1 pentru blocaj a jucătorilor din L1 şi plasarea L2 avansat (Z1 şi Z5 până la 3-4m), având în vedere că atacul din T1 expediază dominant (peste 80%) mingea în această primă treime a terenului (figura 3);

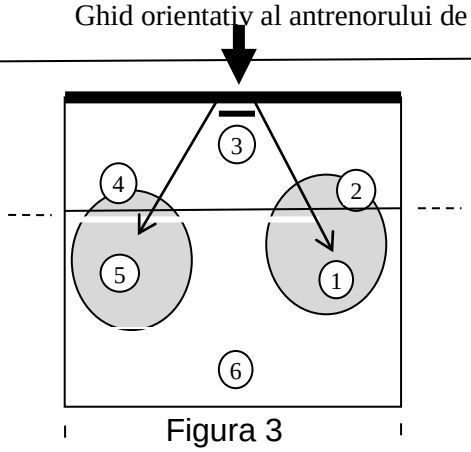


Figura 3

⇒ pentru atacul din T2 se preconizează gruparea la blocaj cu săritură dublă a jucătorului care a acţionat şi la T1, fără “alunecarea” după atacant, cu retragerea jucătorului din L1, pe diagonală scurtă şi a extremei din L2 corespondente acesteia pentru diagonala medie, cu retragerea şi deplasarea moderată pe culoar a zonei 6 şi cu dublarea blocajului cu extrema din L2 corespondentă, plasată la aproximativ 4m (figura 4);

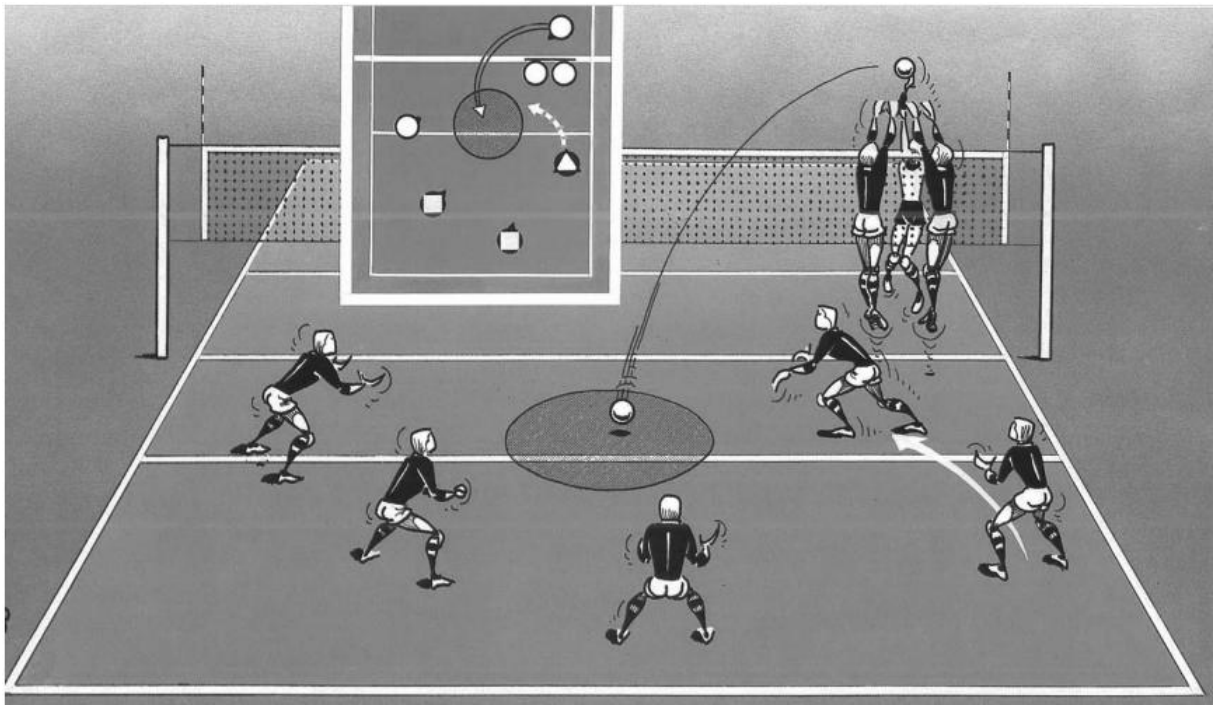


Figura 4

⇒ pentru acţionarea la timpul III al atacului finalizat cu jucători din L1, se organizează blocaj grupat cu 2 jucători în extreme şi cu 3 jucători pe centru, cu acoperirea zonei 6, dublarea blocajului de către extrema L2 corespondentă şi preluarea atacului pe direcţiile de forţă, prin retragerea extremei din L1, pentru diagonala scurtă, a extremei din L2, opuse atacului pentru preluarea pe diagonala lungă şi cu deplasarea zonei 6 pentru apărarea culoarului.

Pentru atacul finalizat din L2 se vor repartiza sarcini jucătorilor liniei I, de blocaj grupat sau individual şi de dublarea acestuia, iar jucătorilor liniei a II-a, asigurarea preluării pe culoare.

⇒ acţiuni secundare: combinaţii în atac din ridicare înaltă la preluare imprecisă, combinaţii speciale pe cupluri, combinatii cu preluare directă şi ridicare din săritură cu două mâini şi cu o mână. Gruparea şi organizarea acţiunilor se va efectua în funcţie de alegerea zonei dominante (zona din care se va ataca mai mult). Se remarcă viteza mare de circulaţie a mingii în cadrul atacului, realizată mai ales prin ridicarea cu un zbor foarte rapid şi multitudinea de acţiuni înşelătoare ale ridicătorilor şi ale trăgătorilor.

- Organizarea apărării:

⇒ sistem de apărare şi acţiuni de bază: cu jucătorul 6 retras, cu un jucător la blocaj, dublarea de către jucătorii din linia I rămaşi disponibili (figura 5); cu doi jucători la blocaj (cu realizarea unei grupări eficiente), cu dublare de către jucătorul din linia a II-a corespondent şi cu apărare pe limita culoarelor; blocaj cu "închidere a direcţiei de forţă", blocaj de doua ori (pasiv şi apoi activ), preluarea în cadrul autodublării, preluare amortizată cu apărarea culoarului şi a diagonalelor; preluare cu 1-2 mâini a mingilor ricoşate de blocaj; preluare cu plonjon lateral şi înainte (figura 6).

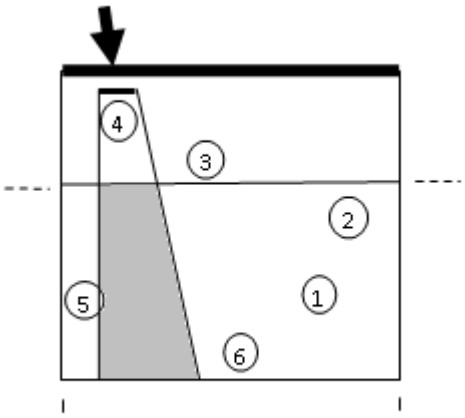


Figura 5

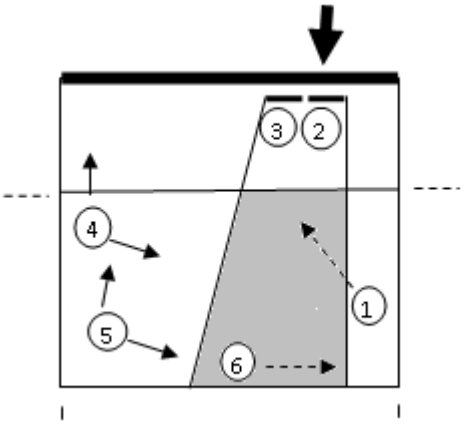


Figura 6

- Dispozitiv şi acţiuni de bază la preluarea serviciului: cu 3 jucători dispuşi în semicerc, preluarea se va efectua de regulă cu cele două extreme şi libero-ul, ceilalţi asigurând preluarea, suprafaţa terenului din apropierea fileului şi participarea la atacul combinativ cu şi fără intrarea ridicătorului. În timpul fazei de atac sau după trecerea mingii la adversar, jucătorii schimbă zonele, potrivit dispozitivului de apărare. Dispozitivul şi acţiunile de bază la efectuarea serviciului urmăresc intrarea rapidă a jucătorilor în dispozitivul de apărare.

NOTĂ: În cadrul acestui model se vor include acţiunile individuale şi colective care apar în modelul de mare performanţă

În vederea realizării unui model final de joc cât mai apropiat de cel existent în marea performanţă, prezentăm schematic eşalonarea conţinutului de acţiuni pe fiecare din cele 4 modele intermediare şi din cadrul celui final. În cadrul conţinutului

se vor prezenta unele noutăţi şi propuneri de îmbunătăţire privind terminologia, impuse de orientarea nouă din metodologie.

În cadrul eşalonării acţiunilor s-a urmărit evidenţierea priorităţilor pe linia acţiunilor de bază (notate cu B) şi a ponderii de importanţă, majoră (5), medie (3) şi mica (1) în cadrul fiecărui model. Acţiunile secundare (folosite mai puţin pe cupluri pe linii) sunt notate cu S şi însoţite de asemenea de indicele ponderii lor.

În vederea orientării şi mai precise pe linia individualizării, apar şi unele acţiuni **specifice pentru ridicători şi trăgători (notate cu R sau T)**. Subliniem importanţa deosebită a apariţiei în planul anual al fiecărei echipe, a modelului sinteză de joc.

ACŢIUNILE DE JOC	**Model final**
Serviciul de sus din faţă, planat:	
Serviciul specializat (un singur procedeu):	
- de la distanţă mare	B5
Serviciul din săritură	
- în forţă	B5
- planat	B5
Preluare (cu deplasare şi oprire) **din serviciu**:	
- de sus cu două mâini	B3
- de jos cu fandare, plonjon - traiectorie medie	
- de jos cu fandare, îngenunchiere, plonjon - traiectorie medie	B5
- cu amortizare activă a serviciului puternic (cu fandare, îngenunchiere, plonjon)	B5
Ridicare precedată de start (schimbare direcţie) oprire:	
- înaltă şi medie înainte;	S3
- înaltă şi medie peste cap;	S3
- scurtă (înainte, peste cap) şi întinsă, cu fentă de pe loc şi din săritură;	B5
- în urcare (de pe loc şi din săritură şi din săritură, cu fentă);	B5
- din preluare imprecisă (înaltă, cu efect, la distanţă mare);	ST1R3
- din săritură pentru recuperarea preluării spre adversar (cu 1-2 mâini);	SR3
Lovitura de atac:	
- pe direcţia elanului (drept) din ridicare înaltă-medie;	B5
- pe altă direcţie (întors) din ridicare înaltă, medie	B5
- din ridicare scurtă, întinsă, urcare	B5
- din linia a doua	B5
- din minge venită de la adversar	S1
- atac liftat-plasat, din blocaj afară	B5
- atac cu acţiuni înşelătoare (dublă bătaie, schimbarea	B5

direcţiei, a acţiunii, simularea ridicării, etc.)	
Blocaj (de pe loc, cu deplasare, schimbare direcţie, oprire):	
- individual (la minge, la zonă) la atac din ridicare scurtă, întinsă	B5
- în doi (la minge, la zonă şi în 3 la atac din ridicare înaltă)	B3
- în doi (la minge, la zonă) din ridicare scurtă, întinsă	S1
- cu închidere (la atac din blocaj afară)	S3
- dublu (pasiv + activ)	B3
- blocajul atacului din linia a doua	S3
- blocaj după ridicare greşită la adversar	S1
- blocaj cu acţiuni înşelătoare (retragere)	B3
Organizarea atacului (combinaţii-acţiuni colective);	
- combinaţii cu ridicare înaltă:	
- combinaţii cu atac simultan-cu ridicare medie, scurtă sau întinsă	B5
- cu simulare a doi trăgători în acelaşi timp	B5
- cu simulare alternativă (scară)	B5
- combinaţii cu schimb de locuri şi încrucişare (cu aglomerarea unei zone, cu acţiuni înşelătoare ale T+R, cu bătaie în faţă şi la spatele R, etc.)	B5
- combinaţii cu intrare:	
- toate zonele	B5
- în timpul jocului	B5
- simulare atac combinativ linia I şi atac din linia a II-a	B3
- combinaţii speciale pe cupluri	S3
- combinaţii cu preluare directă şi ridicare din săritură	S1
Organizarea apărării:	
- cu jucătorul 6 retras, blocaj individual la corespondent, dublare linia I	B5
- cu jucătorul 6 retras, blocaj colectiv cu autodublare şi dublare pe limita culoarelor	B5
- cu jucătorul 6 retras, dublare a blocajului colectiv cu extrema din linia I	B5
- cu jucătorul 6 retras, dublare a blocajului colectiv cu extrema din linia a II-a	B3
- cu jucătorul 6 retras, blocaj individual, autodublare-dublare de către linia a doua (blocaj la atac din ridicare întinsă spre bandă şi în alte situaţii (forţate)	S3
Dispozitiv (organizare) la primirea serviciului:	
- participare în 3	B5
- participare în 3 (ceilalţi pregătiţi-intrare, atac combinativ)	B5
Dispozitiv la efectuarea serviciului:	
- aşezare pentru schimbare a locurilor potrivit specializării pe zone	B1
Preluare de jos din atac (mişcare şi poziţii	

premergătoare):	
- cu amortizare activă (atac puternic) cu fandare, îngenunchiere, plonjon	B5
- din blocaj cu 1-2 mâini, cu schimbarea direcţiei, cu şi fără plonjon	B5
- alte acţiuni: de sus, cu o mână, cu alte segmente	B3
Asigurarea (dublare):	
- atacului (deplasare, oprire)	B3
- blocajului (fandări, plonjoane)	B3
- preluării (lovire cu 1-2 mâini)	B3
Autodublare şi autopreluare:	
- cu 1-2 mâini de jos, cu fandare simplă, dublă, plonjon (alte acţiuni)	B3
Preluare de sus din atac (deplasare, oprire în poziţie înaltă, medie şi joasă)	B3

Capitolul III – Documentele de planificare

3.1. Planul anual (macrociclul)

Prin macrociclu, putem defini ciclurile de antrenament cu dimensiuni relativ mari. Ele se repetă pe trepte cantitative şi calitative superioare atât în structura de bază, dar şi în cea ce priveşte dinamica de efort. Ele se repeta ciclic într-un mod concentric de la an la an, dar la niveluri superioare atât cantitative cât şi calitative.

În jocul de volei putem vorbi de doua tipuri de macrocicluri, si anume acela relizat pe baza competiţiei interne, cu caracteristicile sale, dar şi de macrocicluri pentru loturile naţionale pe perioade scurte.

Prima variantă reprezintă o periodizare multiplă şi se caracterizează prin succesiunea a două cicluri în cadrul aceluiaşi an competiţional (tur şi retur), iar în cazul modificării de sistem competiţional cu finalizare prin turnee, s-ar agăuga şi alte cicluri de pregătire pentru fiecare turneu.

Luni	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**	**06**	**07**
Faze	Intrare în formă sportivă		Menţinere		Ieşire		Reintrare în formă sportivă	Menţinere			Ieşire	
Perioade	pregătitoare		competitional		tranziţie		pregătitoare	competitional			tranziţie	

Tabel 1 – Periodizare multiplă (Cojocaru A, Cojocaru, M. 2009)

Conceperea macrociclului de antrenament trebuie să corespundă următoarelor reguli[1]:

- asigurarea unei relaţii optime între structura antrenamentului şi calendarul competiţional;
- asigurarea continuităţii antrenamentului prin trecerea de la eforturi *relativ extensive,* la cele *relativ intensive;*
- efortul de antrenament trebuie să se desfăşoare după o dinamică ascendentă de la începutul macrociclului şi să culmineze etapă de etapă cu atingerea vârfului de formă (intensitate, volum, complexitate de 100%);
- asigurarea în mezocicluri a refacerii capacităţii de care să favorizeze trecerea la o treaptă superioară de adaptare;
- în cadrul macrociclului trebuie să se concretizeze întreaga gamă de principii, cerinţe şi caracteristici ale adaptării antrenamentului sportiv.

Foarte important şi de reţinut este faptul ca periodizarea multiplă nu trebuie aplicată la începători, datorită capacităţii de efort scăzute a acestora şi pentru evitarea specializării timpurii.

[1] Dragnea A, Teodorescu-Mate S. – *Teoria sportului*, Editura FEST, Bucureşti 2002

COMPONENŢA ECHIPEI			PLAN DE PREGĂTIRE	Sezon competiţional:.....
ATACANTE	RIDICĂTOARE	LIBERO		Echipa:
				.....
			ANUAL - EXEMPLU	.....

Obiective : De loc
De performanţă
De instruire

Ocuparea locului ..... Campionatul naţional divizia A1, A2 / Juniori
Calificarea Play off / Promovarea în Div A1 / Calificarea în turneu final juniori
Indici de eficienţă maximali / Creşterea IE la .....

OBIECTIVE PE FACTORII ANTRENAMENTULUI

PREGĂTIRE FIZICĂ
- **Dezvoltarea F/V (detentei)**
- **Dezvoltarea vitezei în execuţia procedeelor tehnice**
- **Dezvoltarea rezistenţei specifice**
- **Îmbunătăţirea îndemânării specifice, supleţei şi mobilităţii**

PREGĂTIRE TEHNIC
- **Perfecţionarea acţiunilor de joc**
- **Perfecţionarea tehnicii specifice postului**
- **Perfecţionarea preciziei în finalizare**
- **Perfecţionarea tehnicii apărare**

PREGĂTIRE TACTICĂ
- **Perfecţionarea acţiunilor tehnico-tactice individuale,**
- **Perfecţionarea acţiunilor tehnico-tactice colective.**

PREGĂTIRE TEORETICĂ ŞI PSIHOLOGICĂ
- **Noţiuni despre refacere şi regim de viaţă**
- **Cunoaşterea şi aplicarea concepţiei de joc a echipei proprii şi a adversarului**

	LUNA	aug	sept	oct	noe	dec	ian	feb	martie	aprilie	mai	iunie	iulie	TOTAL
	Săptămâna	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
PERIOADA	Perioada	Perioada pregătitoare			Perioada competiţională			P.preg.	Per comp					
	Nr.antrenamente	50	54	54	50	38	38	38	46	38	38	38	38	520
	Nr.ore	80	88	88	80	56	56	56	72	56	56	56	56	800
INDICATORI DE PREGĂTIRE	**PREGĂTIRE FIZICĂ 33%**	35	38	38	35	17	17	17	30	17	17	17	26	304
	Ex.pt. rezistenţa generală	5	5	4	2	-	-	-	5	-	-	-	4	
	Ex.pt. dezvoltarea musculaturii	6	5	4	3	2	3	2	4	2	3	2	5	
	Ex. pt. dezvoltarea forţei	6	5	4	3	2	2	1	5	2	2	-		
	Ex. pt. mobilitate şi supleţe	5	4	4	3	2	2	2	3	2	2	2	4	
	Ex. pt. dezvoltarea detentei	6	5	5	6	2	-	3	4	2	-	3	4	
	Ex. pt. forţa specifică	6	5	5	6	3	2	3	4	3	2	3	4	
	Ex. pt. dezvoltarea vitezei	5	4	6	6	3	4	3	3	3	4	3	-	
	Ex. pt. rezistenţa specifică	-	5	6	6	3	4	3	2	3	4	4	4	
	PREGĂTIRE TEHNICĂ 32%	25	30	30	25	17	17	17	22	17	17	17	207	
	Structuri pentru atac	9	10	7	8	6	4	5	8	5	5	4	7	
	Structuri pentru apărare	9	10	8	7	5	5	4	8	5	4	5	6	
	Ex. potrivit specializării	7	10	15	15	6	8	8	6	7	8	8	10	
	PREGĂTIRE TACTICĂ 35%	20	20	20	20	22	22	22	22	22	22	22	10	
	Acţiuni individuale atac	8	7	5	-	3	4	5	5	3	4	4	-	
	Acţiuni colective apărare	7	5	-	-	-	-	4	3	-	3	4	-	
	Ex. pt. blocajul colectiv	5	3	-	-	4	2	-	3	4	-	2	-	
	Ex. pe cupluri atacant-ridicător	-	5	-	2	4	4	4	3	4	4	4	-	
	Ex. pe linii	-	-	5	6	4	5	4	3	4	4	4	-	
	Ex. pt, colaborare cu j libero în L2	-	-	10	8	3	4	2	2	3	4	3	-	
	Joc şcoală şi antrenament	-	-	-	4	4	3	3	3	4	3	1	-	
	Odihnă, refacere													
Jocuri Verificare Probe control Oficiale				3 jocuri	4 jocuri	4 jocuri			3 jocuri	4 jocuri	4 jocuri			

Luna	sept	oct	nov	dec	ian	febr	mar	Apr	Mai	Iun
Durata antrenamentelor în ore / an I	1	1:15	1:15	1:30	1:15	1:30	1:30	1:30	1:15	1
An II	1:15	1:15	1:30	1:30	1:15	1:30	1:30	1:30	1:15	1

Planificare pentru minivolei

3.2. Planul de etapă (mezociclu)

Mezociclurile sunt structuri intermediare ale antrenamentului alcătuite din sisteme de lecţii numite microcicluri al căror conţinut şi orientare sunt determinate de tipul de mezociclu. De regulă, cuprind 3-6 săptămâni, dar cel mai frecvent se întâlnesc mezociclurile compuse din aproximativ 4 săptămâni.

Un mezociclu se poate compune din 15-30-35 lecţii, în condiţiile în care se efectuează una, două sau mai multe antrenamente pe zi. În mezocicluri se realizează obiectivele intermediare care duc la îndeplinirea celor de macrociclu. Înşiruirea lecţiilor trebuie să ţină neapărat seama de durata unei săptămâni, ci de necesităţile de realizare a adaptării.

Conceperea antrenamentului pe cicluri săptămânale reprezintă în continuare a curbei de adaptare.

Mezociclul de dezvoltare (de acomodare) a sportivilor cu efortul de antrenament Se introduc la începutul perioadei pregătitoare mai ales pentru copii şi juniori, dar şi în pregătirea sportivilor consacraţi, cu scopul de a le dezvolta posibilităţile aerobe (rezistenţa), în cadrul acestor mezostructuri predomină volumul de muncă realizat pe seama exerciţiilor cu caracter general, dar şi exerciţiile care să favorizeze dezvoltarea diferitelor tipuri de rezistenţă specială în jocul de volei, de forţă-viteză, dezvoltarea mobilităţii şi supleţei, învăţarea unor noi deprinderi motrice (procedee tehnice sau acţiuni tehnico-tactice) şi în general toate laturile care condiţionează activitatea ulterioară de antrenament. Solicitarea săptămânală de antrenament respectă metoda încărcăturilor progresive, în care încărcătura creşte în patru trepte (săptămâni) şi cu o săptămână de refacere (fig. 1) la sfârşit sau în trei trepte cu intensităţi mai crescute şi a patra săptămână de refacere (fig. 2).

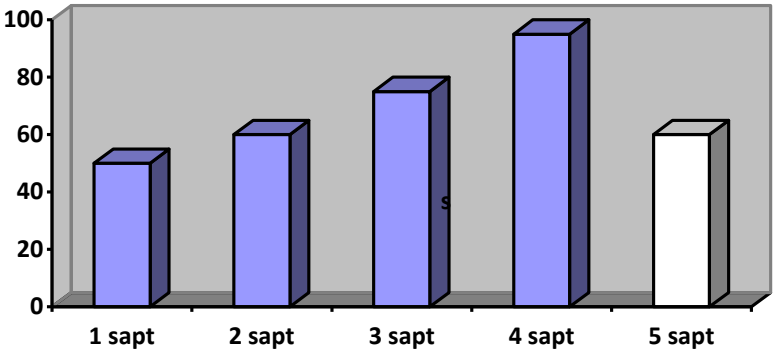


Figura 1 Exemplu de încărcare în 5 săptămâni

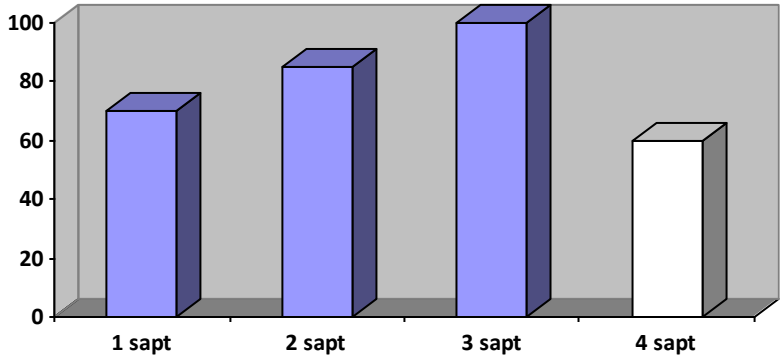


Figura 2 Exemplu de încărcare în 4 săptămâni

Mezociclul de şoc (de bază) au ca obiective principale pregătirea fizică specifică jocului de volei, pregătirea tehnică şi psihologică. Antrenamentul se caracterizează prin volume şi intensităţi mari, realizate cu mijloace specifice şi de altă natură, în lecţii cu intensitate mare. Se vor planifica de 2-3 ori în perioada pregătiroare, pentru a depăşi plafonul de adaptare al sportivilor.

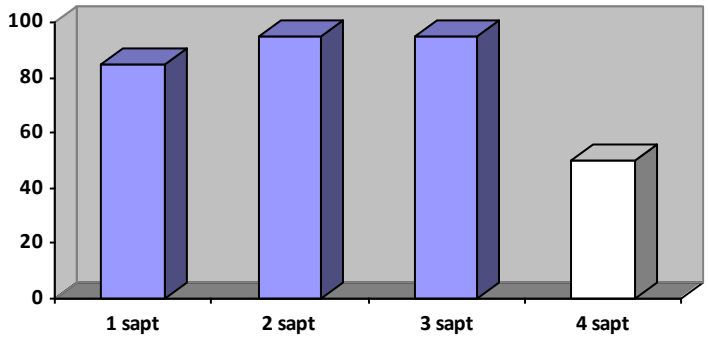


Figura 3 Exemplu de încărcare în 4 săptămâni

Mezociclul precompetitional vizează întotdeauna pregătirea integrală cu mijloace competiţionale, în care predomină pregătirea tactică, tehnico-tactică şi psihologică, în cadrul acestor mezocicluri se caută de obicei înlăturarea sau corectarea unor mici deficienţe în pregătire la toate componentele antrenamentului. Predomină eforturile cu intensităţi mari şi maxime, alternate cu lecţii sau microcicluri de refacere planificate de regulă la sfârşitul mezociclului. Acest tip de mezociclu cuprinde, de regulă, secvenţe de pregătire în întregime modelate după caracteristicile competiţiei importante la care urmează să se participe.

Mezociclul competiţional se planifică, după cum le este şi numele, în perioada competiţională. În structura lor sunt cuprinse concursurile conform structurii calendarului competiţional al Federaţiei Române de Volei, nivelul de pregătire al sportivilor şi categoria de clasificare. Numărul acestor mezocicluri se stabileşte în funcţie de durata perioadei competiţionale şi ele includ, pe lângă microcicluri de mare intensitate, corepunzătoare competiţiilor oficiale, şi microcicluri sau lecţii de refacere.

Mezociclul pentru faza de tranziţie facilitează repausul psihologic, relaxarea şi refacerea biologică şi menţine un nivel acceptabil al pregătirii fizice, undeva la 40-50% din faza competiţională. Numărul de antrenmamente ar trebui să fie la 2 până la 4 pe săptămână, cu o intensitate mică-medie şi cu mijloace din alte sporturi.

3.3. Planul săptămânal (microciclu)

În timpul unui microciclu, pentru a obţine un anumit efect al antrenamentului, sportivii trebuie să repete de mai multe ori anumite lecţii, care au obiective şi conţinuturi similare. Repetarea lor este esenţială pentru învăţarea unor procedee tehnice sau pentru dezvoltarea unor calităţi motrice. În planificarea unuzi microciclu, trebuie să se alterneze fazele de efort cu cele de refacere. Efortul va trebui planificat în funcţie de limitele sportivilor, nu mai mult de două ori pe săptămână, iar o dată pe săptămână odihnă activă.

Microciclul poate fi structurat în funcţie de numărul de antrenamente realizate pe sătămână.

	Luni	Marţi	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
A.M	A	A		A	A		
P.M							

Microciclu cu 10 lecţii – minivolei (vacanţe)

	Luni	Marţi	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
A.M	A	A	A	A	A	A	
P.M	A		A		A		

Microciclu cu 10 lecţii – speranţe (vacanţe)

	Luni	Marţi	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
A.M	A	A	A	A	A	A	
P.M	A	A		A	A		

Microciclu cu 10 lecţii – cadeţi / juniori (vacanţe)

	Luni	Marţi	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
A.M	şcoala	şcoala	şcoala	şcoala	şcoala		Joc
P.M		A		A	A		

Microciclu cu 3 lecţii – minivolei (competiţional)

	Luni	Marţi	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
A.M	şcoala	şcoala	şcoala	şcoala	şcoala	A	Joc
P.M	A	A		A	A		

Microciclu cu 5 lecţii – speranţe (competiţional)

	Luni	Marţi	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
A.M	şcoala	şcoala	şcoala	şcoala	şcoala	A	Joc
P.M	A	A	A	A	A		

Microciclu cu 6 lecţii – cadeţi/ juniori (competiţional)

Microciclul de dezvoltare (de acomodare), specific fazei pregătiroare, are ca obiectiv perfecţionarea deprinderilor şi dezvoltarea calităţilor motrice specifice voleiului. Se foloseşte metoda încărcăturilor progresive.

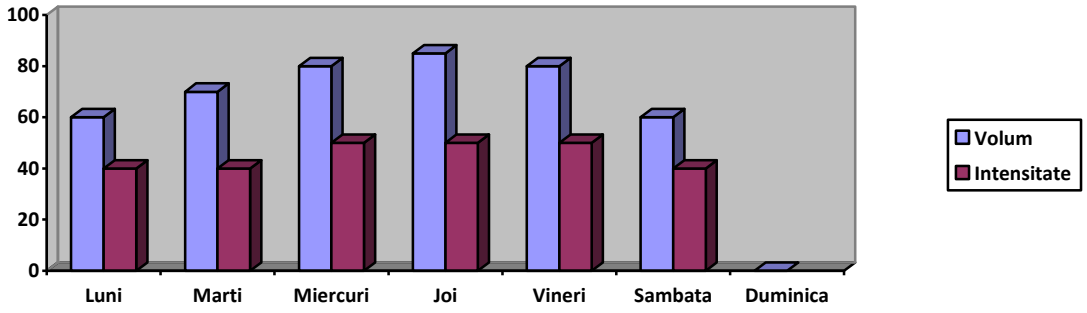


Figura 4 - Microciclu de incărcare în trepte

Microciclul de şoc (de bază), specific fazei perioadei pregătitoare specifică, în care solicitările cresc de 2-3 ori pe saptămână, pentru a se depăşi plafonul de adaptare realizat în faza anterioară.

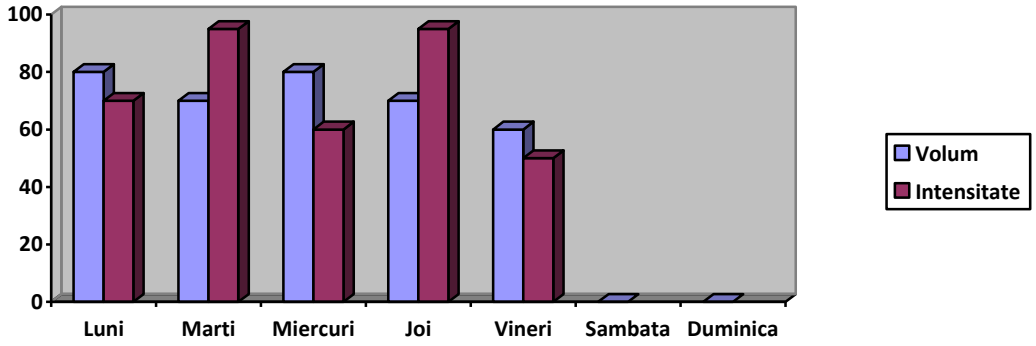


Figura 5 - Microciclu de şoc

Microciclul precompetiţional, se construieşte potrivit concepţiei de pregătire pentru jocuri. Ele modelează pregătirea conform competiţiilor la care urmează să se participe, stabilind eforturile în ordinea care urmează să se desfăşoare etapele în funcţie de adversr, asemănătoare, în funcţie de nivelul de pregătire şi starea sportivilor.

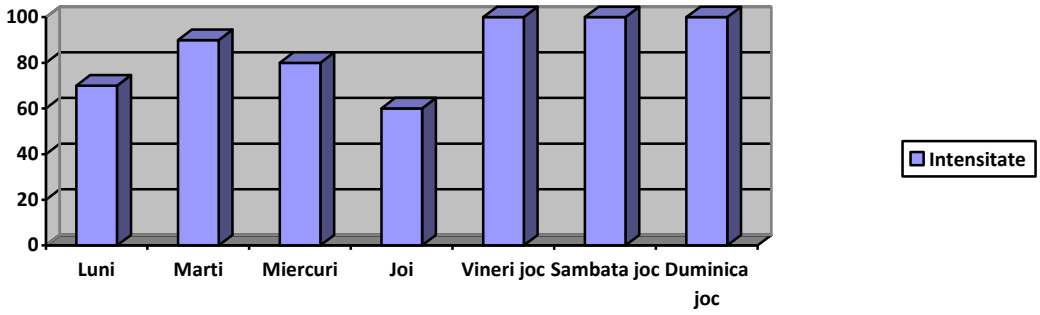


Figura 6 - Microciclu precompetiţional cu turneu de verificare

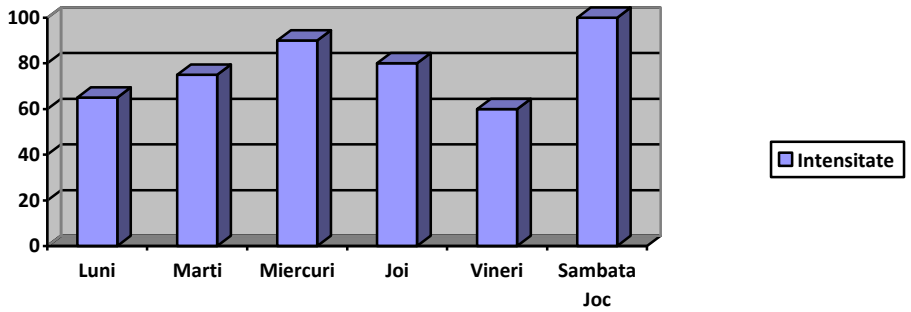


Figura 7 - Microciclu precompetiţional cu joc verificare

Microciclul competiţional, Programul compăetiţional este cel care impune structura microciclului şi plasarea zilelor de descărcare si de refacere. După jocurile de la sfârşit de săptămână, sportivii trebuie să beneficieze de 1-2 zile de refacere. Planificarea trebuie să tină cont şi de faptul că sportivii au nevoie de descărcare, în vederea supracompensării pentru jocul viitor.

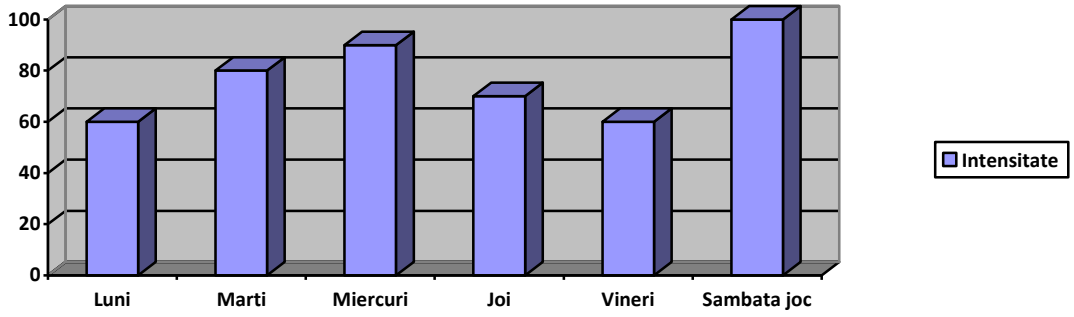


Figura 8 - Microciclu competiţional cu joc

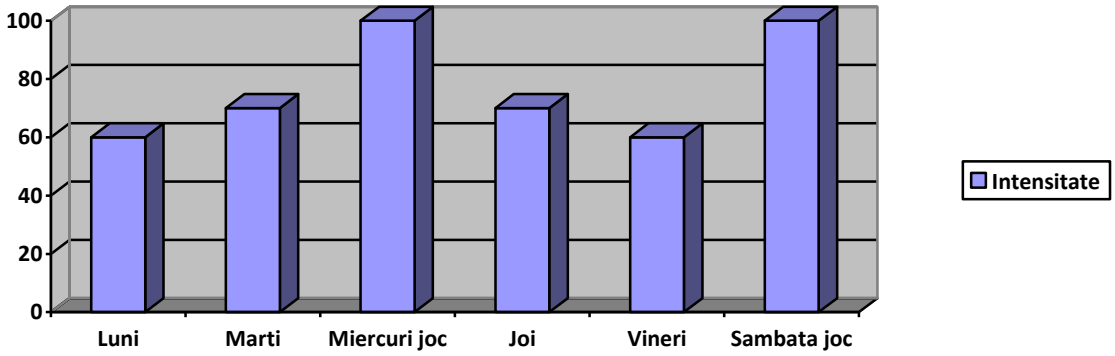


Figura 9 - Microciclu competiţional cu 2 jocuri/săptămână

Bibliografie

Bompa, T. (2002) - Teoria şi metodologia antrenamentului*. Periodizarea*, Editura Ex Ponto, C.N.F.P.A., Bucureşti.

Bompa, T. (2003) – Totul despre pregătirea tinerilor campioni**,** Editura Ex Ponto, Constanţa.

Cojocaru, A, Cojocaru, M. (2009) – Volei, antrenament şi performanţă, Editura Bren, Bucureşti.

Stroe, Şt, Lăzărescu, D. (1989) - Volei – Orientare metodică unitară, Bucureşti, FRV, Colegiul Central al Antrenorilor.

Volpicella, G. (1994) - Il manuale della pallavolo, Editura Idealibri, Milano.