

ANALIZA POSIBILITĂȚILOR PREGĂTIRII FIZICE A COPIILOR DE 11-12 ANI ÎN JOCUL DE VOLEI

Conohova Tatiana¹

Dervici Ana²

^{1,2}Universitatea de Stat de Educație Fizică și Sport, Chișinău, Republica Moldova

Abstract. *The current requirements of the game of volleyball require from those who practice it, a good physical training whose development must be done both in the general-multilateral aspect and in the specific aspect, related to the technical-tactical content of the game.*

Keywords: *physical training, juniors, volleyball game, technical-tactical content, methodological aspects, training process planning, early stage.*

Jocul de volei solicită din partea celor care-l practica o buna pregătire fizică, a cărei dezvoltare trebuie să se facă atât sub aspect general-multilateral, cât și sub aspect specific, legat de conținutul tehnico-tactic al jocului.

Cele două laturi ale pregătirii fizice se condiționează reciproc, fiind într-o strânsă interdependență.

Pregătirea fizică multilaterală în volei se caracterizează prin manifestarea complexă a tuturor calităților fizice de bază, dar cu forme și cantități diferite de manifestare, comparativ cu alte sporturi [7, 8, 9, 10].

Dacă pregătirea fizică generală constituie un suport, pregătirea fizică specială consolidează deprinderile tehnico-tactice. Ea este strâns legată și condiționează direct perfecționarea deprinderilor specifice jocului, alături de lucrul specific destinat pregătirii fizice.

Metodica perfecționării pregătirii fizice speciale trebuie să țină seama de aceste forme specifice de manifestare și de faptul că pregătirea fizică, mai ales cea speciala, se află în strânsa legătură și interdependență cu pregătirea tehnico-tactică.

Se spune, pe buna dreptate, ca dintre două echipe cu nivel egal de pregătire tehnico-tactică, va câștiga cea care posedă o pregătire fizică mai bună.

Pregătirea fizică trebuie considerată un factor indispensabil al antrenamentului, al unui sistem de antrenament care începe să se contureze ca știință, cu obiectiv marea performanță, cu legi proprii, cu științe ajutătoare etc.

Acest factor al antrenamentului cuprinde pregătirea fizică multilaterală și specifică. De la început, trebuie să menționăm că ambele laturi sunt deosebit de importante în pregătire și că una nu o poate suplini pe cealaltă [5, 7, 9, 10].

Pregătirea fizică își propune astfel, aproape în exclusivitate, dezvoltarea a ceea ce Jürgen Wekieck numește „*factorii fizici condiționali și coordonatori ai performanței*”, dar pe care preferăm să-i desemnăm cu termenul general de calități fizice. De fapt, această expresie ni se pare în măsură să califice simplu și complet realitatea concretă și diferiții parametri de dezvoltat atunci când se urmărește ameliorarea potențialului fizic al unui individ. Voleiul este totuși unic printre jocurile la fileu prin faptul că se insistă ca mingea să fie păstrată cât mai mult timp în aer și prin faptul că oferă posibilitatea paselor între membrii aceleiași echipe înainte ca minge să fie returnată adversarilor. Introducerea unui jucător specializat în apărare, libero-ul, a mărit lungimea fazelor de joc.

Modificarea regulii la serviciu l-a transformat dintr-un simplu act de a pune mingea în joc într-o armă ofensivă. Conceptul rotației a fost dezvoltat pentru a permite fiecărui sportiv să participe la joc. Regula poziției jucătorilor permite echipelor flexibilitate și posibilitatea dezvoltării de tactici interesante, atât în favoarea echipei, cât și pentru entuziasmul spectatorilor. Astfel, imaginea voleiului devine din ce în ce mai bună. Cu cât jocul evoluează, fără îndoială că se va schimba, va deveni mai bun, mai puternic, mai rapid.

Iată de ce problema sporirii nivelului pregătirii fizice la diferite stadii de instruire a voleibaliștilor este atât de importantă.

Ipoteza cercetării: s-a presupus ca cunoașterea posibilităților moderne de pregătire fizică a voleibaliștilor de 11-12 ani și punerea lor în practică vor contribui la creșterea rezultatelor și în domeniul pregătirii tehnice în jocul de volei.

Obiectul cercetării îl constituie organizarea procesului de antrenament sportiv cu voleibaliștii de 11-12 ani în cadrul școlii sportive „Speranța” din or. Chișinău.

Subiectul cercetării îl constituie voleibaliștii de 11-12 ani, care practică voleiul de 2 ani.

Scopul lucrării constă în analiza și determinarea conținutului pregătirii fizice a voleibaliștilor la vârstă de 11-12 ani și căutarea noilor căi de îmbunătățire a acestei pregătiri.

Obiectivele cercetării se încadrează în preocupările noastre privind:

1. Determinarea specificului pregătirii fizice a tinerilor voleibaliști de 11-12 ani în jocul de volei.

2. Caracterizarea aspectelor practico-metodice privind pregătirea fizică a voleibaliștilor de 11-12 ani.

3. Determinarea nivelului pregătirii fizice a tinerilor voleibaliști de 11-12 ani și compararea rezultatelor prezentate în sursele documentare metodice ale jocului de volei.

Noutatea științifică a acestei cercetări constă în sistematizarea căilor tradiționale pentru ridicarea nivelului pregătirii fizice în jocul de volei, precum și în căutarea sistemelor moderne în pregătire fizică a voleibaliștilor.

Însemnătatea practică a cercetării noastre constă în analiza procesului de pregătire a voleibaliștilor de 11-12 ani și demonstrarea practică a posibilităților aplicării pregătirii fizice pentru îndeplinirea cerințelor jocului de volei la această vârstă.

Însemnătatea teoretică a lucrării este determinată nu numai de analiza documentelor de specialitate, dar și de propunerile concrete pentru antrenori, sportivi și profesori de educație fizică, care pot cu ușurință să folosească în lecțiile de educație fizică și antrenamentele sportive informația utilă, propusă de noi pentru ridicarea nivelului pregătirii fizice la vârsta 11-12 ani în jocul de volei.

Pentru a confirma ipoteza, în lucrarea dată noi am decis să desfășurăm experimentul pedagogic în secțiile de volei ale școlii sportive „Speranța” și clubului sportiv școlar a Liceului Teoretic „I. Creangă”.

Experimentul s-a desfășurat timp de 6 luni și jumătate. Pentru acest experiment ne-am gândit să împărțim sportivii în două grupe:

*martor;

*experimentală.

Grupei martor i-am propus mijloace pentru dezvoltarea calităților motrice specifice jocului de volei, pe care le-am grupat după obiectivul principal a cercetării noastre, iar celei experimentale i-am propus complexe de jocuri dinamice îmbinate cu mijloacele speciale de dezvoltare a calităților motrice specifice jocului de volei.

La sfârșitul experimentului, pedagogic ambelor li grupe s-au propus pentru evaluare testele recomandate de către specialiștii din domeniul voleiului pentru

această vârstă. Aceste teste au fost înregistrate, ceea ce ne-a dat posibilitatea de a compara rezultatele grupelor experimentale.

Experimentul efectuat ne-a permis să verificăm dacă metodica dezvoltării calităților fizice specifice jocului de volei elaborată de noi este eficientă pentru grupele de băieți cu vârsta de 11-12 ani. Iar însuși experimentul pedagogic indică valabilitatea și semnificația testelor de evaluare propuse.

Experimentul pedagogic efectuat a presupus crearea unei noi situații în desfășurarea antrenamentului sportiv, prin introducerea unor modificări substanțiale în procesul de efectuare a exercițiilor speciale, pentru sporirea nivelului pregătirii fizice al tinerilor voleibaliști de 11-12 ani.

Probele și normele de control trebuie aplicate în vederea evaluării eficienței parțiale a modelului de antrenament sportiv. Ele evidențiază toți factorii motrici, îndeosebi pe cei specifici ramurii sportive respective, de obicei la sfârșitul fiecărei etape, și asigură condițiile unei analize critice a eficienței procesului de antrenament efectuat. În acest fel, ele devin un „mijloc al reglării și autoreglării din „mers” a funcționalității procesului de programare a antrenamentului sportiv” [6].

Probele de control constau, de fapt, în anumite exerciții, care, prin structura lor, implică manifestarea preponderentă a calităților motrice propuse a fi apreciate de către profesori și antrenori [4].

În privința normelor de control, acestea reprezintă indicii valorici planificați pentru a fi realizați de către sportivii cu ocazia efectuării probelor de control.

Structura probelor de control corespunde, de regulă, cu cea a unor acțiuni motrice frecvent solicitate în jocul de volei, iar normele de control exprimă valorile de adaptare a funcțiilor organismului la eforturile specifice.

Toți sportivii participanți în procesul de antrenament vor susține probele de control specifice jocului de volei astfel:

*La începutul și sfârșitul fiecărei etape de pregătire;

*În timpul perioadelor competiționale;

*Ori de câte ori este nevoie la aprecierea antrenamentului pentru verificarea nivelului de pregătire.

Pentru a verifica opinia specialiștilor privind posibilitățile pregătirii fizice, noi am decis să desfășurăm o ancheta pe baza de chestionar, la care ne-au răspuns 62 de specialiști-profesori și antrenori care lucrează în secțiile din

cadrul Cluburilor Sportive Școlare din toată țara. Dânșii ne-au oferit un volum mare de informații cu referire la necesitatea unei programe de pregătire a volumului de lucru ca număr de ore pe săptămână, precum și a raportului cel mai rațional al pregătirii copiilor care practică jocul de volei la vârsta de 11-12 ani în funcție de factorii antrenamentului.

Toate răspunsurile care au fost prelucrate de către noi reflectă faptul că în metodica jocului de volei există probleme, care să răsfrâng asupra generației tinere a voleibaliștilor. Profesorii susțin părerea că, împreună cu modificările regulamentului efectuate în ultimii ani, trebuie să fie modificată și programa pregătirii sportivilor din volei la diferite vârste.

Pregătirea fizică a băieților de 11-12 ani are un conținut orientat spre dezvoltarea capacității de efort specific voleiului, precum și a calităților motrice combinate prioritar, determinând în ultima instanță randamentul specific. Pregătirea fizică specifică se realizează cu mijloace strict specializate care dezvoltă combinațiile de calități determinate de particularitățile ramurii de sport, de grupele musculare angajate în efort, de tipul solicitării [3].

La început noi am hotărât să aflăm starea dezvoltării fizice și morfologice a băieților care participă în experimentul nostru. Pentru acest control am găsit două explicații, una - că starea dezvoltării fizice ne permite să aflăm într-o măsură oarecare posibilitățile sportivilor pentru creșterea nivelului pregătirii fizice și alta - că prin rezultatele acestei măsurări putem afla condițiile fizice ale grupelor experimentate.

Pentru măsurările noastre au fost necesare instrumente speciale, dinamometru, cântar, etc.

Aceste măsurări s-au aplicat la începutul și sfârșitul experimentului pedagogic. Toate rezultatele s-au prelucrat conform metodelor statistico-matematice și s-au prezentat în Tabelul 1.

După cum se observă din Tabelul 1, rezultatele dezvoltării fizice a grupei martor din start au fost mai înalte. Observăm că talia și greutatea ambelor grupe experimentale crește, mai ales la grupa martor. Totuși, dacă vorbim despre rezultatele ce reflectă circumferința cutiei toracice, volumul total al plămânilor, dinamometria, în grupa experimentală acestea diferă puțin de rezultatele demonstrate de către grupa martor.

Astfel, putem vorbi despre o dezvoltare bună a ambelor grupe experimentale, mai ales de aceea că băieții grupei experimentale, având

indexul de înălțime și masă mai scăzut, au demonstrat un nivel de dezvoltare fizică destul de bun.

A doua treaptă a experimentului nostru a fost testarea nivelului pregătirii fizice a sportivilor de vârstă 11-12 ani la volei.

Normele de control pentru pregătirea fizică a copiilor cu vârstă 11-12 ani au fost selectate dintre acele pe care le prezintă specialiștii în literatura științifică.

La începutul experimentului pedagogic noi am propus sportivilor spre îndeplinire testele pentru evaluarea nivelului pregătirii fizice, după care s-a desfășurat experimentul pedagogic. Ca exemplu s-a luat o grupă de băieți, care se antrenează în Școala Sportivă „Speranța” și, înregistrând rezultatele înainte și după experimentul pedagogic, le-am comparat cu rezultatele grupei de băieți de 11-12 ani, care se antrenează în cadrul Clubului sportiv școlar al Liceului Teoretic „I. Creangă”.

Tabelul 1. Rezultatele controlului nivelului dezvoltării fizice a tinerilor voleibaliști cu vârsta de 11-12 ani

Nr. crit.	Conținutul măsurărilor	Grupele	Rezultatele la începutul experimentului	Rezultatele la sfârșitul experimentului
			$\bar{x}_1 \pm S_1$	$\bar{x}_2 \pm S_2$
1	Talia (cm)	martor	160,1 ± 0,16	161,3 ± 1,01
		experim.	161,96 ± 0,82	161,99 ± 0,57
2	Greutatea (kg)	martor	46,41 ± 1,25	47,73 ± 1,52
		experim.	45,91 ± 1,31	46,98 ± 0,82
3	Circumferința cutiei toracice (cm)	martor	73,4 ± 1,61	73,2 ± 1,93
		experim.	71,62 ± 1,34	73,3 ± 1,62
4	Volumul total al plămânilor (ml)	martor	2978 ± 21,31	2986 ± 13,87
		experim.	2895 ± 34,26	3001 ± 29,48
5	Dinamometria (spatelui)	martor	55,01 ± 3,18	56,82 ± 0,72
		experim.	55,48 ± 2,93	55,97 ± 2,23
6	Dinamometria (dreaptă)	martor	26,33 ± 1,55	26,78 ± 0,74
		experim.	26,03 ± 1,83	27,31 ± 1,19
7	Dinamometria (stângă)	martor	19,83 ± 2,15	21,73 ± 1,52
		experim.	20,41 ± 1,05	21,84 ± 0,83

În timpul experimentului pedagogic noi am hotărât să nu schimbăm orarul antrenamentelor, deoarece acestea durau 1,5 ore de trei ori pe săptămână, ci doar să modificăm puțin conținutul metodic al lecțiilor de antrenament,

adăugând în ele unele mijloace specifice, care, după părerea noastră, vor contribui la o dezvoltare fizică bună și, totodată, armonioasă.

Înainte de începerea experimentului pedagogic, noi am elaborat un program de pregătire fizică în care am inclus mai multe mijloace specifice jocului de volei. La grupa martor, nu au fost introduse modificări, deoarece ei se antrenează de 5 ori pe săptămână câte 2 ore și, conform planificării prezentată de către antrenor își dezvoltă calitățile motrice permanent, aproape în fiecare antrenament sportiv.

La sfârșitul experimentului pedagogic, noi iarăși am propus spre executare testele cunoscute la ambele grupe experimentale. Rezultatele acestui experiment sunt prezentate în Tabelul 2. După analiza amănunțită a rezultatelor, demonstrate de către subiecții cercetați, putem remarca că nivelul dezvoltării fizice a voleibaliștilor de 11-12 ani este suficient și chiar bun (la unele teste motrice). Evident că, cu ajutorul unei modernizări a programei pentru pregătirea fizică, se pot pregăti mai calitativ tinere rezerve în jocul de volei.

Tabelul 2. Rezultatele testării nivelului pregătirii fizice a tinerilor sportivi de 11-12 ani în jocul de volei

Nr. crit.	Conținutul testării	Grupele	Rezultatele la începutul experimentului	Rezultatele la sfârșitul experimentului
			$\bar{x}_1 \pm S_1$	$\bar{x}_2 \pm S_2$
1	Alergare 30m (s)	martor	4,71±0,26	4,55±0,21
		experim.	5,0 ± 0,25	4,74 ± 0,27
2	Deplasarea laterală 6x4m (s)	martor	9,28 ± 0,05	9,25 ± 0,16
		experim.	9,32 ± 0,07	9,25 ± 0,04
3	Săritura în înălțime de pe loc (cm)	martor	27,95 ± 2,95	28,59 ± 2,91
		experim.	27,07 ± 3,24	29,35 ± 2,88
4	Alergare 6x5m (s)	martor	12,10 ± 0,76	11,51 ± 0,55
		experim.	12,33 ± 0,83	11,18 ± 0,75
5	Aruncarea mingii medicinale de 2 kg	martor	6,47 ± 1,36	6,65 ± 1,25
		experim.	5,64 ± 0,99	6,81 ± 0,91
6	Suveica volei (s)	martor	29,57 ± 0,14	29,46 ± 1,09
		experim.	29,59 ± 0,83	29,38 ± 0,2
7	Rezistența (ori)	martor	18 ± 1,8	19 ± 2,5
		experim.	18 ± 2,8	19 ± 1,9

Concluzii

1. Am constatat că nivelul de pregătire fizică a voleibaliștilor de 11-12 ani după metodica tradițională este suficient, dar cu ajutorul unor noi planificări de metode și mijloace specifice în antrenamentul sportiv poate fi îmbunătățit.

2. Am acumulat un șir de recomandări practico-metodice, cu ajutorul cărora se poate planifica un curs de lecții de antrenamente pentru ridicarea nivelului pregătirii fizice generale și speciale a sportivilor de 11-12 ani în jocul de volei.

3. Am observat o dependență strânsă între timpul, durata antrenamentului sportiv și posibilitățile nivelului ridicării pregătirii fizice. Antrenamentele sportive în jocul de volei la această vârstă trebuie să fie riguros planificate din punctul de vedere al aplicării diferitor metode și mijloace specifice, trebuie să nu se repete în conținut, să fie variate, să conțină cât mai multe mijloace de joc și de competiție.

4. Pe parcursul desfășurării antrenamentului sportiv am urmărit și interdependența între dezvoltarea și pregătirea fizică a băieților de 11-12 ani. O dezvoltare bună a calităților motrice generale conduce și la o dezvoltare rapidă a calităților specifice jocului de volei la tineri sportivi.

5. În urma analizei literaturii științifico-metodice de specialitate, a procesului instructiv-educativ din cadrul Școlii Sportive „Speranța” și a particularităților de vârstă ale sportivilor de 11-12 ani, putem să menționăm că, în programele de pregătire fizică în jocul de volei la această vârstă, conținutul metodologic privind cunoștințele moderne în domeniul teoriei și metodicii antrenamentului sportiv ar trebui modificat.

6. Răspunsurile date la întrebările anchetei-chestionar de către profesorii și antrenorii care predau disciplina „Volei” în diferite structuri de învățământ au fost clare și fără echivoc în ceea ce privește necesitatea modificării programei de pregătire fizică, care poate duce la îmbunătățirea procesului instructiv-educativ, la crearea unei concepții moderne de pregătire fizică în jocul de volei.

7. În urma experimentului pedagogic s-a demonstrat prin rezultate că voleibaliștii la această vârstă au posibilități funcționale foarte bune în ceea ce privește perfecționarea pregătirii fizice și creșterea rezultatelor pregătirii speciale în jocul de volei.

Referințe bibliografice:

1. Bota C. *Ergofiziologie*. București: Editura Globus, 2001. 393 p.
2. Colibaba – Evuleț D., Bota I. *Jocuri sportive, teorie și metodică*. București: Editura Aladin, 1998. 326 p.
3. Dragnea A. *Antrenamentul sportiv*. București: Editura Didactică și pedagogică, 1996. 364 p.
4. Drăgan A. *Volei noțiuni de bază*. București: Editura Fundației „România de mâine”, 2002.
5. Matveev L., Novicov A. *Teoria și metodică educației fizice*. București: Editura Sport–Turism, 1976.
6. Matveev L.P. *Fundamentals of sport training*. Moskva: FIS, 1997.
7. Murafa N., Stroie Șt. *Jocul de volei*. Editura Uniunii de Cultură fizică și sport, 1967. 249 p.
8. Scarlat E. *Volei, pregătirea echipelor școlare*. Editura Sport – Turism, 1976. 212 p.
9. Stroie S. *Pregătirea fizică a jucătorilor de volei*. Editura Sport – Turism, 1976. 167 p.
10. Surugiu V. *Volei în școală*. București: Editura Stadion, 1971. 199 p.