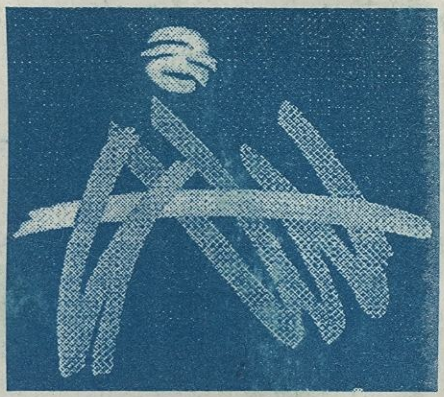
II 15. 143.

ALEXANDRU PĂCURARU



VOLEI

TEORIE ŞI METODICĂ

FUNDAŢIA UNIVERSITARĂ EDITURA "Dunărea de Jos" GALAŢI

TURA FUNDAŢIEI UNIVERSITARE "Dunărea de Jos" GALAŢI

1999

III 15.143.

DR. ALEXANDRU PĂCURARU

VOLEI
TEORIE ŞI METODICĂ
(CURS DE SPECIALIZARE)

169.586
UNIVERSITATEA
DUNĂREA DE JOS GALAŢI
BIBLIOTECA 1

C-169586/

EDITURA FUNDAŢIEI UNIVERSITARE "Dunărea de Jos"
GALAŢI, 1999

Coperta: Andrei Arsenie Constantinescu

Referenţi ştiinţifici:
- Prof. univ. FLORIN BALAIŞ
  Antrenor emerit VOLEI
- Prof. univ. dr. IOAN IACOB
  Universitatea "A. I. Cuza" Iaşi

© Editura Fundaţiei Universitare "Dunărea de Jos", Galaţi, 1999
ISBN 973-99424-4-x

CUPRINS

CAPITOLUL 1 SCURT ISTORIC ASUPRA EVOLUȚIEI JOCULUI DE VOLEI DIN PUNCT DE VEDERE REGULAMENTAR - CAUZE, EFECTE 1

CAPITOLUL 2 DIRECȚII DE DEZVOLTARE A JOCULUI DE VOLEI 7

2.1. DIRECȚII DE DEZVOLTARE A TEHNICII JOCULUI DE VOLEI 9
2.2. DIRECȚII DE DEZVOLTARE A TACTICII ÎN JOCUL DE VOLEI 10

CAPITOLUL 3 SELECȚIA COPIILOR ȘI JUNIORILOR 12

3.1. CONSIDERAȚII GENERALE 12
3.2. PRINCIPALELE ASPECTE ORGANIZATORICE ALE SELECȚIEI 18
3.3. CRITERII DE SELECȚIE. 24

CAPITOLUL 4 CERINȚE METODICE ÎN PREGĂTIREA COPIILOR ȘI JUNIORILOR 33

4.2. CORELAȚIA COMPENSATORIE A CALITĂȚILOR SPECIFICE JOCULUI DE VOLEI 40
4.3. IMPORTANȚA TEMPOURILOR DE CREȘTERE A COPIILOR 42
4.4. PONDEREA COMPONENTELOR ANTRENAMENTULUI DE VOLEI LA COPII ȘI JUNIORI 44

CAPITOLUL 5 MODEL I, ÎNCEPĂTORI (COPII) 10 - 11 - 12 ANI 49

CAPITOLUL 6 MODEL II, ÎNCEPĂTORI - AVANSAȚI - 13-14- 15 ANI 59

CAPITOLUL 7 MODEL III AVANSAȚI 16 - 17 ANI (JUNIORI II - CADEȚI) 68

CAPITOLUL 8 CALITĂȚI MOTRICE 78

8.1. VITEZA 78
8.2 ÎNDEMÂNAREA 85

CAPITOLUL 9 MODELUL IV - PERFORMANȚĂ – 18-19 ANI–JUNIORI I 97

CAPITOLUL 10 MODELUL VOLEIBALISTULUI DE PERFORMANȚĂ 106

10.1. MODELUL BIOLOGIC AL JUCĂTORULUI DE VOLEI 106
10.2. MODELUL RIDICĂTORULUI COORDONATOR, JUCĂTORULUI DE CENTRU, JUCĂTORULUI DE ATAC ȘI LIBERO-ULUI 108

CAPITOLUL 11. FUNDAMENTAREA SISTEMULUI DE PREGĂTIRE A VOLEIBALIȘTILOR 114

11.1 CONSIDERAȚII GENERALE 114
11.2. EFORTUL ÎN JOCUL DE VOLEI 116

11.3 CARACTERISTICIELE FIZIOLOGICE ALE EFORTULUI ÎN JOCUL DE VOLEI 121
11.4 FORMA SPORTIVĂ (CONDIŢIA FIZICĂ OPTIMĂ). SUPRAANTRENAMENTUL 123
11.5. INDIVIDUALIZAREA 125
11.6 DEZVOLTAREA CAPACITĂŢII DE PERFORMANŢĂ SPORTIVĂ ÎN FUNCŢIE DE ORELE DE ANTRENAMENT. 126
11.7 MIJLOACE DE REFACERE A CAPACITĂŢII DE EFORT 130

CAPITOLUL 12 TEHNICA **135**

12.1. ÎNVĂŢAREA ACŢIUNILOR MOTRICE ÎN JOCUL DE VOLEI 135
12.2. FACTORII ÎNVĂŢĂRII MOTRICE ÎN JOCUL DE VOLEI 136
12.3 ACTIUNEA DE JOC. FACTORII CARE CONTRIBUIE LA REUSITA ACTIUNII DE JOC. SISTEME DE ACŢIONARE 140
12.4 PERFECŢIONAREA ACŢIUNII DE JOC 143
12.5. PREGĂTIREA TEHNICĂ 145

CAPITOLUL 13 PREGATIREA TACTICA **160**

13.1. STRATEGIA ŞI TACTICA ÎN JOCUL DE VOLEI 160
13.2. SISTEME DE JOC, ACŢIUNE TACTICA, DEPRINDERE TACTICĂ, CUNOŞTINŢE TACTICE, CALITATEA TACTICA, PREGĂTIREA TACTICĂ 164
13.3. PREGATIREA TACTICĂ 166
13.4. TACTICA LA SERVICIU 172
13.5. TACTICA ÎN APĂRARE 176
13.6 TACTICA ÎN ATAC 184

CAPITOLUL 14 PREGĂTIREA FIZICĂ **199**

14.1. PREGĂTIREA FIZICĂ ŞI CAPACITATEA FIZICĂ 199
14.2 PREGĂTIREA FIZICĂ A JUCĂTORILOR DE PERFORMANŢĂ 204
14.3 PREGĂTIREA FIZICĂ SUPORT AL PREGĂTIRII TEHNICO-TACTICE 207
14.4. CERINŢE METODICE GENERALE ALE PREGĂTIRII FIZICE 209
14.5. METODE FOLOSITE ÎN PREGĂTIREA FIZICĂ A JUCĂTORULUI DE VOLEI 215

CAPITOLUL 15 PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ **224**

15.1. CONSIDERAŢII GENERALE 224
15.2. TIPUL DE SISTEM NERVOS, TEMPERAMENTUL VOLEIBALIŞTILOR ŞI ÎNSUŞIREA INCIPIENTĂ A TEHNICII ŞI TACTICII 228

CAPITOLUL 16 PREGĂTIREA TEORETICĂ **230**

16.1. CONSIDERAŢII GENERALE 230
16.2 ROLUL INFORMAŢIEI ÎN JOCUL DE VOLEI 232
16.3 OBŢINEREA, PRELUCRAREA ŞI UTILIZAREA INFORMAŢIEI 237

CAPITOLUL 17 METODOLOGIA PROGRAMĂRII INSTRUIRII 317

17.1. PERIODIZAREA ANTRENAMENTULUI PRIN CUNOAȘTEREA LIMITELOR PERFORMANȚEI BIOLOGICE 239

17.1.1 OBIECTIVIZAREA JOCULUI DE VOLEI 239

17.2. ÎNTOCMIREA PLANURILOR DE PREGĂTIRE 244

CAPITOLUL 18 METODICA PREGĂTIRII ECHIPEI PENTRU MECI 247

18.1. CONSIDERAȚII GENERALE 264

18.2. ȘEDINȚA DE PREGĂTIRE A MECIULUI 264

18.3. ÎNCĂLZIREA ÎNAINTEA ȘI PE PARCURSUL JOCULUI 272

18.4. ANALIZA JOCULUI 274

CAPITOLUL 19 CALITĂȚI MOTRICE 278

19.1 REZISTENȚA 281

19.2 FORȚA 281

ANEXE 283

BIBLIOGRAFIE 286

CUPRINS 309

315

169.586

BIBLIOTECA