Florin Balaiş
Alexandru Păcuraru

DONAT
D-na F. BALAIŞ



VOLEI

DE LA SELECTIE LA PERFORMANTA

EDITURA ACADEMICA

1997

Florin Balaiș *Alexandru Păcuraru*

...AT
...nț. ...LAIȘ
1997

VOLEI

DE LA SELECȚIE LA PERFORMANȚĂ

166135
UNIVERSITATEA
„DUNĂREA DE JOS" GALAȚI
BIBLIOTECA 1

EDITURA ACADEMICA
GALAȚI, 1997

CUPRINS

1.	CUVÂNT ÎNAINTE	7
2.	VOLEIUL ÎN TRECUT, PREZENT ȘI VIITOR	10
3.	TENDINȚE ACTUALE	15
4.	CARACTERISTICILE FORMATIVE ALE JOCULUI	18
5.	PENTRU O CONCEPȚIE UNITARĂ DE PREGĂTIRE ȘI JOC	22
6.	ELEMENTE ESENȚIALE DE PROGRES	29
7.	VOLEI DE PLAJĂ (BEACH VOLLEYBALL)	32
8.	SELECȚIA COPIILOR Și JUNIORILOR	36
8.1.	Principalele aspecte organizatorice	37
8.2.	Recomandări generale privind procesul de instruire	39
8.3.	Cadru organizatoric	40
8.4.	Criterii de selecție	44
8.4.1.	Criterii medico-biologice	44
8.4.2.	Criterii somatice	45
8.4.3.	Criterii motrice	46
8.4.4.	Criterii psihologice	48
8.5.	Etapizarea procesului de selecție	49
9.	MODELUL BIOLOGIC AL VOLEIBALISTULUI DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ	51
10.	PROGRAMA UNITARĂ DE PREGĂTIRE A COPIILOR Și JUNIORILOR	53
10.1.	Modelul i, începători (copii), 10, 11, 12 ani	53
10.2.	Model II, începători-avansați, 13, 14, 15 ani	56
10.3.	Model III, avansați, 16-17 ani, juniori II	60
10.4.	Model IV, performanță 18-19 ani, juniori i	64
11.	TEHNICA JOCULUI	69
11.1.	Pozițiile de bază pentru lovire mingii - Pasa cu două mâini de sus înainte	69
11.2.	Deplasările - mișcarea în teren - Pasa cu două mâini de sus înainte, din săritură - Pasa de sus cu două mâini, peste cap - Pasa de sus cu două mâini, peste cap, din săritură - Pasa de sus cu două mâini, laterală - Pasa de jos cu două mâini	72
11.3.	Plonjoanele - Plonjonul pe spate - Plonjonul pe spate cu rostogolire înapoi peste umăr	78

	- Plonjonul lateral - Plonjonul lateral cu rostogolire înapoi peste umăr - Plonjonul înainte - Plonjonul înainte prin întindere și alunecare	83
11.4.	Blocajul - Blocaj individual (execuția clasică) - Blocajul colectiv, în 2 și 3 jucători (execuția clasică) - Blocajul individual, tehnica de deplasare actuală - Blocajul colectiv, tehnica de deplasare actuală	89
11.5.	Lovitura de atac - Lovitura de atac, procedeu drept, pe direcția elanului - Lovitura de atac, procedeu întors - Lovitura de atac prin rotarea brațului - Exerciții, formații și cerințe principale pentru învățarea și perfecționarea loviturilor de atac	99
11.6.	Serviciul - Serviciul de jos din față - Serviciul de sus din față - Serviciul de sus din lateral (prin rotarea brațului) - Serviciul plutitor-planat de sus din lateral prin rotarea brațului (japonez) - Serviciul de sus din față din săritură - Cerințe metodice și exerciții pentru învățarea și perfecționarea serviciului	
11.7.	- Lovirea mingii cu piciorul	108
11.8.	- Ambidextrismul în jocul de volei	110
12.	TACTICA	119
12.1.	Tactica la serviciu	121
12.2.	Tactica în apărare - Tactica în apărare în cadrul sistemului defensiv avansat - Tactica în apărare în cadrul sistemului defensiv retras	125
12.3.	Tactica la primirea serviciului	132
12.4.	Tactica în atac - Formule de atac	138

	- Sistematizarea combinațiilor tactice în atac	
12.5.	Metodica învățării și perfecționării tacticii - Folosirea tactică a elementelor tehnice - Metodica învățării și perfecționării tacticii în apărare - Metodica învățării și perfecționării tacticii în atac - Etapa pregătirii separate a procedeelor și variantelor	144
13.	PREGĂTIREA FIZICĂ	166
13.1.	Cerințe metodice generale	166
13.2.	Cerințe metodice pentru dezvoltarea forței generale și specifice	167
13.3.	Cerințe metodice pentru dezvoltarea vitezei și îndemânării generale și speciale	169
13.4.	Cerințe metodice pentru dezvoltarea rezistenței generale și specifice	171
13.5.	Necesitatea unei ritmicități în pregătirea fizică a voleibaliștilor	177
14.	DESPRE PREGĂTIREA PSIHOLOGICĂ	190
15.	METODOLOGIA ÎNTOCMIRII PLANURILOR DE PREGĂTIRE	193
15.1.	Principalele operații în elaborarea planurilor de pregătire	194
15.2.	Metodologia planificării ciclului săptămânal de pregătire, în perioada competițională	198
Anexa 1	Plan multianual (2-4 ani)	199
Anexa 2	Plan anual	202
Anexa 3	Plan de etapă	203
Anexa 4	Plan ciclu săptămânl	205
15.3.	Lecția de volei. Caracteristici - Problematica lecției de volei - Tipurile de lecție - Sarcinile și temele lecțiilor de volei	215
15.4.	Lecția de antrenament - Structura lecției - Elaborarea planului de lecție	222
Anexele 5-10	Planuri (lecții) de antrenament	230
16.	METODICA PREGĂTIRII ECHIPEI PENTRU MECI - Etapele pregătirii echipei pentru meci - Ședința de pregătire a meciului	239

- Ședința de analiză a meciului
17. ÎNCĂLZIREA ÎNAINTE SI PE PARCURSULUI JOCULUI 254
- Sarcinile încălzirii
- Conținutul încălzirii
18. CONCLUZII 259
ANEXA 11 263
BIBLIOGRAFIE 265