

Universitatea "Dunarea de Jos" Galati
Facultatea De Educatie Fizica Si Sport

VOLEI

Lovitura de atac

- referat -

GALATI

2008

Fara a minimaliza celelalte discipline sportive, se poate afirma cu certitudine ca voleiul este un joc tehnic, la cel mai inalt grad. Spre deosebire de celelalte jocuri sportive, care presupun alergare, saritura, aruncare si prindere, pastrarea mingii pentru un timp cat mai mic de catre un sportiv, si in care se poate trece direct la joc cu incepatorii, in volei este obligatorie o prealabila pregatire initiala corespunzatoare. Jocul de volei constituie o parte importanta a activitatii

sportive. El reprezinta o forma de manifestare a exercitiului fizic, avand o valoare educativa deosebita. Caracterul formativ se datoreste faptului ca practicarea jocului colectiv realizeaza cumulativ influente si efecte pozitive sanotroifice ale sportului si exercitiului fizic, in general, cu influente si efecte educative remarcabile.

Scopul principal al jocului de volei este ca jucatorii unei echipe sa reuaseasca trimiterea mingii peste plasa, in terenul de joc advers, in asa fel incat adversarii sa nu o mai poata trimite inapoi. Tinand seama de conditiile de mai sus, mijlocul principal prin care se poate realiza acest lucru este elementul tehnic lovitura de atac. Lovitura de atac este un element tehnic care se invata si se perfectioneaza dupa o perioada mai lunga de timp de la inceperea pregatirii, fiind legata de calitatile fizice specifice si de particularitatile jucatorului. Constituie in acelasi timp si cel mai complex element in procesul de instruire si antrenament. Datorita acestui lucru, va trebui sa se tina seama de partile sale componente, procesul de invatare si perfectionare fiind legat direct de acestea. Pentru a evita demobilizarea incepatorilor, elementul fiind greu de realizat in joc, este indicat ca profesorul sau antrenorul sa gaseasca cele mai eficiente mijloace de pregatire si stimulare. Atacul poate fi executat din prima lovitura, atunci cand mingea vine direct de la adversar, peste fileu, buna de atac; din a doua lovitura din primul pas, sau pas direct si din a treia lovitura de cele mai multe ori. Toate procedeele de atac se pot executa: fara elan, de pe loc si cu elan. Privind sub aspectul miscarilor necesare executarii loviturii de atac, deosebim mai multe componente: elanul, bataia, zborul, lovirea mingii si aterizarea.

Elanul. Elanul reprezinta avantul pentru executarea loviturii de atac si consta intr-o succesiune de 1 pana la 5 pasi alergatori. El incepe din pozitia fundamentala de baza. La un elan de 1-3-5 pasi, inaintarea incepe pe piciorul opus bratului de atac. La un elan de 2-4 pasi, inaintarea incepe cu piciorul corespunzator bratului indemanatic. Elanul trebuie facut perpendicular sau putin oblic fata de fileu, uniform accelerat si cat mai energic.

Bataia. Bataia este contactul pe care picioarele il fac cu solul pentru realizarea desprinderii si inaltarii intregului corp pe verticala. Bataia poate fi realizata pe unul sau pe ambele picioare. Ultimul pas al elanului cu piciorul drept este putin mai mare decat ceilalti si foarte energic, avand ca rol in prima faza de a opri viteza de inaintare, primul contact cu solul se face pe calcai. In acest moment, centrul de greutate este inapoi, bratele se duc in jos si mult inapoi pe langa trunchi, trunchiul este usor aplecat inainte. Prin flexia genunchiului piciorului de sprijin si rularea lui pe talpa, centrul de greutate se deplaseaza inainte, moment in care piciorul

din urma, stangul, se duce langa piciorul din fata, la o jumatate de talpa sau cel mai mult de o talpa inaintea primului, luand contact cu solul pe toata talpa (denumita bataie prin pasire). In acest moment se accentueaza si mai mult flexia ambilor genunchi si aplecarea trunchiului in fata, centrul de greutate coboara mult. In continuare, se realizeaza extensia energica a articulatiilor, rularea pe varfurile ambelor picioare, dupa care urmeaza desprinderea in sus, pe verticala.

A doua varianta, folosita de marea majoritate a jucatorilor, este bataia precedata de un pas sarit care de fapt este cea mai corespunzatoare si eficienta in majoritatea loviturilor de atac. Executia unui jucator dreptaci: ultimul pas al elanului se executa pe piciorul stang, care face o bataie asemanatoare pasului sarit, putin in sus si spre inainte, aterizarea realizandu-se odata cu franarea elanului, succesiv, pe calcaiele picioarelor, alternativ, drept-stang, urmand rularea talpa, varf si inaltarea pe verticala. De retinut este ca primul contact cu solul se face pe piciorul drept, usor rasucit spre exterior, cu glezna blocata, centrul de greutate ramanand in urma piciorului de sprijin. Odata cu revenirea trunchiului la verticala, piciorul de sprijin executa o flexie mai accentuata, preluand toata greutatea corpului. Piciorul penduland, stangul, in aceeasi flexie, depaseste cu o jumatate de talpa, sau chiar cu o talpa, piciorul de sprijin, ruland concomitent cu celalalt, calcai-talpa-varf, echilibrand greutatea corpului pe ambele picioare si transformand viteza de inaintare pe orizontala in viteza de inaltare pe verticala, urmand celelalte componente ale loviturii de atac. Deci, ultimul impuls pe sol este realizat de piciorul opus bratului de lovire, favorizand o inaltare si o pozitionare corespunzatoare fata de fileu si inlaturand o serie de miscari nefiresti (rasuciri) ale trunchiului executate suplimentar, pentru lovirea mingii.

Zborul. Zborul se realizeaza prin intinderea energica a articulatiilor picioarelor si este mult ajutat de miscarea puternica si rapida a bratelor, dinapoi - inainte - sus deasupra capului, usor flexate din articulatia coatelor. In continuare, bratul de lovire se duce mai mult in sus si inapoi, odata cu extensia usoara a trunchiului si rasucirea lui spre partea bratului indemanatic. In timpul zborului, picioarele flexandu-se usor din articulatia genunchilor favoreaza ridicarea (inaltarea) intregului corp pe verticala si mentinerea unui echilibru favorabil. Cand tragatorul se gaseste in punctul maxim al inaltarii, incepe executarea urmatoarei componente, lovirea mingii.

Lovirea mingii. Mingea trebuie lovita deasupra fileului, contactul cu mingea facandu-se scurt si rapid. Putin timp inaintea lovirii, sau aproape concomitent cu lovirea mingii, bratul neindemanatic, flexat din articulatia cotului, executa o tractiune puternica de sus in jos si putin lateral pe langa corp, ajutand in acest fel ca miscarea de revenire a trunchiului spre inainte sa ase

face mult mai energic, iar forta de lovire a mingii sa creasca. In drumul sau pentru lovirea mingii, bratul indemanatic este intins sau usor flexat din articulatia cotului. In timpul lovirii, trunchiul executa o flexie energica pe bazin, palma bratului de atac loveste puternic mingea, in timp ce cotul se ridica, intre cele doua puncte ale parghiei formate de umar-minge. Mingea se loveste cu o suprafata cat mai mare a palmei, avand degetele desfacute intr-o usoara flexie, care in afara de lovire, prin diferite miscari de rasucire a articulatiei pumnului sau a intregului brat, imprima acesteia directia de zbor dorita.

Aterizarea. Contactul cu solul se face succesiv: varf, talpa, calcai, pe ambele picioare odata, apropiate sau usor departate. In momentul contactului complet cu solul, articulatiile picioarelor se flexeaza usor, facand ca aterizarea sa fie cat mai elastica, insotita in acelasi timp de o flexie usoara a trunchiului pe bazin. Bratele cad relaxat pe langa trunchi, jucatorul luand imediat pozitia fundamentala de baza, intrand in acest fel mai repede in joc.

Lovitura de atac procedeu intors

Lovitura de atac procedeu intors se deosebeste de lovitura atac procedeu drept prin urmatoarele elemente: intoarcerea trunchiului spre partea bratului neindemanatic se face dupa saritura, iar aterizarea cu talpile paralele cu linia de centru, varfurile orientate pe partea opusa bratului de lovire

In executia tehnica a loviturii de atac procedeu prin intoarcere, se cere sa se tina seama de urmatoarele considerente:

- dupa efectuarea bataii, jucatorul trebuie sa execute o intoarcere a intregului corp in directia bratului neindemanatic;
- in momentul lovirii, mingea trebuie sa se gaseasca in partea opusa a bratului care loveste, mingea depaseste putin executantul in partea bratului neindemanatic;
- deoarece jucatorul executa o miscare in plus, intoarcerea in aer, fata de lovitura de atac, procedeu drept, mingea trebuie sa fie ridicata mai inalt;
- cea mai favorabila zona pentru executia acestui procedeu este zona 3;
- acest procedeu se poate executa si din pasa joasa sau in urcare cu conditia ca in momentul ridicarii mingii, tragatorul sa se gaseasca in aer si sa fie inceputa miscarea de intoarcere spre partea bratului neindemanatic;

Constituind un procedeu tehnic complex, in cadrul procesului de instruire, va trebui sa se

tina seama de partile lui componente deoarece progresul in executia tehnica este legat direct de aceasta.

Pentru a se evita insusirea gresita a componentelor loviturii, sau demobilizarea incepatorilor din cauza unor nereusite, se recomanda sa se caute exercitii si mijloace stimulative, iar corectarile sa se faca la timp. Nu s-au descris celelalte componente deoarece sunt identice cu celelalte descrise la lovitura de atac procedeu drept. Se poate executa si fara intoarcere, de jucatorii avansati, cu forta mare in brat si articulatia umarului puternica.

Lovitura de atac prin rotarea bratului

Lovitura de atac prin rotarea bratului este un procedeu tehnic mai putin folosit din cauza tehnicii de executie foarte dificila. El face parte din grupa procedeelor speciale de atac si este foarte eficient.

Dupa executia elanului si a sariturii asemanatoare loviturii de atac, procedeu drept, urmeaza ridicarea bratelor in sus. In timp ce bratul stang continua inca putin ridicarea, bratul drept ajuns la inaltimea centurii, usor flexat de articulatia cotului, executa o rotare de sus in jos, pe langa trunchi si dinainte - inapoi prin lateral in sus si inainte, palma intorcandu-se simultan in sus, in directia de lovire a mingii. Dupa aceasta miscare energica a bratului, ajutat si de o usoara extensie a trunchiului, palma cu degetele rasfirate intr-o usoara semiflexie, loveste mingea sus deasupra capului si putin inainte. In momentul lovirii mingii, pentru a imprima o forta mai mare, trunchiul executa o flexie energica, pe bazin, iar palma si antebratul o miscare de acoperire a mingii, inprimandu-i directia necesara.

Amplitudinea miscarii bratului este in functie de inaltimea la care ajunge mingea. In cazul paselor joase, jucatorul nu mai reuseste sa execute miscarea de rotare de sus in jos si dinainte - inapoi prin lateral, bratul fiind dus lateral sau chiar lateral sus.

Bibliografie:

1. F. Balais, A. Pacuraru, "*Volei – de la selectie la performanta*", Ed. Academica, Galati, 1997
2. A. Pacuraru, "*Volei – tehnica si tactica*", Ed. Fundatiei Universitare "Dunarea de Jos", Galati, 2002