OPTIMIZAREA PREGĂTIRII TEHNICE ÎN VOLEIUL DE PLAJĂ: FACTORI ȘI CONDIȚII ESENȚIALE

OPTIMIZING TECHNICAL TRAINING IN BEACH VOLLEYBALL: ESSENTIAL FACTORS AND CONDITIONS

CZU: 796.325:796.12.021 **https://doi.org/10.59295/spd2025s.115**

Tatiana CONOHOVA
ORCID: 0000-0002-5861-4019
E-mail: contanea@gmail.com
Institutul de Educație Fizică și Sport,
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Summary. *Parallel to the expansion of the area of practice and popularity in the world, beach volley is experiencing a strong development both in terms of content and structure, as well as in the level of technical and tactical demands placed on the players. The complexity of the competition and training can only be handled by players who have accumulated in successive stages a high level of mastery of technical and tactical game actions, exceptional tactical thinking and game experience. To achieve these goals, it is mandatory to master the content expected for each level of training.*

The analysis of the factors and conditions that streamline playing actions in this sporting event can provide valuable guidance for coaches, athletes, and policymakers regarding the development and promotion of the sport.

Keywords: *conditions, factors, methodology, training process, beach volleyball.*

INTRODUCERE

Una dintre disciplinele sportive destul de „tinere”, care a fost deja inclusă în programul Jocurilor Olimpice este voleiul de plajă. Această probă sportivă se caracterizează prin dinamism și spectaculozitate, combinând abilități tehnice de excepție cu strategii tactice complexe. Scopul acestei probe este similar cu cel al voleiului clasic: echipele concurente încearcă să marcheze puncte prin plasarea mingii pe terenul adversarului, în timp ce își apără propriul teren [1, p 144]. Cu toate acestea, voleiul de plajă se remarcă prin particularitățile distincte, inclusiv: dimensiunea redusă a terenului de joc, suprafața pe care se dispută meciul, echipele formate din doar doi jucători și lipsa contactului direct cu podeaua fapt care impune o adaptare constantă la condițiile de teren și de mediu.

Fiecare meci este un spectacol de forță, cu un nivel ridicat de agilitate, coordonare și inteligență, în care jucătorii se confruntă nu doar cu adversarii, ci și cu elementele naturii, cum ar fi vântul și soarele.

Pe lângă aspectele spectaculoase ale jocului, voleiul de plajă a captat atenția cercetătorilor și a experților din domeniul sportului grație mai multor factori specifici pregătirii voleibaliștilor. Studiile academice privind voleiul de plajă devin din ce în ce mai

relevante și pentru Republica Moldova. Analiza factorilor și a condițiilor care eficientizează acțiunile de joc în această probă sportivă poate oferi îndrumări valoroase pentru antrenori, sportivi și decidenții politici în ceea ce privește dezvoltarea și promovarea sportului. Din păcate în prezent numărul de izvoare literare dedicate metodologiei procesului de pregătire sportivă, inclusiv începutului specializării și procesului de antrenament sportiv în voleiul de plajă este insuficient.

Astfel, problema abordată rămâne extrem de actuală și relevantă, având în vedere evoluția continuă a sportului și a cercetărilor sportive, precum și interesul sporit al publicului pentru performanță și sănătate, fiindcă voleiul de plajă se afirmă nu doar ca un joc de echipă dinamic și atrăgător, ci și ca un domeniu de cercetare și inovare în cadrul științelor sportului, având potențialul de a oferi noi perspective asupra performanței umane și a excelenței sportive.

MATERIAL ȘI METODE

Scopul cercetării noastre constă în analiza factorilor și a condițiilor specifice, precum și a impactului acesta lor asupra procesului de pregătire sportivă anuală în volei de plajă.

Obiectivul cercetării îl constituie analiza procesului de pregătire sportivă anuală a echipelor de juniori în voleiul de plajă.

Unele dintre obiectivele acestei cercetări au fost:

1. Identificarea și analiza factorilor cheie care acționează direct sau indirect asupra jocului;
2. Analiza metodicii însușirii elementelor tehnico-tactice în jocul de volei de plajă;
3. Evaluarea impactului factorilor sus menționați asupra performanței sportive.

În voleiul de plajă acțiunile tehnico-tactice de joc reprezintă nucleul esențial al performanței și spectacolului, influențând rezultatele meciurilor și căpătând atenția publicului prin abilitățile tehnice și strategice ale jucătorilor [2, p 121]. În disciplina sportivă dată există mai multe acțiuni specific, printre care se numără:

1. Serviciul (planat din poziție fixă, cu rotație de minge, din săritură, cu forță etc.);
2. Preluarea (de jos, de sus, cu una sau două mâini);
3. Atacul (back court / row attacks, side attacks);
4. Apărarea și blocajul (poziționarea corectă și sincronizarea jucătorilor la o tactică defensivă);
5. Ridicarea mingii spre atac (cu două mâini de sus, cu două mâini de jos);

Metodica însușirii acestor acțiuni tehnico-tactice în voleiul de plajă implică o abordare sistemică și progresivă, care să dezvolte atât abilitățile individuale ale jucătorilor, cât și coordonarea și comunicarea în echipă. Aceasta reprezintă modalitatea prin care sportivii dobândesc cunoștințe, competențe și își sporesc abilitățile motrice, dezvoltându-și, în același timp, calitățile psihoemotionale și volitive. Alegerea metodei este determinată de obiectivele perioadei de antrenament, de scopurile antrenorului și ale sportivilor [3, p.19].

Pregătirea voleibaliștilor de diferit nivel de măiestrie este un proces complex și structurat, format din mai multe părți componente, care are ca scop îmbunătățirea performanței atletice. Sportivii sunt pregătiți conform anumitor criterii, care urmăresc diferite obiective interconectate și care influențează rezultatul final, anume cel de-a aduce echipa spre noi performanțe sportive. Obținerea performanței sportive este un proces de lungă durată, care implică componentele pregătirii sportive în cadrul procesului de antrenament cu voleibaliștii de plajă, inclusiv:

1. Pregătirea tehnică - se referă la însușirea și perfecționarea tehnicii sportive corecte, cum ar fi loviturile, deplasările, introducerea mingii în joc etc. Această componentă a pregătirii sportive este importantă pentru perfecționarea abilităților sportive și îmbunătățirea performanței.
2. Pregătirea tactică - presupune utilizarea rațională a tehnicilor de joc, a formelor de organizare a activității competiționale de volei, care vizează învingerea unui adversar. Formarea abilităților tactice începe din primele etape ale învățării voleiului - cu dezvoltarea reacțiilor rapide, a orientării, a inteligenței, precum și a abilităților specifice activității de joc. În acest context, putem menționa capacitatea de a lua decizii corecte și de a le executa rapid, abilitatea de a interacționa cu colegii, de a observa jocul și de a reacționa imediat pe baza observațiilor respective.
3. Pregătirea fizică - se caracterizează prin manifestarea complexă a tuturor calităților fizice de bază, dar cu forme și intensitate de manifestare diferite de ale altor sporturi. Ea include exerciții pentru îmbunătățirea rezistenței cardiovasculare și a forței musculare, pentru dezvoltarea flexibilității și a coordonării.
4. Pregătirea psiho emoțională - implică dezvoltarea abilităților mentale, cum ar fi motivarea, încrederea în sine, concentrarea, controlul emoțiilor și gestionarea stresului. Acest compartiment al procesului de antrenament este important pentru îmbunătățirea performanței sportive și creșterea încrederii în sine a sportivilor.
5. Pregătirea teoretică - include învățarea și aplicarea cunoștințelor teoretice, îi oferă sportivului o bază solidă de cunoștințe și abilități, care pot fi puse în practică pentru a-și îmbunătăți performanța și pentru a-și gestiona mai eficient antrenamentul și concursul.

Fiecare dintre componentele procesului de antrenament sportiv cu voleibaliștii de plajă formează un sistem complex, cu o pondere diferențiată a acestor componente în funcție de perioada de pregătire a sportivilor.

Pe măsură ce tehnica jocului este asimilată, voleibalistul învață acțiunile tactice legate nemijlocit de procedee de joc. Faptul acesta nu înseamnă însă că tactica poate fi studiată doar după însușirea completă a tehnicii [4].

În procesul de antrenament sportiv există trei grupuri principale de metode de instruire: verbale, vizuale și practice. Primele două grupuri creează premisele, iar realizarea lor să desfășoară prin utilizarea directă a acțiunilor practice, adică a exercițiilor. Toate metodele sunt interdependente și sunt aplicate în mod complex.

Odată ce este stabilită corect strategia de pregătire tehnico-tactică, însușirea

acțiunilor specifice în voleiul de plajă poate varia în funcție de diferite condiții de joc (suprafața, factorii de mediu, dimensiunile terenului, tacticile de joc).

Nu putem să nu menționăm că durata unui meci de volei de plajă este în mod obișnuit de până la 30 minute pentru jucătorii începători, iar pentru sportivii de performanță durează mai mult de 60 minute. Având în vedere condițiile în care se desfășoară meciurile de volei de plajă - sub cerul liber, pe o suprafață de nisip neomogenă, adesea la temperaturi ridicate și cu un vânt puternic – devine clar că voleibaliștii se confruntă cu o solicitare fizică și psihică semnificativă [5].

La efectuarea acțiunilor specifice acestui joc predomină eforturi de viteză și de forță, motiv pentru care, chiar și în cazul sportivilor de performanță, este necesar să se acorde o atenție deosebită pregătirii fizice specifice. Afară de solicitările fizice, jucătorii de volei pe plajă trebuie să se adapteze rapid la diversele condiții ale terenului și să fie capabili să prevadă acțiunile adversarului.

Astfel, principalul obiectiv al pregătirii sportive a jucătorilor de volei de plajă este să atingă universalitatea în toate aspectele jocului.

Eficacitatea acțiunilor tehnico-tactice în volei de plajă poate fi influențată de mai mulți factori importanți:

1. Tehnica și tactica adecvată;
2. Comunicarea și coordonarea acțiunilor de joc în echipă;
3. Înțelegerea jocului adversarului și respectarea condițiilor de joc;
4. Nivelul înalt de pregătire fizică generală și specială;
5. Luarea deciziilor rapide și inteligente;
6. Concentrarea mentală și controlul emoțional.

Pentru aprofundarea științifică a problemei cercetate, dar și pentru desfășurarea unei cercetării ample au fost folosite mai multe metode de cercetare: metoda documentării teoretice; metoda observației; metoda anchetării; metoda experimentului pedagogic; metoda măsurării și evaluării; metoda statistică.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

În experimentul pedagogic au participat 4 jucătoare de volei clasic, cu vârsta între 18-21 ani, având o experiență în jocul de volei de plajă deja de 5 ani. Toate participantele la acest experiment au fost inițial supuse unui examen medical și nu au avut contraindicații pentru practicarea activității sportive.

Pentru a determina nivelul de pregătire fizică a voleibalistelor și pentru a identifica aspectele care necesită îmbunătățire, sunt utilizate o varietate de teste și evaluări specifice. În volei calitățile motrice esențiale sunt: detenta, viteza și agilitatea, coordonarea și echilibrul, timpul de reacție, forța musculară și flexibilitatea. Aceste aspecte sunt cruciale pentru executarea corectă și eficientă a tehnicii de joc, precum și pentru evitarea leziunilor și menținerea unei performanțe optime pe termen lung.

Precum s-a menționat, sportivele participante la acest studiu sunt jucătoare de volei clasic. Astfel, testările au fost efectuate în sală: prima - când voleibalistele se aflau în

perioada de pregătire, iar a doua testare - în perioada competițională. Rezultatele voleibalistelor, efectuate la începutul și la sfârșitul experimentului pedagogic sunt prezentate în cele ce urmează:

Din figurile 1 și 2 observăm că rezultatele sportivelor testate sunt mai joase decât nivelul stabilit în voleiul de plajă european.

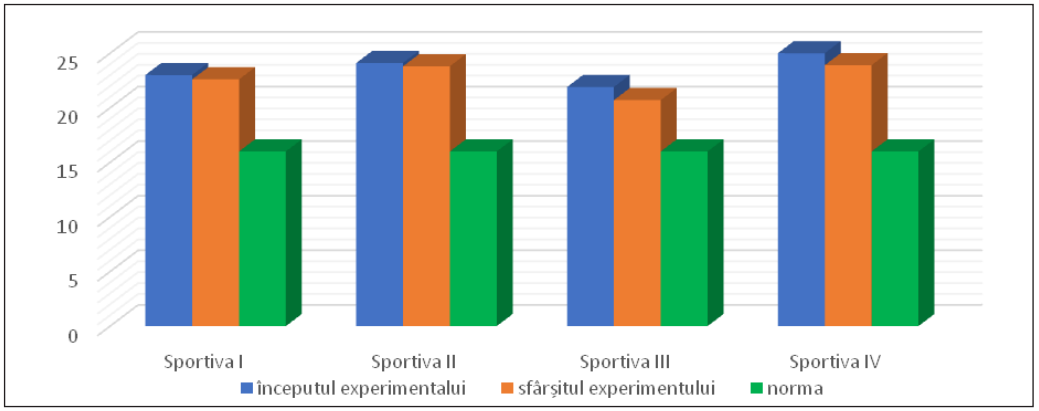


Figura 1. Testarea inițială și finală la proba de alergare de suveică

Rezultatele efectuării săriturii pe verticală reflectă faptul că voleibalistele de plajă au un nivel mai mic de pregătire fizică specifică la compartimentul forță-viteză la sfârșitul experimentului pedagogic.

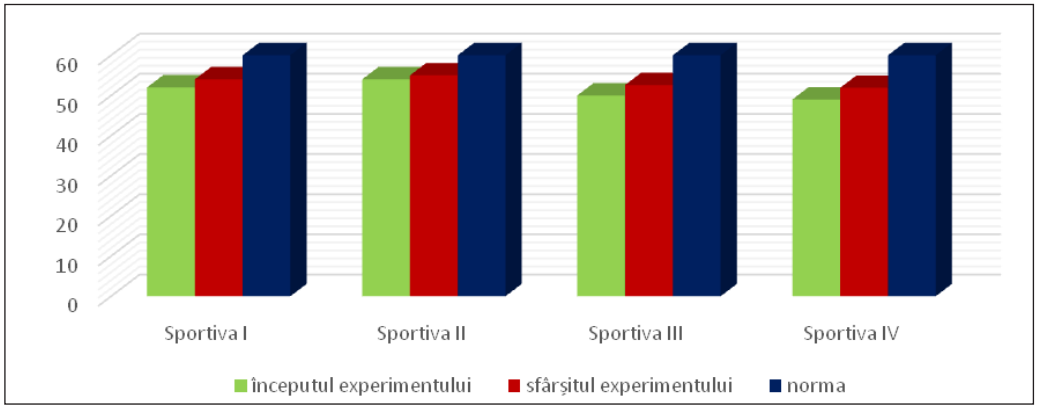


Figura 2. Testarea inițială și finală la săritura pe verticală

Nivelul redus al pregătirii fizice a voleibalistelor testate este cauzat de lipsa a unor antrenamente constante pe nisip în perioada rece a anului și de densitatea nisipului, care are un efect negativ asupra dezvoltării forței reactive a mușchilor membrelor inferioare, ceea ce creează dificultăți în mișcare. De aceea, aceste momente trebuie să fie luate în considerare în planificarea procesului de antrenament.

Analizând rezultatele voleibalistelor de plajă la etapa finală, putem evidenția un nivel foarte bun la testul de menținere a echilibrului (Fig.3).

Sportivele au demonstrat rezultate destul de bune, apropiate de normele Federației Europene la Volei. Din cauza numărului mare de competiții la care au participat voleibalistele, abilitățile motrice specifice au fost perfecționate la un nivel destul de înalt.

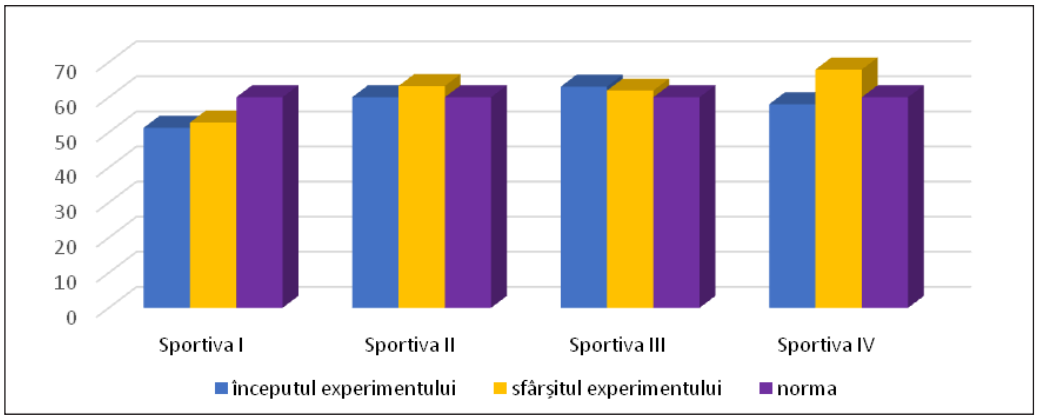


Figura 3. Testarea inițială și finală la proba de menținere a echilibrului pe un picior cu ochii închiși (60 s)

În urma cercetării, pe lângă testarea sportivelor, inițial au fost stabilite acțiunile de joc, cum ar fi: serviciul, preluarea, ridicarea, atacul, blocajul, preluarea, deplasarea pe teren, precum și mijloacele de însușire a acestora: prin exemple verbale, cu explicații și discuții; intuitive, precum demonstrarea exercițiului sau vizualizarea și analiza jocului altor sportive; antrenamente specifice; participarea la competiții etc.

Ca rezultat al experimentului pedagogic, s-a observat că există multe lacune în planificarea și desfășurarea procesului de antrenament al jucătoarele de volei de plajă. Lipsa de surse literare specifice pentru disciplina dată, necunoașterea diferenței dintre voleiul clasic și voleiul de plajă, influența factorilor externi, posibilitățile organismului jucătoarelor etc., sunt doar câteva dintre aspectele care urmează să fie cercetate pentru a crea condiții favorabile de antrenament în voleiul de plajă.

CONCLUZII

1. În urma cercetării efectuate, s-a constatat că există anumiți factori care pot influența eficientizarea acțiunilor de joc în voleiul de plajă. Printre acești factori se numără tehnica adecvată; nivelul de pregătire fizică și tactică; condițiile de mediu, precum vântul, nisipul și soarele; nivelul de pregătire al sportivului.

2. Aplicând analiza metodicii de însușire a elementelor tehnico-tactice în voleiul de plajă, au fost identificate și evaluate metodele esențiale de antrenament. Aceste metode includ antrenamente specifice pentru dezvoltarea tehnicii de servirea, loviturilor de atac,

a poziționării defensive și a blocajului, precum și exerciții tactice pentru îmbunătățirea coordonării și comunicării pe teren. De asemenea, cercetarea a relevat importanța simulărilor de joc pentru aplicarea tacticilor în situații reale și utilizarea sesiunilor video pentru analiza performanțelor și corectarea erorilor.

3. Au fost determinate metodele de evaluare a pregătirii tehnico-tactice a voleibaliștilor în jocul de volei de plajă, care au fost clasificate în funcție de criterii. Aceste metode includ evaluări tehnice, care măsoară abilitățile individuale, precum servirea, atacul și blocajul; evaluări tactice, care analizează capacitatea jucătorilor de a aplica strategii de joc și de a se poziționa corect pe teren; evaluări psihologice, care se concentrează pe reziliența mentală și capacitatea de a lua decizii în condiții de stres. Aplicând aceste metode, antrenorii pot obține o imagine completă a nivelului de pregătire al jucătorilor și pot dezvolta programe de antrenament personalizate pentru a optimiza performanța și progresul în voleiul de plajă.

4. În cercetare, au fost identificați și analizați diverși factori, inclusiv condiția fizică, tehnica individuală, tacticile de joc, pregătirea mentală și condițiile de mediu, care influențează performanța sportivilor. Prin evaluarea detaliată a factorilor sus-numiți, cercetarea a oferit o înțelegere profundă a modului în care aceștia contribuie la succesul în voleiul de plajă. Rezultatele înregistrate pot fi folosite pentru a îmbunătăți programele de antrenament și pentru a dezvolta strategii eficiente, contribuind astfel la optimizarea performanței și la creșterea competitivității sportivilor în acest domeniu dinamic.

REFERINȚE:

1. HARABAGIU, N. Efectele utilizării softului Data Volley în sporirea calității jocului de volei la nivel de seniori. În: Sport. Olimpism. Sănătate- Congresul Științific Internațional, Chișinău, 2020, 294 p. ISBN 978-9975-131-98-8. Disponibil: https://doi.org/10.52449/1857-4114.2020.36-2;
2. PASCU, D. Optimizarea modelării și obiectivizarea eficienței în jocul de volei. Craiova: Editura Universitaria, 2008. 232 p. ISBN 978-606-510-122-7
3. Коляго П.В., Костюков В.В., Николенко Р.Н., Кондратенко М.В., Баскаков А.А., Смирнов В.В. Модернизация годичной подготовки спортсменов в пляжном волейболе // Физическая культура, спорт - наука и практика, 2009. -№ 3.-С. 18-23;
4. Костюков. В. В. Основы подготовки спортсменов в пляжном волейболе. – Монография / – Краснодар: КГУФКСТ, 2011. – 113 с.;
5. REYNAUD, C. Coaching volleyball technical and tactical skills, American Sport Education Program, Human Kinetics, 2011, ISBN-13: 978-0-7360-5384-6.