

## CUPRINS

<i>Prefață</i> .....	7
<b>1. Scurt istoric</b> .....	11
1.1. Istoricul jocului de volei .....	11
1.2. Istoricul voleiului la persoanele cu nevoi speciale .....	15
1.3. Caracteristicile jocului .....	16
<b>2. Reguli de joc</b> .....	18
2.1. Noțiuni de regulament ale voleiului contemporan .....	18
2.2. Noțiuni de regulament ale jocului de volei, la persoanele cu nevoi speciale .....	23
2.3. Clasificarea sportivilor cu nevoi speciale .....	27
<b>3. Elemente și procedee tehnice ale jocului de volei și metodică     învățării lor</b> .....	29
3.1. Sistematizarea tehnicii .....	29
3.2. Serviciul .....	32
3.2.1. Serviciul de jos din față .....	33
3.2.2. Serviciul de jos din lateral .....	34
3.2.3. Serviciul de sus din față planat sau plutitor .....	35
3.2.4. Traseul metodic al învățării serviciului .....	37
3.3. Ridicarea .....	39
3.3.1. Ridicarea înainte .....	39
3.3.2. Ridicarea peste cap de pe sol .....	41
3.3.3. Ridicarea laterală .....	42
3.3.4. Traseul metodic al învățării ridicării .....	43
3.4. Lovitura de atac .....	44
3.4.1. Lovitura de atac procedeu drept .....	45
3.4.2. Traseul metodic al învățării loviturii de atac .....	48
3.5. Preluarea .....	50
3.5.1. Preluarea din serviciu .....	50
3.5.2. Preluarea din lovitura de atac .....	52
3.5.3. Traseul metodic al învățării preluării .....	53
3.6. Blocajul .....	55
3.6.1. Blocajul individual .....	55
3.6.2. Traseul metodic al învățării blocajului .....	57

<b>4. Acțiunile tactice în jocul de volei</b> .....	59
4.1. Sistematizarea tacticii .....	59
4.2. Tactica la primirea și efectuarea serviciului în modelul I de joc (M I) .....	60
<b>5. Mijloace ale voleiului cu aplicabilitate în corectarea deficiențelor fizice</b> .....	64
5.1. Recuperarea capului și gâtului .....	64
5.2. Recuperarea membrelor superioare .....	67
5.3. Corectarea cifozei dorsale .....	69
5.4. Corectarea cifozei lombare .....	71
5.5. Corectarea cifozei totale .....	74
5.6. Corectarea lordozei .....	77
5.7. Corectarea cifolordozei .....	78
5.8. Corectarea scoliozei în C .....	78
5.9. Corectarea scoliozei în S .....	80
<b>6. Jocuri adaptate</b> .....	83
6.1. Jocul 1 x 1 .....	83
6.2. Jocul 2 x 2 .....	85
6.3. Jocul 3 x 3 .....	88
6.4. Jocul 4 x 4 .....	90
6.5. Jocul 5 x 5 .....	92
<b>Bibliografie</b> .....	95

## PREFAȚĂ

*Pornind de la motto-ul Jocurilor Olimpice ale oamenilor cu nevoi speciale (Special Olympic Athlete Oath): Let me win, But if I cannot win, Let me be brave, in the attempt. (Lasă-mă să câștig, dar dacă nu pot, lasă-mă să fiu curajos), dorim să venim în ajutorul celor care vor deveni în viitor specialiști în recuperarea oamenilor cu nevoi speciale, dar nu oricum, ci cu ajutorul mijloacelor specifice voleiului.*












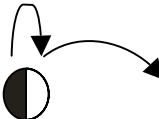
*Curajul de a scrie această carte ne-a dat-o și faptul că, în cadrul Jocurilor Olimpice ale oamenilor cu nevoi speciale, se regăsește jocul de volei, o adaptare a celui clasic, sub denumirea de standing volleyball adică volei în stând și sitting volleyball, adică volei în șezând.*

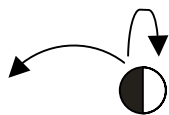
*Ceea ce ne propunem este să arătăm utilitatea mijloacelor specifice voleiului în recuperarea deficiențelor fizice, prin dezvoltarea simțului întrecerii sau al competiției.*

Autorii



## LEGENDĂ

	Jucător (jumătatea plină este spatele)
	Profesor
	Traectoria mingii
	Jucător la blocaj
	Pasare sau ridicarea mingii
	Lovitură de atac
	Jucător în zona 4
	Ridicător
	Deplasarea jucătorului
	
	Pasă de control
	Pasă de control, pasă înainte



Pasă de control, pasă înapoi



Jucător cu minge



Zonă în teren

© Editura Fundației *România de Mâine*, 2009

**Editură acreditată** de *Ministerul Educației, Cercetării și Inovării prin Consiliul Național al Cercetării Științifice din Învățământul Superior*

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României  
COJOCARU, ADIN**

**Voleiul : joc adaptat în kinetoterapie ed. a II-a /** Adin Cojocaru, Marilena Ioniță – București: Editura Fundației *România de Mâine*, 2009

96 p.; 20,5 cm.

978-973-163-501-9

I. Ioniță, Marilena

796:325

Reproducerea integrală sau fragmentară, prin orice formă și prin orice mijloace tehnice,  
este strict interzisă și se pedepsește conform legii.

*Răspunderea pentru conținutul și originalitatea textului revine exclusiv autorului/autorilor.*