

CUPRINS

<i>Prefață</i>	7
----------------------	---

I. INTRODUCERE ÎN JOCUL DE VOLEI

1.1. Scurt istoric.....	9
1.2. Caracteristici și tendințe de dezvoltare în jocul de volei	12

II. SELECȚIA ȘI PREGĂTIREA COPIILOR ȘI JUNIORILOR

2.1. Strategia selecției la nivelul copiilor și juniorilor	21
2.1.1. Particularitățile funcționale	32
2.1.2. Particularitățile psihomotrice	38
2.1.3. Particularitățile psihologice	40
2.1.4. Particularitățile sociale	43
2.2. Conceptul de pregătire a copiilor și juniorilor	44
2.3. Aspecte privind pregătirea copiilor și juniorilor	45
2.3.1. Strategia pregătirii fizice	45
2.3.2. Strategia pregătirii tehnice	49
2.3.3. Strategia pregătirii tactice	55
2.3.4. Strategia pregătirii psihice	58
2.3.5. Strategia pregătirii teoretice	62
2.4. Structurile de joc	63
2.5. Programarea instruirii	65

III. MODEL ȘI MODELARE LA COPII ȘI JUNIORI

3.1. Model și modelare	70
3.1.1. Definirea conceptului	70
3.1.2. Tipuri de modele	72
3.1.3. Caracteristicile modelării	74
3.2. Modele specifice voleiului	76
3.2.1. Modele de pregătire	78

3.2.2. Modele de jucători	81
3.2.3. Modele de performanță	87
3.2.4. Sisteme de acționare în cadrul modelelor operaționale de pregătire	92
3.2.4.1. Modele tactice la serviciu	92
3.2.4.2. Modele tactice la preluarea serviciului	94
3.2.4.3. Modele tactice la dispozitivele de apărare	96
3.2.4.4. Modele de acționare în pregătire	99

IV. EFORTUL ȘI REFACEREA ÎN JOCUL DE VOLEI

4.1. Efortul	117
4.1.1. Definirea conceptului	117
4.1.2. Tipuri de efort	119
4.2. Refacerea	121
4.2.1. Principiile refacerii	122
4.2.2. Fazele refacerii	125
4.2.3. Refacerea în competiții	128

V. VOLEIUL ÎN ȘCOALĂ

5.1. Voleiul în lecția de educație fizică	131
5.2. Echipa reprezentativă școlară	136
5.3. Sistemul elementelor și acțiunilor tehnico-tactice	142

VI. COMPETIȚIA LA COPII ȘI JUNIORI

6.1. Sistemul competițional la nivelul copiilor și juniorilor	145
6.1.1. Regulamentul Campionatului Național de Juniori	145
6.1.2. Regulamentul Campionatului Național de Cadeți	148
6.1.3. Regulamentul Campionatului Național de Speranțe	152
6.1.4. Regulamentul Campionatului Național de Minivolei	155
Bibliografie	159

© Editura Fundației *România de Măine*, 2008

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

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
COJOCARU, ADIN

Volei. Aprofundare/ Adin Cojocaru, Marilena Ioniță –
București: Editura Fundației *România de Măine*, 2008.

ISBN 978-973-163-114-1

I. Ioniță, Marilena

796.325(075.8)

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.

Redactor: Mihaela N. ȘTEFAN

Tehnoredactor: Brîndușa BĂRBAT

Coperta: Cornelia PRODAN

Bun de tipar: 03.03.2008; Coli de tipar: 10

Format: 16/61X86

Editura Fundației *România de Măine*

Bulevardul Timișoara nr. 58, București, sector 6

Tel / Fax: 021/444.20.91; www.spiruharet.ro

e-mail: contact@edituraromaniademaine.ro