

# Studiu privind eficientizarea loviturii de atac plasate în jocul de volei feminin prin training atențional

**Eugen Roșca, Gheorghe Lucaciu**

*Departamentul de Educație Fizică, Sport și Kinetoterapie, Facultatea de Geografie, Turism și Sport, Universitatea din Oradea*

## Rezumat

*Premize.* Este cunoscut faptul că la ora actuală în jocul de volei feminin nu există un echilibru perfect între fazele de atac și cele de apărare, ultima având o pondere însemnată în obținerea victoriei. Cu cât succederea celor două faze de joc se produce mai frecvent, cu atât jocul devine mai atractiv și mai spectaculos. Acțiunile de atac trebuie finalizate prin câștigarea punctului, căci nereușita lor poate provoca dereglarea angrenajului echipei, cu urmări ulterioare însemnate, mai ales când acestea se produc în mod repetat.

*Obiective.* Considerăm că prin utilizarea unor metode special concepute, bazate pe training atențional, se va ameliora procentajul de reușite al loviturilor de atac plasate și, prin aceasta, prin alternarea acțiunilor executate în forță cu cele plasate, se va crea o stare de nesiguranță în jocul echipei aflate în apărare, iar intrarea în posesia mingii va fi alterată.

*Metode.* Cercetarea s-a efectuat pe două echipe feminine de volei, de nivel apropiat din seria Nord din campionatul republican A2. Lotul 1 experimental (n=12), cărui i s-a aplicat un program atențional special conceput privind eficientizarea acțiunii de lovitură de atac plasată (CSU LPS Oradea) și lotul 2 de control (n=12), care a urmat un program de pregătire tradițional (CNE CSS Baia-Mare). S-a încercat ameliorarea capacității atenționale prin utilizarea unui număr de 10 exerciții care fac parte dintr-un program complex de pregătire tehnico-tactică. În cuantificarea rezultatelor am utilizat programul SPSS 17.0, Anova mixt, testul Student pentru eșantioane independente și pereche, iar pentru aprecierea acțiunilor de lovitură de atac plasată, pe așa numitul indice compozit.

*Rezultate.* Datele cu privire la evoluția loviturii de atac plasată propuse analizei, evidențiază ameliorarea valorii acestui procedeu de atac la nivel de tendință pentru lotul experimental (Lap 1=0.069) și (Lap 2=0.067), ceea ce ne permite să apreciem că intervenția noastră este favorabilă îmbunătățirii loviturii de atac plasate, comparativ cu lotul de control a cărei evoluție s-a situat în limitele normale pentru această acțiune de joc, ca urmare a metodei tradiționale de pregătire.

*Concluzii.* Indicele de semnificație a diferenței mediilor între cele două momente ale evaluării pentru Lap 1 și Lap 2, fiind la nivelul de tendință doar pentru lotul experimental, se susține continuarea acestui studiu printr-o abordare de durată mai amplă a acestei metode atenționale sau prin restructurarea exercițiilor incluse în programul de intervenție.

**Cuvinte cheie:** lovitură de atac plasată, atenție, precizie, jocul de volei feminin.