



ÎMBUNĂȚĂȚIREA CAPACITĂȚII DE APLICARE EFICIENTĂ A DEPRINDERILOR SPECIFICE DIN VOLEI

Conf. univ. dr. Doina CROITORU

Academia Națională de Educație Fizică și Sport din București

Abstract

The paper represents some contributions about volleyball first step on the school team. Starting with the observation that all children wants to participate in game as soon as is possible it is necessary to find the best approach to speed up the specific learning.

We elaborated a learning line taking into consideration the global approach of the volleyball phases as the game model imposes. The results underline the efficiency of this approach and the possibility to ameliorate the education process.

Keywords: volleyball teaching, global approach, school sport.

Introducere

Pornind de la observațiile empirice care subliniază că principala dorință a copiilor este practicarea jocului integral, încă de la primele stadii ale instruirii se impune găsirea celor mai eficiente posibilități de sporire a potențialului motric specific care să permită participarea rapidă în competiții. Această dorință de a se juca, manifestată an de an de către copii, ne-au determinat să încercăm o seamă de schimbări în procesul instruirii, cu scopul de a-i pune pe elevii începători în posesia cunoștințelor necesare pentru a juca volei într-un timp cât mai scurt.

Ipoteză

Presupunem că aplicând la grupa experimentală un algoritm a cărui caracteristică principală este rapiditatea cu care se desfășoară instruirea în cazul jocului la recepția serviciului (faza I de joc), atunci vom scurta timpul necesar învățării, consolidării și perfecționării, chiar și automatizării parțiale și valorificării acestei faze cu indici tehnico-tactici – cel puțin de aceeași valoare ca și în cazul folosirii unor algoritmi clasici de instruire folosiți la grupa martor.

Conținut

Școala cu clasele I-VIII Nr. 2 este una din școlile bucureștene în care voleiul este practicat pe scară largă, atât de fete cât și de băieți. Contribuțiile prezente se situează în sfera tehnico-tactică și sunt reprezentate în principal



de algoritmul de instruire aplicat grupei experimentale, care are drept caracteristică principală rapiditatea cu care se desfășoară instruirea în cazul jocului la recepția serviciului (faza I de joc).

Algoritmul supus experimentării îl considerăm a fi util mai ales prin prisma modului rapid de însușire a elementelor care țin de jocul la recepția serviciului (JRS). Acest algoritm propune o abordare globală a acestei faze de joc, tratând împreună acțiunile tehnice, tactica individuală și acțiunile tactice colective componente ale jocului de minivolei. Unicitatea pregătirii derivă din momentele în care acești algoritmi apar în pregătire, mult mai devreme decât în cazul grupei martor. Astfel, în urma acestei instruirii a rezultat o grupa experimentală mult mai repede pregătită pentru să facă față sistemului competițional.

Există câteva aspecte privind sistemele de acționare cu mare impact emoțional în pregătirea elevilor începători. Se știe că atacul reprezintă elementul tehnic cel mai apreciat de către elevi. De exemplu, în derularea JRS 34, elevii au manifestat o mare plăcere, cerându-l pentru execuție în cadrul mai multor lecții. Ca urmare cei mai buni dintre elevi au reușit să atace pe zonele anunțate de către profesor după plecarea mingii din mâinile ridicătorului, dezvoltând astfel foarte mult rapiditatea deciziei. Totodată, am încercat să le dezvoltăm spiritul inovator, creativ, foarte important în realizarea situațiilor de joc. Considerăm și prezentarea algoritmului clasic o contribuție personală deoarece, chiar dacă această algoritmizare, pe fiecare acțiune menționată se regăsește în multe metodici de învățare a jocului de volei, modalitatea de punere în practică, de asamblare în succesiune logică până la realizarea totului unitar care se numește – jocul la recepția serviciului – a impus o gândire strategică din partea noastră. De asemenea, considerăm o contribuție personală importantă existența campionatului intern școlar, întins pe parcursul a cinci etape, și avem convingerea că va deveni o tradiție în școală. Acest campionat ne-a permis să satisfacem dorința începătorilor de a face parte dintr-o echipă care se întrece cu alta, dar s-a dovedit și o foarte bună posibilitate de evaluare a activității depuse, în condițiile în care obiectivul de performanță propus a fi atins în cadrul competiției nu poate fi unul lipsit de importanță; un loc onorabil obținut în competiție asigură premisele unei bune pregătiri post-competiționale.

Subiecții și mijloace materiale folosite

Locul de desfășurare a fost sala de sport cu clasele I-VIII din Școala Nr. 2 București. Grupa experimentală: grupa de volei băieți, clasa a VI-a B din anul școlar 2007-2008, iar grupa martor: grupa de volei băieți, clasa a VI-a A din anul școlar 2007-2008. Componenta grupelor: am preferat să realizăm experimentul doar pe grupele de băieți din următoarele considerente: 1. Numărul băieților din cele două clase este apropiat; 2. Ambele grupe stăpâneau la începutul aplicării experimentului același bagaj de cunoștințe ce urma a fi prelucrat prin prisma aplicării metodei experimentale, și apoi evaluate conform Standardelor finale privind potențialul tehnico-tactic cuprinse în Programa (Curriculum) pentru



unitățile școlare cu program sportiv. 3. Băieții au prezentat o mai mare deschidere pentru participarea la activitățile Asociației Sportive a școlii astfel încât am putut asigura o continuitate în pregătire (de minim două ore pe săptămână), știut fiind faptul că este dificil de planificat un volum suficient de pregătire în orele de educație fizică pentru însușirea unui joc sportiv.

Materialele folosite pe parcursul experimentului au fost aceleași și răspundeau cerințelor de ordin numeric, calitativ etc. impuse de experiment. Algoritmul de instruire rapidă în cazul jocului la recepția serviciului (faza I de joc) a fost aplicat grupei experimentale în perioada octombrie-mai a anului școlar 2007-2008, iar algoritmul clasic de instruire a fost aplicat grupei martor în aceeași perioadă, în același an.

Descrierea algoritmului de instruire rapidă (conținutul experimentului didactic)

Algoritmul supus experimentării constă dintr-o secvență logic ordonată de mijloace specifice pregătirii tehnice și pregătirii tactice al cărei scop declarat este acela că își propune asimilarea cu ușurință și în mod rapid a tuturor elementelor care țin de jocul la recepția serviciului. De asemenea, acest algoritm propune o abordare globală a acestei faze de joc, tratând împreună acțiunile tehnice, tactica individuală și acțiunile tactice colective, componente ale jocului de minivolei. Pentru accesibilitatea înregistrării datelor necesare experimentului am luat în calcul doar câteva dintre acțiunile tehnico-tactice componente ale fazei I de joc, și anume: serviciul, preluarea serviciului, atacul din zona 3. Celelalte componente cu caracter tehnico-tactic, deplasări, opriri, ridicarea pentru atac, dublarea atacului, dispozitivul de așezare la primirea serviciului, organizarea atacului sub formă de combinații și ieșirea din faza de atac într-un dispozitiv premergător apărării au fost apreciate global, separat în decursul jocurilor de minivolei prestate de echipă pe parcursul experimentului și în faza terminală a acestuia; de bază pentru apreciere și evaluare rămân celelalte trei componente deja menționate.

Am preferat înregistrarea acestor trei acțiuni pentru că finalitatea lor este una, de cele mai multe ori, clară: acțiune greșită sau reușită, mai rar întâlnite fiind acțiunile continuate după executarea acestor procedee în mod parțial greșit (în special preluarea din serviciu și atacul). În minivolei, majoritatea celor trei acțiuni înregistrate se termină cu punct; fie pentru echipa proprie, fie pentru adversar. Mai mult, Standardele finale privind potențialul tehnico-tactic al jucătorilor, din cadrul Programei pentru unitățile școlare cu program sportiv (volei) oferă instrumentul exact al măsurării obiective pentru cele trei acțiuni ce urmau a fi înregistrate.

În forma sa concretă, algoritmul se bazează pe:

- serviciul de sus din față (planat ca procedeu de bază și orice alt procedeu eficace, potrivit caracteristicilor individuale ale jucătorilor, în secundar);
- preluarea serviciului de sus din față;



- ridicarea pentru atac cu traiectorie înaltă sau medie, înainte sau înapoi, peste cap;
- atacul pe direcția elanului executat din zona 3 a terenului în funcție de traiectoria ridicării (înaltă sau medie).

Trebuie precizat că aceasta este doar structura de bază, defalcarea pe acțiuni simple (cu scop pur didactic), ce urmează a fi diversificată pe parcursul instruirii prin metoda algoritmizării, nerenunțându-se la forma globală de abordare a jocului la recepția serviciului.

Această structură, trecută prin filtrul algoritmizării, oferă o schemă operațională (secvențială) complexă, adecvată migrării aspectului dominant (tehnic, tactic sau combinat) pe unul sau altul dintre componentele sale.

Rezultate obținute

Compararea procentelor de reușită, pe cele trei acțiuni înregistrate – serviciul, preluarea serviciului și atacul din zona 3 – dă posibilitatea aprecierii evoluției celor două grupe pe parcursul desfășurării experimentului. Totodată compararea aceluiași procente cu cele prevăzute de Standardele finale cuprinse în Programul de volei pentru unitățile școlare cu program sportiv va ajuta la interpretarea rezultatelor obținute în vederea aprecierii parcursului realizat de cele două grupe – experimentală și martor – pe toată perioada instruirii în condițiile impuse de experiment.

Pentru început, precizăm că Standardele finale prevăd, pentru această categorie de vârstă (12-13 ani) următoarele procente de reușită: serviciul de sus - procent minim de reușită 66%; preluarea serviciului - procent minim de reușită 50%; atac din zona 3 - procent minim de reușită 55%.

La începutul pregătirii (luna octombrie), în condițiile experimentului, elevii din cele două grupe, experimentală și martor, prezentau *global* următoarele procente de reușită:

Grupa/Acțiuni înregistrate	Serviciu	Preluarea din serviciu	Atacul din zona 3
Experimentală	32,91%	38,33%	39,16%
Martor	30,83%	42,08%	37,5%
Diferențe	2,08%	3,75%	1,66%

La serviciul de sus din față planat ambele grupe se situau mult sub valoarea de 66% prevăzută de Standardele finale pentru încheierea acestui ciclu de pregătire (începători). Astfel, grupa martor prezenta la inițierea experimentului o valoare de 30,83% procent de reușită la serviciu, în timp ce grupa experimentală prezenta un procent ușor mai ridicat cu valoarea de 32,91%.



La preluarea serviciului în suprafața delimitată în zona 2 a terenului propriu (cerc cu diametrul de 2,5 m) procentul minim prevăzut de Standardele finale este de 50%. Grupa martor, în urma testării inițiale, reliefează un procent de 42,08%, iar grupa experimentală avea o valoare de 38,33% procent de reușită.

La atacul din zona 3 pe zone precizate, procentul minim de reușită extras din Standardele finale este de 55%. Grupa martor a realizat un procent de 37,5% reușită a atacurilor, în timp ce grupa experimentală o depășește cu puțin, valoarea fiind de 39,16%.

Consultând evoluția serviciului, a preluării serviciului și atacului de-a lungul experimentului putem constata că, inițial, cele două grupe se situează la valori apropiate în ceea ce privește procentajele de reușită pe cele trei acțiuni înregistrate.

La serviciu grupa experimentală prezintă un plus de 2,08% procente de reușită, iar la preluarea serviciului: 3,75% în favoarea grupei martor. Atacul din zona 3 aduce din nou un plus în favoarea grupei experimentale: 1,66%.

Se remarcă imediat faptul că, deși aparent grupa experimentală punctează în defavoarea grupei martor, procentele sunt apropiate ca valori. Diferența cea mai mare se înregistrează la preluarea serviciului – 3,75% în favoarea grupei martor. Rezultă că grupele au fost omogene din punct de vedere al bagajului de cunoștințe cu care pornesc în derularea experimentului – fapt benefic în contextul în care li se vor aplica algoritmi adresați aceleiași faze a jocului, dar diferiți prin modul de abordare a acestora: analitic și global.

Comparând aceste procentaje cu cele prevăzute de Standardele finale se observă că, la serviciu, valorile obținute de cele două grupe se situează mult sub minimele preconizate pentru finalul pregătirii. Trebuie subliniat faptul că, individual, elevii au obținut procentaje între 0% și 60%, ceea ce indică perioada de început a pregătirii când nu toți subiecții reușesc să îndeplinească cerințele impuse de modelul final.

La fel se întâmplă însă și în cazul preluării serviciului unde procentajele medii globale obținute de cele două grupe nu depășesc standardele. Astfel, față de 50% procent de reușită al preluării din serviciu preconizat de Standardele finale, grupa martor are un minus de 7,92 procente, iar grupa experimentală prezintă și ea 11,97% procente în minus. Faptul este explicabil prin calcularea procentajelor medii, individual și aici existând elevi cu procentaje sub 50 % (25 % cel mai mic procent).

Referitor la atacul din zona 3 pe zone precizate (zona 1 și zona 4), grupa martor are inițial 17,5% procente în minus față de minimul impus de modelul de joc, iar grupa experimentală are în minus 15,84%. Analiza individuală a rezultatelor subiecților din cele două grupe reliefează procente cuprinse între 25% și 60% reușită a atacului. Aplicând pe aceste baze, foarte apropiate ca valori, cele două tipuri de algoritmi prezentate în descrierea experimentului vom urmări în continuare evoluția fiecărei acțiuni înregistrate, comparând în același timp, rezultatele fiecărei grupe.



Serviciul de sus din față planat

Grupa	Oct.	Febr.	Mai	Creștere parțială-reală (febr)	Creștere finală-reală (mai)	Raportare la standarde
Experimentală	32,91	57,91	70,83	25	37,92	>4,83
Martor	30,83	54,58	65,83	23,75	35	<0,17
Diferențe	2,08	3,33	5	1,25	2,92	

Pentru verificare, diferența din luna octombrie plus creșterea finală reală trebuie să rezulte diferența din luna mai. De exemplu: $2,08 + 2,92 = 5$.

Urmărind evoluția serviciului am constatat progrese în rata de succes a execuțiilor după primele patru luni de aplicare a algoritmilor, după cum urmează:

Testul februarie: Grupa martor înregistrează un salt procentual de 23,75, de la valoarea inițială 30,83%, aceasta crescând la 54,58%. Grupa experimentală, cu valoarea inițială la execuția serviciului de sus din față planat de 32,91%, înregistrează o creștere până la valoarea 57,91%, acumulând un plus de 25 procente.

Testul mai – final: La finele perioadei de experimentare, după aplicarea integrală a algoritmului clasic, grupa martor înregistrează o valoare de 65,83% reușită a serviciului de sus din față planat, cu 11,25% mai mult decât în testul lunii februarie.

Grupa experimentală beneficiază de un procent superior 70,83% reușită a serviciului, obținut la testarea din luna mai (finală). Față de testul precedent această grupă a înregistrat o evoluție pozitivă, având 12,92 procente în plus la execuția serviciului.

Din compararea rezultatelor inițiale, intermediare și finale ale testelor reiese evoluția ascendentă a celor două grupe la executarea serviciului de sus din față planat. Mai mult, procentele de reușită la testele finale se situează, la ambele grupe, în jurul valorii de 66% (65,83% grupa martor și 70,83% grupa experimentală) cu un plus de 5% în favoarea grupei experimentale.

Cu toate acestea, având în vedere ca la începutul pregătirii grupa experimentală a pornit cu un avans de 2,08% *avem o creștere parțială (februarie) reală în urma desfășurării experimentului de 1,25% și o creștere finală (mai) de 2,92%*.

Standardele finale preconizează, pentru finalul stadiului de începători, un procentaj minim de reușită a serviciului de 66%. Din evoluția serviciului pe parcursul experimentului, am constatat că valorile medii la ambele grupe sunt foarte aproape de valorile minime impuse: cu 0,17% mai puțin pentru grupa martor și cu 4,83% mai mult pentru grupa experimentală.

Luat în parte, fiecare elev nu îndeplinește condiția depășirii minimului precizat (66%), cele mai slabe valori înregistrate individual fiind de 35% reușită a acestei acțiuni. La polul opus, elevii cu un serviciu foarte bun au reușit să ajungă la procentul de 90% reușită a serviciului, ceilalți înregistrând valori cuprinse între 60% - 70%.



Foarte important de precizat încă un aspect care se reliefează la studiul atent al evoluției serviciului: grupa experimentală a realizat mai repede progresul, la testul intermediar din luna februarie obținându-se 57,91% reușite la serviciu, pe când evoluția ascendentă a grupei martor este mai înceată; la aceeași testare, cele 54,58% procente de reușită denotă o oarecare întârziere a acestora față de grupa experimentală.

Evoluția pe ultimul segment temporal (martie - aprilie - mai) scoate în evidență ascensiunea (de la 57,91% la 70,83%) a grupei experimentale, cu ușoare accente de perfecționare a serviciului (procente ridicate la o bună parte dintre elevi) pe fondul menținerii execuțiilor cu caracter de constanță și eficacitate. Grupa martor marchează în evoluție un salt ceva mai slab (de la 54,58% la 65,83% reușită a serviciului) pe același segment temporal.

Preluarea serviciului

Grupa	Oct.	Febr.	Mai	Creștere parțială- reală (febr.)	Creștere finală-reală (mai)	Raportare la standarde
Experimentală	38,33	58,33	66,25	20	27,92	>16,25
Martor	42,08	58,75	67,91	16,67	25,83	>17,91
Diferențe	3,75	0,42	1,66	3,33	2,09	

Pentru verificare, diferența din luna octombrie minus creșterea finală reală trebuie să rezulte diferența din luna mai. De exemplu: $3,75 - 2,09 = 1,66$.

Studiind evoluția acestei acțiuni de-a lungul acestei perioade octombrie - mai, precum și tabelele nominale de înregistrare a rezultatelor individuale ale subiecților din cele două grupe se reliefează necondiționat progresul acestora. Intrând mai adânc în studiul rezultatelor la teste, putem spune următoarele:

Testul februarie: Grupa martor, după testul inițial și o perioadă de 4 luni de antrenamente, obține la preluarea serviciului o valoare de 58,75% reușită a acestei acțiuni. Grupa experimentală în aceleași condiții atinge o valoare de 58,33% reușită a preluării serviciului la testele lunii februarie. Diferențele în procente față de testarea inițială sunt de 16,67% în plus la grupa martor și de 20% în plus la grupa experimentală.

Testul mai – final: După aplicarea integrală a algoritmilor, la începutul lunii mai se testează din nou eficacitatea preluării serviciului. Grupa martor a continuat parcursul ascendent ajungând ca valoarea medie a procentelor la efectuarea preluării serviciului să atingă 67,91%. După efectuarea diferenței se observă că progresul realizat, în procente, este 9,16% față de testul precedent și de 25,83% față de testul inițial aplicat în luna octombrie. Grupa experimentală depășește și ea pragul de 66 procente (66,25%) reușită a preluării serviciului, cu 7,92% mai mult față de testul februarie și cu 27,92 procente peste testul inițial. Se remarcă îmbunătățirea continuă a procentajelor la această acțiune până la atingerea valorii maxime de la testul final (aceasta fiind cea mai mare comparativ



cu valorile obținute la testele din lunile octombrie și februarie). De semnalat este evoluția sinuoasă a celor două grupe. Astfel, la începutul experimentului, la testarea inițială grupa martor beneficia de un avantaj important (3,75 procente în plus față de grupa experimentală). Mergând mai departe, la testul din luna februarie constatăm că grupa experimentală revine, având în minus față de grupa martor doar 0,42 procente. Testul final readuce întâietatea grupei martor, cu 1,66 procente în plus față de grupa experimentală.

Concluzionând, observăm ca la începutul pregătirii grupa experimentală a pornit cu un deficit de 3,75%, urmând a avea o creștere parțială (februarie) reală în urma desfășurării experimentului de 3,33% și o creștere finală (mai) de 2,09%.

Trecând la compararea rezultatelor celor două grupe cu valorile prevăzute de Standardele finale pentru preluarea serviciului (50 %) se observă depășirea acestui procent: grupa martor cu 17,91%, grupa experimentală cu 16,25%.

Consultând și tabelele de înregistrare a evoluției individuale a subiecților din cele două grupe se remarcă următoarele:

- doar 3 elevi nu depășesc cerințele minime impuse de standardele finale (50%) în luna februarie – 1 din grupa martor și doi din grupa experimentală;
- un singur elev din grupa experimentală nu depășește cerințele minime impuse de standardele finale (50%) în luna mai;
- cel mai mare procent al lunii mai îl regăsim la grupa experimentală – 90%.

Atacul din zona 3

Grupa	Oct.	Febr.	Mai	Creștere parțială-reală	Creștere finală - reală	Raportare la standarde
Experimentală	39,16	61,66	72,08	22,5	32,92	>17,08
Martor	37,5	56,66	65,83	19,16	28,33	>10,83
Diferențe	1,66	5	6,25	3,34	4,59	

Pentru verificare, diferența din luna octombrie plus creșterea finală reală trebuie să rezulte diferența din luna mai. De exemplu: $4,59 + 1,66 = 6,25$.

Pornind de la procentajele testului inițial (prezentate deja) și parcurgând spațiul temporal octombrie - mai se remarcă saltul major realizat de cele două grupe.

Testul februarie: Grupa martor realizează un progres de aproape 20 procente, de la 37,5% (test inițial) la 56,66%, cu o diferență, în procente, de 19,16%. Grupa experimentală înregistrează, în perioada octombrie - februarie, saltul de 22,5% (valoarea inițială fusese de 39,16%, în timp ce la testul februarie valoarea s-a apropiat de 60 de procente, mai precis 61,66% reușite).

Testul mai – final: Grupa martor atinge procentul de 65,83% reușita atacului din zona 4 efectuat pe zone precizate (zona 1 și zona 4 adversă).



Diferențele care se înregistrează sunt de: 9,17 procente în plus față de testul precedent, 28,33 procente în plus față de testul inițial. Grupa experimentală înregistrează o creștere a valorilor, atingând procentul de 72,08 (cu 10,42 mai multe procente decât la testul anterior, aplicat în luna februarie). Diferența față de testarea inițială este acum de 32,92 procente. Un element important ce rezidă din compararea evoluției celor două grupe la efectuarea atacului din zona 3 este creșterea semnificativă înregistrată de grupa experimentală, creștere care s-a produs până în luna februarie. La testul aplicat în acea lună subiecții grupei experimentale realizau un procent de, nu mai puțin 61,66% reușita atacului, ca mai apoi să progreseze mai lent spre valoarea finală 72,08%, în timp ce grupa martor progresa și ea însă într-un ritm mai lent - în luna februarie procentul grupei martor este superior celui impus de standardele finale cu 1,66%, în timp ce grupa experimentală domină situația (cu 6,66 procente mai mult decât baremul minim).

Concluzionând, observăm ca la începutul pregătirii grupa experimentală a pornit cu un plus de 1,66%, urmând a avea *o creștere parțială (februarie) reală în urma desfășurării experimentului de 3,34% și o creștere finală (mai) de 4,59%.*

Compararea directă a procentelor obținute de cele două grupe dă câștig de cauză grupei experimentale, care are 5 procente în plus față de grupa martor în luna februarie. Totuși, la această acțiune marea realizare este depășirea celor 55 de procente de către ambele grupe încă din luna februarie.

Concluzii

În urma cercetărilor efectuate reiese faptul că mijloacele folosite în cadrul experimentului și-au atins scopul. Acestea au determinat creșteri ale valorilor obținute de către elevii din grupa experimentală, atât la testările finale față de cele inițiale, cât și față de valorile obținute de grupa martor. Analizând toate datele oferite de observațiile efectuate și de rezultatele obținute pe parcursul procesului instructiv-educativ, în urma experimentului desfășurat, am desprins următoarele concluzii:

1. Inițial, cele două grupe se situează la valori apropiate în ceea ce privește procentajele de reușită pe cele trei acțiuni înregistrate. Rezultă că grupele au fost omogene din punct de vedere al bagajului de cunoștințe cu care pornesc în derularea experimentului – fapt benefic în contextul în care li se vor aplica algoritmi adresați aceleiași faze a jocului dar diferiți prin modul de abordare a acesteia: analitic și global. În urma pregătirii ambele grupe au depășit procentele minime impuse de standarde finale ale unităților școlare cu program sportiv. Algoritmul aplicat grupei experimentale a determinat o creștere mai mare a valorilor procentuale pentru cele trei acțiuni înregistrate în comparație cu grupa martor. Modalitatea de abordare globală a pregătirii a determinat o mult mai rapidă însușire a jocului la recepția serviciului (faza I de joc), deci o acomodare rapidă cu sistemul competițional, fapt dovedit pe parcursul campionatului intern.



2. În prima parte a experimentului s-au observat greutăți în executarea preluării serviciului de către grupa experimentală, de aceea sugerăm un minim de pregătire analitică a acestei acțiuni motrice înaintea algoritmului de instruire rapidă.

3. Algoritmul de instruire rapidă descoperă părți mai ascunse ale personalității elevilor, cum ar fi: capacitatea de concurs, altruismul sau egoismul, mobilizarea sau noncombativitatea, compatibilitatea cu coechipierii și cu postul sau zona pe care acționează.

4. Algoritmul poate fi aplicat și adaptat și altor colective de începători, inclusiv trecute de vârsta majoratului.

BIBLIOGRAFIE

1. Croitoru, D.; Pascu D., *Volei – priorități didactice*, Editura Universitaria, Craiova, 2003.
2. Croitoru, D., *Ambidextrie în jocurile sportive*, Editura ANEFS, București, 1999.
3. Croitoru, D., *Volei*, Editura ANEFS, București, 2000.
4. Croitoru, D.; Șerban, M., *Volei în școală*, Editura SEMNE, București, 2002.
5. Gagea, A., *Metodologia cercetării științifice în educație fizică și sport*, Editura Fundației „România de Măine”, 1999.
6. Ghenade, V., *Volei sub forma de joc*, Editura Stadion, București, 1971.
7. Scarlat, E., *Educația fizică a copiilor de vârstă școlară*, Editura Editis, București, 1993.
8. Schubert, F., „Învățarea tehnicii în sporturile de situație”, *Sportul de Performanță*, nr. 312, 1991.
9. Șerban, M.; Hillerin, P., *Volei, strategie și tactică*, București, Editura Sport-Turism, 1984.
10. *Volei – Orientare metodică unitară*, București, FRV, Colegiul Central al Antrenorilor, 1991.
11. *** *Aria Curriculară-Educație Fizică și Sport*, București, 1999.
12. *** *Ghidurile metodologice de aplicare a programelor de educație fizică și sport (învățământul primar, gimnazial, liceal)* MEC-SNEE, 2000, 2001.