

PROGRAMIRANJE TRENINGA U ODBOJCI NA PIJESKU

1. UVOD

Odbojka na pijesku je relativno novi olimpijski sport, te je nedovoljno istražena. Da bi mogli kvalitetno programirati trening, potrebno je prikupiti što više informacija s natjecanja o važnosti pojedinih tehničko - taktičkih elemenata za uspjeh u odbojci na pijesku. Onim elementima koji se pokažu najvažnijim za uspjeh, treba na treningu posvetiti najviše vremena.

Vrlo je malo istraživanja iz odbojke na pijesku, a većina njih bavi se utvrđivanjem učestalosti izvođenja pojedinih tehničko – taktičkih elemenata, te trajanjem pojedinih segmenata u igri (S. Homberg i A. Papageorgiou (1995.), Kroger i Schreiber (1996.)).

Cox (1974.) je na uzorku od 107 utakmica “AA” ekipa na devet “Northwest” turnira pokušao utvrditi povezanost između šest tehničko-taktičkih vještina u dvoranskoj odbojci (servis, prijem servisa, dizanje, smeč, blok i obrana polja) i uspješnosti ekipa na natjecanju.

U ovom istraživanju posebno treba istaći način ocjenjivanja efikasnosti izvođenja elemenata na skali od pet stupnjeva, te određivanje konačnog rezultata u pojedinom tehničko–taktičkom elementu na temelju prosjeka registriranih ocjena.

2. CILJ

Cilj ovog istraživanja se može odrediti kao pokušaj utvrđivanja utjecaja pojedinih tehničko–taktičkih elemenata na uspjeh u odbojci na pijesku na temelju analize razlika između uspješnih i neuspješnih ekipa.

3. METODE RADA

Podaci su prikupljeni 1995. i 1996. god. na turnirima u odbojci na pijesku za muškarce koji su se bodovali za prvenstvo Hrvatske.

Uzorak entiteta predstavljaju 129 setova, 66 u kojima su ekipe pobijedile i 63 u kojima su ekipe poražene.

Šest tehničko–taktičkih elemenata u odbojci na pijesku (servis, prijem servisa, smeč u napadu, blok, obrana i smeč u kontranapadu), od kojih svaki ima četiri razine s obzirom na kvalitetu izvođenja (idealno, dobro, neadekvatno i greška) predstavljaju prediktorski skup varijabli.

Koeficijent uspješnosti u pojedinom elementu dobije se tako da se sva idealna izvođenja pomnože sa 4, dobra sa 3, neadekvatna sa 2, a greške sa 1, te se dobiveni broj podijeli s ukupnim brojem izvođenja tog elementa.

Na taj način koeficijenti uspješnosti mogu poprimiti bilo koju vrijednost na intervalnoj skali od 1 do 4.

Kriterijska varijabla je binarna varijabla “POBJEDA–PORAZ” koja se odnosi na to je li ekipa u određenoj utakmici pobijedila (1) ili je poražena (0).

F-testom je utvrđena značajnost razlika između aritmetičkih sredina pobjedničkih i poraženih ekipa.

4. REZULTATI I DISKUSIJA

Tablica 1.: Analiza varijance (koeficijenti uspješnosti) između pobjedničkih i poraženih ekipa

Varijable	pobjednici N = 66		poraženi N = 63		F - test
	Ar. Sred.	Std.Dev.	Ar. Sred.	Std.Dev.	
Smec ocj	3,09	0,28	2,73	0,30	28,45***
Kn ocj	2,95	0,38	2,74	0,45	6,04*
Blok ocj	2,50	0,64	2,09	0,78	8,15**
Prij ocj	2,71	0,21	2,57	0,22	1,55
Serv ocj	2,24	0,18	2,11	0,18	3,43
Obrn ocj	2,28	0,26	2,17	0,33	2,82

Značajnost F – testa: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Uspoređivanjem koeficijenata uspješnosti pobjedničkih i poraženih ekipa (tablica 1.), može se utvrditi da pobjedničke ekipe imaju veći koeficijent uspješnosti u svim tehničko – taktičkim elementima od poraženih ekipa.

Najveće ocjene i pobjedničke i poražene ekipe imaju u izvođenju smeča u napadu i kontranapadu, što pokazuje da u odbojci na pijesku napad ima prednost pred obranom.

F – testom najveće razlike dobivene su u izvođenju smeča u napadu, zatim smeča u kontranapadu i blokiranju, dakle u igri iznad mreže. Upravo se dobrim izvođenjem tih elemenata u odbojci na pijesku najčešće osvajaju bodovi ili promjene servisa. Dobro izvođenje prijema servisa i obrane polja je samo preduvjet da će se u daljnjem tijeku nadigravanja dobrom igrom na mreži osvojiti bod ili promjena servisa.

Kvalitetnim izvođenjem servisa također se mogu izravno osvajati bodovi, ali puno rjeđe nego smečiranjem i blokiranjem.

Osim toga, smečiranje u napadu i kontranapadu, te blokiranje izvode se u zraku, a to dodatno otežava izvođenje tih elemenata.

S obzirom na dobivene rezultate može se savjetovati trenerima i igračima da u treningu naročitu pažnju posvete tehničko – taktičkim elementima koji se izvode uz mrežu (smečiranje u napadu i kontranapadu, te blokiranje).

Zbog najnovijih promjena u pravilima igre (smanjenje terena, promjena sustava brojanja bodova) potrebna su dalja istraživanja u kojima će se utvrditi eventualne promjene utjecaja pojedinih tehničko – taktičkih elemenata na uspjeh u odbojci na pijesku.

Zbog smanjenih dimenzija igrališta može se pretpostaviti da će visina igrača, te skočnost i skočna izdržljivost, kao pretpostavka uspješne igre na mreži, u odbojci na pijesku još više doći do izražaja.

5. LITERATURA

1. Cox, R. H. (1974). Relationship between selected volleyball skill components and team performance of mens northwest "AA" volleyball teams. *Research Quarterly*, 45 (4): 441–446.
2. Homberg, S., A. Papageorgiou (1995). *Handbook for beach volleyball*. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
3. Kroger, C., H. Schreiber (1996). Zum angriffs und aufschlagverhalten im beach – volleyball der männer. *Leistungssport* 26 (2): 51–52.