

Tomica Rešetar
Tomislav Đurković
Sanja Marelić
Hrvoje Borovina

RAZLIKE U STRUKTURI IGRE ODBOJKE 6 : 6 I 3 : 3

1. UVOD

Igra 6 : 6 igra se po službenim pravilima Hrvatskog odbojkaškog saveza (HOS), dok igra 3 : 3 predstavlja oblik odbojkaške igre koji se igra prema modificiranim pravilima. Modifikacija pravila u igri 3 : 3, tj. mini odbojci, učinjena je s ciljem prilagođavanja zahtjeva odbojkaške igre psihičkim i tjelesnim karakteristikama djece u dobi od 10 do 12 godina, što je optimalno vrijeme za početak bavljenja odbojkom (Bompa, 2000.). Konceptija mini odbojke 3 : 3 pojednostavljuje pravila smanjujući veličinu igrališta, promjenu broja igrača i ekipe, omogućuje djeci frekventan kontakt s loptom kako bi doprinijela bržem i lakšem usvajanju odbojkaških tehnika (Marelić i sur., 2000.). Cilj igre 3 : 3 je odgovoriti na potrebe djece i njihovog motoričkog razvoja, te postupnog uvođenja djece u igru i agonizam tj. natjecanja sa sobom i drugima. Prema dosadašnjim empirijskim saznanjima, ali i znanstvenim istraživanjima (Westphal, 1985.) igra 3 : 3 potvrđuje se prihvatljivijim metodskim oblikom od igre 6 : 6 u dobi od 10 do 12 godina. U Hrvatskoj još uvijek ne egzistira igra 3 : 3 kao službeni oblik natjecanja u školama i klubovima.

Prema nastavnom planu i programu tjelesne i zdravstvene kulture (TZK) u osnovnoj školi prema Hrvatskom nacionalnom obrazovnom standardu (HNOS) mini odbojka 3:3 uvrštena je kao nastavna tema u šesti razred osnovne škole, međutim propisnik Saveza učeničkih športskih klubova propisuje igru 6 : 6 kao oblik natjecanja za dječake i djevojčice u razdoblju od četvrtog do šestog razreda osnovne škole. Također, Hrvatski odbojkaški savez kao i njegovi regionalni savezi mini odbojku 3 : 3 nisu uvrstili u službeni sustav natjecanja za mlađe dobne kategorije.

Osnovni cilj ovog istraživanja je analizirati razlike u strukturi igre odbojke 6 : 6 i 3 : 3 s obzirom na vremensku strukturu igre, te kvalitetu i kvantitetu tehničkih elemenata tj. akcija s loptom kako bi se potvrdila dosadašnja empirijska iskustva koja igru 3 : 3 smatraju primjerenijim oblikom igre za djecu u dobi od 10 do 12 godina.

2. METODE RADA

Istraživanje je provedeno na uzorku od 12 odbojkaških setova koje su odigrali dječaci petog i šestog razreda osnovne škole. Šest setova odbojke 6 : 6 odigrana su

u sklopu Prvenstva za osnovne škole Grada Zagreba (OŠ Davorina Trstenjaka, OŠ Pantovčak, OŠ Marina Držića, OŠ Rudeš) koji se održalo u dvorani OŠ Vrbani, dok je šest setova odbojke 3 : 3 odigrano u sklopu Turnira u mini odbojci u organizaciji Zagrebačkog odbojkaškog saveza (ZOS) koji se održao u Domu odbojke “Bojan Stranić”, a natjecale su se iste, gore navedene, ekipe. Oba natjecanja održala su se u travnju 2005. godine. Prilikom analize vremenske strukture igre, uzorak varijabli čini ukupno vrijeme aktivne i pasivne igre tijekom jednog seta izražene u sekundama i to u apsolutnim i relativnim vrijednostima. Također, izračunato je prosječno vrijeme trajanja aktivne i pasivne faze igre kao i broj aktivnih faza u jednom setu. U drugom dijelu analize vremenske strukture izračunata je distribucija postotka aktivne faze igre na osnovi njezinog trajanja. *Aktivna faza* igre uključuje sve akcije i radnje od sučevog znaka za početak nadigravanja (izvođenje servisa) do sučevog znaka za kraj nadigravanja (osvajanje poena), dok *pasivna faza* igre predstavlja sve pripremljene radnje za ponovni početak nadigravanja, npr. rotacije igrača na terenu, izmjene odbojkaških polja, ždrijebanje u petom setu, objašnjenje sučeve odluke na zahtjev kapetana jedne od ekipa, tehnički time-aut, time-aut trenera i sl. (Janković & Marelić, 2003.)

Kod analize kvalitete i kvantitete odbojkaških elemenata igre varijable čine odbojkaški elementi kao što su servis, podlaktično odbijanje, vršno odbijanje, blok, smeč i ostalo. U ovom dijelu istraživanja analizirane su frekvencije navedenih elemenata i njihova distribucija unutar jednog seta u apsolutnim i relativnim vrijednostima. Kod procjene kvalitete odbojkaških elemenata analizirane su pogreške u izvedbi, te njihova distribucija i frekvencija unutar jednog seta. Sve utakmice zabilježene su putem video zapisa i na taj način pohranjene za daljnju obradu. Mjerenje tj., bilježenje trajanja vremena pojedinih faza igre, kao i frekvenciju i kvalitetu izvedbe odbojkaških elemenata obavili su sami autori putem štoperice i specijalno izrađenih obrazaca. Zabilježeni i prikupljeni podaci uneseni su i obrađeni uz pomoć statističkog programa Statistica for Windows Ver. 5.0.

3. REZULTATI I DISKUSIJA

Vremenska struktura igre

Prilikom analize vremenske strukture igre htjeli smo utvrditi koliko je ukupno vrijeme trajanja igre u jednom setu, koliko je ukupno aktivno (efektivno) i ukupno pasivno vrijeme trajanja igre u jednom setu, koliko je prosječno trajanje aktivne i pasivne faze igre i kakva je distribucija prosječnog trajanja aktivnih faza.

Rezultat za ukupno trajanje igre tijekom seta u apsolutnom iznosu veći za 240 sekundi u igri 6 : 6 nego u igri 3 : 3, što je razumljivo zato jer se set u igri 6 : 6 igra

do 25 poena, a u igri 3 : 3 do 15 poena. Ukupno aktivno ili efektivno vrijeme igre tj. vrijeme nadigravanja tijekom jednog seta veće je u igri 6 : 6 i to za 36 sekundi. Ukupno pasivno vrijeme igre tijekom jednog seta, također je veće u igri 6 : 6 za 204 sekunde.

Kada apsolutne vrijednosti za ukupno aktivno i ukupno pasivno vrijeme igre tijekom seta izrazimo u relativnim vrijednostima tj. postotcima dobijemo podatak da je efektivno vrijeme igre veće za 7% u igri 3 : 3 i da je pasivno vrijeme igre veće za 7% u igri 6 : 6, dok prosječno vrijeme aktivne faze ili prosječno vrijeme jednog nadigravanja veće je za 1,8 sekundi u igri 3 : 3.

Prosječno vrijeme pasivne faze ili prekidi u igri, promjene strana, time-outi itd., veće je za 0,9 sekundi u igri 6 : 6.

U igri 6 : 6 58% aktivnih faza igre traje od 1 do 4 sekunde, 37% aktivnih faza traje od 5 do 13 sekundi, dok 10% traje duže od 14 sekundi.

U igri 3 : 3 54% aktivnih faza traje od 5 do 13 sekundi, 34% aktivnih faza igre traje od 1 do 4 sekunde, i, a 12% traje duže od 14 sekundi.

Ovakva distribucija u igri 6 : 6 odnosno gdje 58% aktivnih faza traje između 1 i 4 sekunde uvjetovana je velikim brojem pogrešaka prilikom izvedbe gornjeg servisa, pogreškama prijema servisa ili organizaciji igre nakon prijema servisa.

Evidentno je da donji servis u igri 3 : 3 smanjuje broj pogrešaka prilikom izvođenja i olakšava prijem servisa kao i organizaciju igre nakon prijema servisa što nam potvrđuje podatak da 54% aktivnih faza traje 5 do 13 sekundi.

4. STRUKTURA TEHNIČKO-TAKTIČKIH ELEMENATA I KONTAKTA S LOPTOM U IGRI

U igri 6 : 6 59% nadigravanja imalo je samo jedan ili dva kontakta s loptom, dok u igri 3 : 3 ta vrijednost iznosi 21%. Tako visoki postotak sa samo jednim ili dva kontakta s loptom tijekom nadigravanja rezultat je pogreške servisa ekipe koje servira, ako je u pitanju jedan kontakt ili pogrešku prijema servisa ekipe koja prima servis, ako se radi o dva kontakta s loptom tijekom nadigravanja.

S druge strane 79% nadigravanja u igri 3 : 3 koja su imala 3 i više kontakta s loptom pokazatelj je koji opet ide u prilog kvalitetnijoj organizaciji igre koja je rezultat propisanog donjeg servisa, manjih dimenzija terena i ostalih karakteristika koje omogućuju pravilnu izvedbu odbojkaških tehnika i taktika u ovom dobnom uzrastu.

U daljnjoj analizi promatrana je frekvencija i distribucija tehničko-taktičkih elemenata servisa, podlaktičnog odbijanja, vršnog odbijanja, smeča i ostalog (podrazumijeva kontakte s loptom kao što je odbijanje s nogom ili nekim drugim

dijelom tijela, a koji su u skladu s službenim odbojkaškim pravilima, te pojedine odbojkaške elemente koji nisu predmet istraživanja i pojavljuju se u manjem broju kao npr. povaljka i sl.) u relativnim i apsolutnim vrijednostima odbojke 6 : 6 i 3 : 3. Promatrajući sumu ukupnog broja svih tehničko-taktičkih elemenata zajedno možemo uočiti da se u igri 3 : 3 izvede veći broj elemenata. U igri 6 : 6 i u igri 3 : 3 najfrekventniji tehnički elementi su servis, podlaktično odbijanje i vršno odbijanje ali u različitim omjerima.

Inspekcijom tehničko-taktičkih elemenata pojedinačno u obliku igre 6 : 6 postignut je veći broj servisa i varijable ostalo, elementi podlaktično odbijanje i smeč postignuti su u podjednakom broju, dok je kod odbojke 3 : 3 postignuta veća vrijednost elementa vršno odbijanje. Veći broj servisa u igri 6 : 6 rezultat je dužeg trajanja igre potrebnog za osvajanje seta, tj. broj poena, a time i broj promjena prilikom servisa koji je potrebno izvesti u jednom setu. U igri 3 : 3 znatno veća frekvencija elementa vršno odbijanje potvrđuje iskustva iz prakse i opravdanost koncepta oblika igre 3 : 3, tj. da igra 3 : 3 smanjenjem dimenzija terena, broja igrača u terenu i sl. pridonosi izvođenju većeg broja pojedinih elemenata, ali vjerojatno i njihovu pravilniju izvedbu.

U igri 6 : 6 najveći udio pogrešaka odnosi se na servis, podlaktično odbijanje i ostalo. U igri 3 : 3 najveći udio pogrešaka odnosi se na podlaktično odbijanje, vršno odbijanje i ostalo.

Komparirajući pogreške u tehničko-taktičkim elementima u igri 6 : 6 i 3 : 3, veći postotak pogrešaka u elementima servis i podlaktično odbijanje prisutan je u igri 6 : 6, u elementima vršno odbijanje i smeč veći postotak prisutan je u igri 3 : 3, dok je kod ostalo postotak podjednak.

Veliki broj pogrešaka u igri 6 : 6 u elementu servis i podlaktično odbijanje posljedica su korištenja tehnike gornjeg servisa u ovom obliku igre koji nije adekvatan za uzrast od 11 do 12 godina iz razloga kompleksnosti izvedbe elementa, nedovoljne snage ruku i ramenog pojasa djece potrebnog za izvedbu i velike udaljenosti linije za servis od mreže. U principu najveći broj pogrešaka kod elementa podlaktično odbijanje događa se u situaciji prijema gornjeg servisa čija brzina i parabola leta lopte što u odnosu na morfološke karakteristike i motoričke sposobnosti djece u ovoj dobi jednostavno onemogućavaju njegovo pravilno izvođenje ili u situaciji gdje zbog većih dimenzija terena, a time i većih udaljenosti od mreže učenik ili igrač ne uspijeva ovom tehnikom odbiti loptu preko mreže u protivničko polje.

Veći postotak pogrešaka u igri 3 : 3 kod elemenata vršno odbijanje i smeč najčešće se događa jer učenik ili igrač odbiju loptu u aut. Bez obzira što ova vrsta pogreške donosi gubitak poena i definira se kao pogreška, u klasifikaciji pogrešaka u procesu učenja odbojkaških elemenata ovaj tip pogreške smatramo malom pogreškom

zato jer ne dolazi do velikih odstupanja u strukturi pokreta za razliku od velikih pogrešaka kao što je npr. lopta smećirana ili odbijena u mrežu.

Podjednak i visok postotak pogrešaka kod ostalo u ukupnom broju pogrešaka u igri 6 : 6 i 3 : 3 ima slične uzroke kao i pogreške kod elementa podlaktično odbijanje ili kada učenik ili igrač ne odabiru adekvatnu tehniku u određenoj situaciji.

Također, analiziran je broj tehničko-taktičkih elemenata i njihovih pogrešaka u jednom setu, postotak pogrešaka unutar ukupnog broja tehničkih elemenata i broj kontakta s loptom tj. broj tehničkih elemenata koji izvede jedan igrač. Analizom smo utvrdili da se u igri 3 : 3 izvede više tehničkih elemenata tj. da je postignut veći broj kontakta s loptom i istodobno je postignut manji broj pogrešaka. U igri 3 : 3 učenik ili igrač tijekom igre u jednom setu postigne dva puta više kontakta s loptom u odnosu na igru 6 : 6.

5. ZAKLJUČAK

Istraživanje je provedeno na uzorku od dvanaest odbojkaških setova koje su odigrali učenici petih i šestih razreda osnovne škole s ciljem analize razlika u vremenskoj strukturi igre i kvaliteti i kvantiteti tehničkih elemenata u metodskim oblicima odbojkaške igre 6 : 6 i 3 : 3. U svrhu analize u strukturi igre formirani su parametri koji opisuju trajanje i distribuciju aktivne i pasivne faze odbojkaške igre, te broj i vrstu kontakta s loptom, tj. tehničkih elemenata u igri.

U analizi vremenske strukture igre na deskriptivnoj razini pokazale su se razlike u korist dužeg trajanja ukupnog aktivnog vremena igre i prosječnog trajanja aktivne faze igre. Prilikom distribucije prosječnog trajanja aktivnih faza igre u igri 6 : 6, 58% akcija traje četiri i manje od četiri sekunde, dok u igri 3 : 3, 54% akcija traje između 5 i 13 sekundi.

U igri 6 : 6, 59% nadigravanja ima samo dva ili tri kontakta s loptom, za razliku od igre 3 : 3 gdje 79% akcija ima tri ili više kontakta s loptom. Uspoređujući igru 6 : 6 i 3 : 3 veći broj servisa izvodi se u igri 6 : 6 dok se u igri 3 : 3 veći broj kontakta izvodi vršnim odbijanjem. U igri 6 : 6 najveći broj pogrešaka se događa prilikom izvođenja tehničkih elemenata servis, podlaktično odbijanje i ostalo, a u igri 3 : 3 najviše se pogriješi kod elemenata vršno odbijanje, podlaktično odbijanje i ostalo. U jednom setu prosječno se postigne veći broj kontakta s loptom i manji broj pogrešaka u igri 3 : 3. Također, u igri 3 : 3 igrač u prosjeku postigne 27,7 više kontakta s loptom.

Dobiveni rezultati potvrdili su dosadašnje pretpostavke i iskustva iz prakse, te se pokazalo da igra 3 : 3 predstavlja primjereniji metodički i didaktički oblik za učenje odbojkaške igre za dobnu kategoriju od 10 do 12 godina.

Saznanja dobivena u ovom istraživanju trebali bi pomoći u radu trenerima i profesorima kineziologije u školi prilikom planiranja i programiranja u trenažnom

procesu i nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, ali i klupskim i školskim udrugama u organizaciji sustava natjecanja.

U ovom istraživanju rezultati su utvrđeni na deskriptivnoj razni, dok sljedeći korak u istraživanju podrazumijeva eksperimentalnu potvrdu.

6. LITERATURA

1. Bompa, T. (2000.) Periodizacija: Teorija i metodologija treninga. Zagreb: HKS.
2. Janković, V., Marelić, N., (2003.) Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada.
3. Marelić, N., T. Đurković, V. Janković, T. Busch, S. Marelić, T. Rešetar (2003.) Analiza i prijedlog promjena plana i programa sadržaja odbojke za osnovne i srednje škole. U: Delija K. (ur.) Zbornik radova, 12. ljetna škola kineziologa RH "Metode rada u području edukacije, sporta i sportske rekreacije", Rovinj, 17.- 21. lipnja, 245-249.
4. Marelić, N., Janković, V., Rešetar, T., Marelić, S. (2000.) Učenje odbojke putem modificiranih igara. U: Mirna Andrijašević. Zbornik radova međunarodnog savjetovanja "Slobodno vrijeme i igra", 9. zagrebački sajam športa, Zagreb. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu; Zagrebački velesajam; Zagrebački športski savez, 130-133.
5. Westphal G. (1985.) 6 gegen 6 oder 4 gegen 4? Leistungssport, 4 : 5-12.
6. Nastavne teme od 1. do 8. razreda osnovne škole predmet: Tjelesna i zdravstvena kultura; Verzija od: 21 lipnja 2005. (.pdf). Preuzeto 1.02.2006. s <http://public.mzos.hr/Default.aspx?art=5755&sec=2219>.