

*Danijela Kostanić
Ljubomir Antekolović
Josipa Kovačić*

METODSKE VJEŽBE ZA KOREKCIJU POGREŠAKA KOJE SE JAVLJAJU KOD UČENJA TEHNIKA POVALJKI U ODBOJCI

1. UVOD

Odbojka spada u jedan od najatraktivnijih sportova na svijetu, a jedan od razloga je svakako i izvođenje akrobatskih akcija u obrani polja. Povaljke u odbojci spadaju u vrlo bitan, nezaobilazan i prepoznatljiv tehnički element faze obrane polja.

Učenje i usvajanje tehnike povaljki dugotrajan je i složen proces, iz tog razloga može doći do pogrešaka čiji se uzroci mogu tražiti u više situacija (nedovoljno objašnjavanje, loša demonstracija, nerazumijevanje bitnoga u elementu itd.).

Važno je od samog početka tehniku naučiti pravilno sa što manje pogrešaka, jer pogreške koje igrač trajno zadrži, odnosno automatizira, ostaju trajna smetnja, limitiraju njegovu izvedbu, daljnji napredak, te samim tim onemogućuju uspjeh u igri i vrhunski domet. Uočene pogreške treba odmah ispravljati u samom početku, jer je kasnije to sve teže i teže, a ponekad i nemoguće. Dok ne ispravimo jednu pogrešku na treba prelaziti na učenje novih gibanja, jer to može vrlo lako dovesti i do pogrešaka kod novih gibanja.

U ovom radu navedene su najčešće pogreške koje se javljaju kod učenja tehnike povaljki i koje je potrebno odmah prepoznati, te ukloniti pomoću odgovarajućih prikazanih vježbi korekcije.

2. OPIS TEHNIKE POVALJKI

Tehnika povaljki primjenjuje se najčešće u svrhu obrane polja tijekom protivničkog napada, pogotovo jakih lopti koje nije uspio zaustaviti naš blok i koje je gotovo nemoguće pravilno i uspješno primiti u stojećem stavu. Stoga radimo prizemljenja koja omogućuju veću efikasnost u obrani, veću raznovrsnost i atraktivnost. Ovdje je jako bitan tzv. amortizirajući efekt gdje se ruke i tijelo povlače prema natrag, odnosno baš tim obaranjem se dobiva komponenta amortizacije pomoću koje igrač uspijeva «ukrotiti» sve snažnije i jače lopte napada. Povaljke se koriste i kod kratkih «kuhanih» lopti, te onih lopti koje u posljednjem trenutku i iznenadno mijenjaju smjer (prijem od bloka), koje je moguće odigrati i spasiti samo pomoću prizemljenja i tu koristimo tehniku odbijanja jednom rukom. Ova tehnika se također može koristiti kod

prijema nezgodnih jakih servisa radi bolje amortizacije lopte, a i lakšeg i sigurnijeg prizemljenja, te u fazi organizacije napada u odigravanju lopte vršno, ako se radi o malo nezgodnijim i nižim loptama, jer povaljanjem možemo ublažiti pad.

Tehniku ovog elementa i njegovo pravilno izvođenje možemo razmatrati u četiri faze.

U početnoj fazi igrač pravodobnim startom brzo dolazi pod loptu i zauzima niski odbojkaški stav.

Druga faza je pripremni položaj, koji ovisi od dolazeće lopte. Ukoliko se izvodi povaljka u stranu igrač radi iskorak onom nogom na koju stranu dolazi lopta. Taj iskorak mora biti što veći, a težište tijela se prebacuje na iskoračnu nogu uz praćenje čitavog tijela, kako bi se tijelo približilo projekciji putanje lopte i samim tim ona uspjela primiti. Kad lopta dolazi iznad pojasa i ne velikom brzinom, ruke formiraju košaricu i lopta se prima gornjim odbijanjem radi dizanja. Ukoliko lopta dolazi ispod pojasa snažno i brzo, ruke se postavljaju za prijem donjim odbijanjem podlakticama (obadvjema i jednom rukom).

Treća faza je osnovni položaj, odnosno položaj tijela u momentu prijema i amortizacije lopte. Nakon odbijanja lopte igrač se rotira na prstima iskoračne noge, tako da koljeno okreće prema unutra, te čini prizemljenje bez pomoći ruku, a kod povaljke natrag, u trenutku kontakta s loptom težište tijela se prebacuje s prednjeg dijela stopala na pete i lebdećim pokretom spušta prema natrag i dolje.

U završnoj fazi igrač čini prizemljenje tako da se postupno spušta u sjed, odnosno pad na zadnji dio donjeg dijela trupa. Taj pad treba ublažiti postupnim kontaktom s podlogom donjeg dijela trupa, preko leđa, pa sve do ramena. Tijelo cijelo vrijeme mora biti zgrčenih nogu i pretklonu trupa, a brada pritisnuta na prsa, kako ne bi došlo do udara stražnjeg dijela glave o pod. Kod obrane kratkih lopti, koje se odigravaju obično jednom rukom igrač čini prizemljenje preko vanjske strane iskoračne noge, a zatim kada se nalazi na leđima pomoći sile inercije noge povlači, te kroz kolut nazad, odnosno okretom preko ramena ispružene ruke, izlazi iz prizemljenja.

1. Pogreška visokog odbojkaškog stava i težišta na petama



NEISPRAVNO



ISPRAVNO

1.1. Vježba - Igračica se kreće oko igrališta u srednjem odbojkaškom stavu i na znak radi naskok u niski odbojkaški stav s ciljem da težište tijela bude na prednjem dijelu stopala.

1.2. Vježba – Igračica se kreće u niskom odbojkaškom stavu naprijed, nazad, u jednu i u drugu stranu prateći trenera koji daje signal za pravac kretanja pokretima ruke.

2. Pogreška nedovoljnog iskoraka u pripremnoj fazi što uzrokuje i nepravilno postavljanje tijela prema lopti

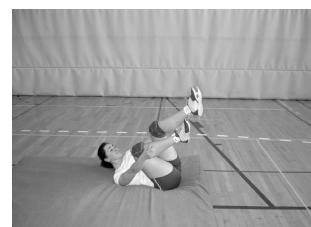


NEISPRAVNO



ISPRAVNO

2.1. Vježba - Igračica stoji u niskom odbojkaškom stavu. Oko 1,5 m od nje nalazi se strunjača. Igračica radi veliki iskorak u stranu , stopalo iskoračne noge postavlja točno uz rub strunjače, te izvodi povaljku na strunjači. Vježba se izvodi u obje strane.



2.2. Vježba – Igračica je u niskom odbojkaškom stavu s loptom u rukama. Radi veliki iskorak u stranu i dodaje loptu, pokretom ruku ravno i prema naprijed, igračici koja stoji dijagonalno od nje na optimalnoj udaljenosti. Vježba se ponavlja i u drugu stranu.



2.3. Vježba – Igračica iz niskog odbojkaškog stava radi iskorak u stranu, odbija loptu, podlakticama ili vršno, koju joj je podbacila druga igračica, te izvodi povaljku.

3. Pogreška ublažavanja pada rukama prilikom ili nakon odbijanja lopte



NEISPRAVNO



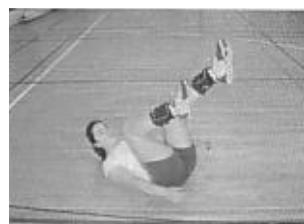
ISPRAVNO

3.1. Vježba – Igračica se nalazi u čučnju, ruku ispruženih prema naprijed drži se za suigračicu, te izvodi prizemljenje na zadnji dio donjeg dijela trupa i povalja se sve do ramena.



3.2. Vježba – Igračica iz niskog odbojkaškog stava radi veliki iskorak u stranu i pruža ruku treneru koji je vuče za ruku, nakon čega ona izvodi povaljku iz koje izlazi okretom preko ramena.

3.3. Vježba – Ispred igračice nalazi se *laštik*, ona radi iskorak u stranu paralelno s njim, izvodi imitaciju podlaktičnog odbijanja lopte, te se spušta u povaljku s tim da ruke ostaju iznad *laštika*.



4. Pogreška nepravilnog prizemljenja – koljeno se ne pomiče u stranu i dolazi do udarca koljena o tlo



NEISPRAVNO

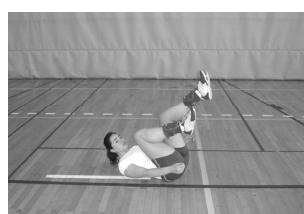


ISPRAVNO

4.1. Vježba – Igračica radi iskorak malo u naprijed i u stranu sa stopalom okrenutim u smjeru kretanja. Radi rotaciju koljena na prednjem dijelu stopala dok stopalo ne dođe u položaj okomit na smjer kretanja, te izvodi podlaktično odbijanje lopte (ravno naprijed) koju joj dodaje suigračica. Nakon toga vježbu ponavlja iz kretanja dokorakom i završava prizemljenjem povaljanjem.



4.2. Vježba – Igračica izvodi povaljke u jednu i u drugu stranu bez štitnika.



5. Pogreška prizemljenja po čitavoj dužini leđa



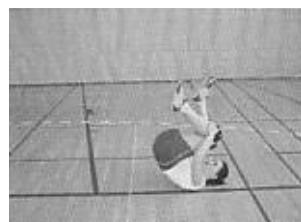
NEISPRAVNO



ISPRAVNO

5.1. Vježba – Igračica se u sijedu njije (ljudi) na zadnjem dijelu donjeg dijela trupa, gdje se postepeno realizira kontakt s podlogom od pojasa sve do ramena. Treba pripaziti da jedna noga bude malo više, a druga manje zgrčena da bi se omogućilo formiranje «klupka» (da bi se izbjegao tupi udarac tijela o podlogu). Također treba paziti na položaj glave koja treba biti nagnuta naprijed, te ruku koje moraju biti slobodne od podloge.

5.2. Vježba – Igračica iz čučnja radi povaljanje leđima i diže se u čučanj bez pomoći ruku koje se nalaze na koljenima cijelo vrijeme.



6. Pogreška okreta preko glave ili drugog ramena kod povaljke u stranu i odbijanja jednom rukom



NEISPRAVNO



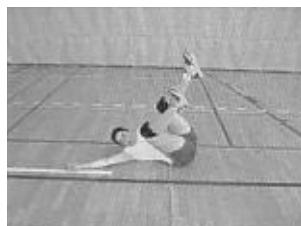
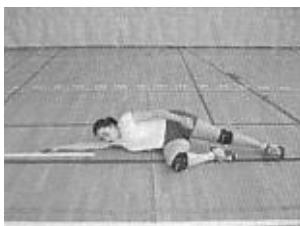
NEISPRAVNO



ISPRAVNO

6.1. Vježba – Igračica sijedi na tlu, povalja se na leđa sve do ramena, te radi okret preko ramena.

6.2. Vježba – Isto kao prethodna vježba samo što ovdje igračica leži na boku, donja nogu je pogrčena, gornja ispružena, ruka također ispružena na tlu. Na znak grči i gornju nogu, obje podiže prema gore i izvodi okret preko ramena ruke koja je na tlu.



6.3. Vježba – Igračica je u niskom odbojkaškom stavu, radi veliki iskorak i odbija loptu koju joj podbacuje suigračica, izvodi povaljku i kolut preko ramena ruke kojom je odbila loptu.



3. ZAKLJUČAK

Tehnika povaljki spada u jako važan element obrane polje, te ima veliki utjecaj na rezultatsku efikasnost suvremene odbojkaške igre. Zbog njezine važnosti treba joj pridavati pozornost pogotovo u najranijim fazama učenja kada su pogreške najčešće, te ih treba pravodobno uočiti i efikasno otkloniti. U ovom radu pokušala sam izdvojiti najvažnije pogreške koje se u praksi javljaju prilikom učenja povaljki, te odgovarajuće metodičke vježbe za korekciju istih. Vježbe su praktične, jednostavne i lako primjenjive, te mogu uvelike pomoći lakšem i kvalitetnijem usvajaju ovog bitnog odbojkaškog elementa. Osim u odbojkaškom treningu i u nastavi, vježbe se mogu primjeniti i u drugim sportovima kod više strane pripreme mladih sportaša, te uvelike pomoći u razvoju njihove spretnosti i okretnosti.

4. LITERATURA

1. Janković, V., Marelić, N. (2003.). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska naklada
2. Janković, V., Marelić, N. (1995.). Odbojka. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
3. Kostanić, D. (2006.). Metodika povaljki u odbojci. (Diplomski rad): Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
4. Kiraly, K. (1990.). Championship Volleyball. New York: Fireside Book.
5. Selinger, A. (2000.). Snažna odbojka. Zemun: Pekograf.