

1. UVOD

Odbojka je sport kompleksnih polistrukturalnih kretanja u kojima postoji čitav niz različitih kretanja (dokorak, ukršteni korak), skokova (u smeču, bloku, servisu), bacanja i padova (upijač, rolanje), sprinteva, statičkih izdržaja u stavovima, udaraca itd.

Odbojku karakterišu opterećenja srednjeg i submaksimalnog intenziteta. To se ogleda izmjenom igre na mreži i odbrani polja te izmjenama aktivnih i pasivnih faza igre.

Svaki igrač u timu, bez obzira na njegovu specijalizaciju, mora u toj mjeri ovladati tehnikom gornjeg odbijanja, da u svakom trenutku može loptu dodati prstima bilo kojem saigraču, u bilo koji dio terena.

Kako većina timova igra sistem 5 - 1, to znači da postavu čini pet pucača i jedan dizač (specijalista za dodavanje prstima - u tekstu i šemama označen slovom S), koji iz svih 6 rotacija obavlja dizanje lopte.

Međutim, uslovi pod kojima dizač obavlja dizanje (poslije trka, iz skoka, klečanja, čučnja, u padu), uz istovremeno ispunjavanje dogovorenih taktičkih zadataka, zahtijevaju pored fizičke i mentalne, i savršenu tehničku usavršenost. Iz toga razloga ćemo tehniku gornjeg odbijanja ili igre prstima, odvojiti od tehnike dizanja.

2. PREDMET I PROBLEM RADA

Gornje dodavanje koje koriste svi igrači nekog odbojkaškog tima, i dizanje koje obavlja dizač, su u tehničkom smislu jedan te isti odbojkaški element, pošto i jedni i drugi, loptu prstima dodaju svojim saigračima. Nivoi tehničkog znanja potrebni za njihovo izvođenje, su u velikoj disproporciji.

2.1. Predmet rada

Predmet ovog rada je dizanje kao tehničko - taktički elemenat u odbojci, dat kroz :

- analizu elementarne tehnike gornjeg odbijanja, koja će poslužiti kao osnova (baza) za analizu tehnike dizanja dizača,
- analizu taktike igre u različitim situacijama u pojedinim sistemima igre.

2.2. Problem rada

Problem ovog rada je prikaz analize faza, položaja i najčešćih situacija, tehnike dizanja, metodike obučavanja i usavršavanja za dizača, kao i taktičkih postupaka dizača u igri.

3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA

Do sada je proveden veliki broj istraživanja koji su tretirali problematiku tehničko-taktičkih elemenata odbojke i njihov uticaj na rezultate u odbojkaškoj igri. Mnoga od njih su se bavila analizom tehničko-taktičkih elemenata, metodologijom njihovog usvajanja i usavršavanja kroz sistematski proces treninga.

Nemoguće je u ovom radu nabrojati sve naučne radnike koji su se bavili istraživanjem ove problematike i dali značajan doprinos u rasvjetljavanju iste, ali je potrebno istaći sljedeće: Šoše, Tomić, Pejić, Nožinović, Bahić, Alić-Partić, Janković, Marelić i drugi.

Tako Šoše i Tomić u svojim knjigama „Škola odbojke“ i „Modeli i tehnologija treninga“ iznose značaj i ulogu tehnike odbojke u rješavanju složenih situacija i zadataka u odbojkaškoj igri. Isti autori ukazuju na mogućnost postizanja visokih rezultata kroz savršenu ovladanost tehnikom.

Kostić u svojoj knjizi „Ključevi za učenje odbojke“ na pristupačan način iznosi metodologiju učenja tehnike odbojke.

Alić-Partić u knjizi „Tehnika i taktika igre“ ističe značaj visoke ovladanosti tehničko-taktičkih elemenata odbojke u postizanju visokih sportskih rezultata.

Janković i Marelić su u svojoj knjizi „Odbojka za sve“ na vrlo jednostavan, ali popularan način iznijeli tehniku odbojke, metode učenja tehnike i taktiku igre.

Nožinović u knjizi „Biomehaničke i fiziološke karakteristike treninga“ ističe osnovne principe i zakonitosti trenažnog procesa odbojkaša kao i mogućnost oporavka u treningu.

Pejić u knjizi „Smeč kao tehničko-taktički element u odbojci“, Bahić „Tehnika servisa“ iznose značaj i ulogu učenja tehnike i njenoj racionalnoj primjeni u pojedinim situacijama odbojkaške igre.

4. CILJI I ZADACI RADA

4.1. Cilj rada

Cilj ovog rada je izvršiti analizu faza, položaja i najčešćih situacija u kojima se može izvesti gornje odbijanje lopte - dizanja kao tehničko - taktičkog elementa u odbojci, koji predstavlja važan faktor za uspješno postizanje rezultata u odbojkaškoj igri.

4.2. Zadaci rada

- utvrditi osnovne zakonitosti gornjeg odbijanja - dizanja kao tehničko - taktičkog elementa u odbojci,
- izvršiti analizu svih faza dolaska u položaj gornjeg odbijanja - dizanja kao tehničko - taktičkog elementa u odbojci,
- izvršiti analizu i ilustraciju svih položaja iz kojih se izvodi gornje odbijanje - dizanje kao tehničko - taktičkog elementa u odbojci,
- utvrditi vježbe za poboljšanje gornjeg odbijanja - dizanja kao tehničko - taktičkog elementa u odbojci.

5. METODOLOGIJA RADA

5.1. Definicija gornjeg odbijanja - dizanja kao tehničko - taktičkog elementa u odbojci

Dizanje je glavni tehničko – taktički elemenat odbojke koji se najčešće izvodi jednom od tehnika vršnog odbijanja (vršno odbijanje naprijed, iznad ili preko glave, bočno, u padu, jednom rukom ili u skoku).

Dizanjem se smatra najčešće drugo dodavanje lopte za izvođenje napada, premda je moguće u nekim situacijama u igri izvesti dizanje i prvom loptom. Dolazak u položaj za dizanje obuhvata četiri faze: pripremni položaj, kretanje prema lopti, podizanje ruku i formiranje odbojkaške košarice, kontakt izbačaj.

5.1.1. Pripremni stav

Kod pripremnog stava igrač stoji opuštено, linijom ramena i kukova okrenut prema mjestu, gdje ima namjeru uputiti loptu. Trup je skoro uspravan, pogled usmjeren prema mjestu odakle dolazi lopta. Stopala su postavljena na pod u širini ramena, sa desnim stopalom ispred lijevog. Koljena su blago savijena, a ruke opuštено vise sa strane tijela, savijene u laktovima za oko 100°. Unutrašnja strana podlaktica, kao i dlanovi su okrenuti prema butinama i paralelni sa njima. Šake su u ručnom zglobu neznatno podignute u vis, malo isturene ispred butina. (slika 1)



Slika 1

5.1.2. Kretanje prema lopti

Osnovni zadatak kretanja je da dovede igrača u položaj, u kojem će butine biti ispod lopte. Pri tome se koriste razni tipovi koraka, koji zavise od udaljenosti koja se mora preći. Kod kraćih distanci najčešće su to brzi iskoraci (lijevo, desno i naprijed), te korak u nazad, a kod dužih, koriste se dokoraci (klizeći korak), ukršteni korak i trčeći korak ili kombinaciju dvije vrste koraka.