

BIULETYN SZKOLENIOWY PZPS



Dodatek do MAGAZYNU SIATKÓWKA
Numer 1 (1)

Od redaktora

Reaktywowanie „Biuletynu Szkoleniowego Polskiego Związku Piłki Siatkowej” wydaje się być decyzją trafną i podjętą we właściwym czasie. Wobec braku w ostatnich latach znaczących pozycji wydawniczych w naszym kraju, obejmujących szeroko rozumiany proces szkolenia sportowego siatkarzy/rek oraz systemowego dokształcania zawodowego kadr trenerskich, jestem przekonany, że „Biuletyn” przynajmniej w jakiejś części wypełni tę lukę i spełni oczekiwania adresatów. Jego treści kierowane będą głównie do szkoleniowców zajmujących się szeroko rozumianym procesem kształcenia młodych zdolnych graczy.

Struktura tematyczna proponowana przez redakcję jest bardzo szeroka i obejmuje w zasadzie wszystkie aspekty analizy gry i procesu treningowego oraz metodycznych rozwiązań szkoleniowych, jak:

1. Analiza gry i procesu szkolenia
2. Charakterystyka dyspozycji osobniczych graczy
3. Kształcenie sprawności ruchowej oraz umiejętności działania i współdziałania graczy
4. Kształcenie zdolności motorycznych graczy
5. Metody oceny efektów treningowych
6. Nowości szkoleniowe (materiały FIVB, CEV i in.)
7. Przepisy gry i sędziowanie

Jest mi szczególnie miło, że do współpracy w kolegium redakcyjnym akces zgłosili: Stanisław Majkowski, Zbigniew Rusek, Andrzej Warych, Tomasz Wolfke i Waldemar Wspaniały.

„Biuletyn” ma formułę otwartą pod względem formy i zakresu prezentowanych treści. Oznacza to, że w miarę uzasadnionych, wska-

zanych przez szkoleniowców potrzeb pojawiać się mogą w nim także zagadnienia powyżej nie ujęte. Istotne dla systematycznego ukazywania się „Biuletynu” oraz dbałości o rzetelne (zweryfikowane praktyką szkoleniową) opracowania, jest oddanie go w ręce całego naszego środowiska szkoleniowców. Chcemy, aby autorami poszczególnych opracowań byli trenerzy i instruktorzy, którzy mają swoiste doświadczenia zawodowe, potwierdzone nierzadko sukcesami sportowymi na różnych poziomach współzawodnictwa. Jest tu miejsce zarówno dla trenerów dzieci i młodzieży z różnych klubów, dla szkoleniowców poszczególnych reprezentacji regionalnych, narodowych, nauczycieli akademickich, sędziów i tych wszystkich, którzy chcą podzielić się wiedzą z innymi, dla naszego wspólnego doskonalenia się i rozwoju. Byłoby nietaktem i ze szkodą dla „Biuletynu”, gdyby miało się okazać, iż liczba autorów systematycznie publikujących sprowadzałaby się do kilku tych samych nazwisk.

Mam nadzieję, że przyjęta przez nas formuła otwartości znajdzie u Państwa aprobatę i stanie się zaczynem do systematycznego (tym razem...) wydawania „Biuletynu”. Na miarę naszych ambicji i miejsca, jakie obecnie zajmuje siatkówka w naszym społeczeństwie i międzynarodowym współzawodnictwie. Zapraszam zatem wszystkich chętnych do współpracy na łamach naszego wydawnictwa. Czekamy na propozycje tematów, czy nawet już gotowe teksty. Nasz mejlowy adres korespondencyjny: p.siatkowa@awf.wroc.pl.

Edward Superlak
redaktor naczelny

**INDEKS CZYNNOŚCI
RUCHOWYCH
SPECJALNYCH
W GRZE
W PIŁKĘ SIATKOWĄ**

strona 2

**GRACZ ROZGRYWAJĄCY
— SYTUACYJNA
ANALIZA DZIAŁANIA**

strona 4



Indeks czynności ruchowych specjalnych w grze w piłkę siatkową

Edward Superlak

Kształcenie umiejętności gry w siatkówkę jest procesem długolletnim, uwarunkowanym wieloma czynnikami, jak: osobnicze cechy gracza, zawodowe przygotowanie trenera, możliwości organizacyjne, sprzętowe i finansowe, itp. Bez wątpienia do podstawowych czynników umożliwiających sprawny udział zawodnika w grze należy jego przygotowanie techniczne, wykorzystywane w działaniach z piłką i bez, w ataku i w obronie. Efekty szkolenia w tym zakresie można rozpatrywać ze względu na następujące kryteria:

- dokładność opanowania poszczególnych struktur ruchowych przez graczy

- szybkość nauczania-uczenia się (przyswajania kolejnych elementów technicznych)

- trwałość nauczanych i doskonalonych elementów

Zanim w kolejnych artykułach na łamach następnych numerów naszego „Biuletynu” przystąpimy do ilustracji metodyki nauczania i doskonalenia poszczególnych elementów techniki, proponuję dokonać ich klasyfikacji na bardziej szczegółowym poziomie.

1. Postawa gotowości do gry

2. Sposoby przemieszczania się po boisku

naturalne

- chód
- bieg
- wyskok

specjalistyczne

- krok dostawny
- krok skrzyżny
- doskok
- wypad
- zwód
- pady (przodem, bokiem, tyłem)
- rzut siatkarski

3. Chwyty i rzuty piłki jako uproszczona forma odbić

4. Odbicia piłki sposobem górnym oburącz

- * w postawie stałej, nad sobą i w przód
- * po dojsciu (chód — krok pojedynczy, krok podwójny) do przodu, odbicia piłki w przód
- * w postawie stałej, odbicia w przód ze zmianą kierunku lotu piłki
- * po dojsciu (chód — krok pojedynczy, krok podwójny) do przodu, odbicia w przód ze zmianą kierunku lotu piłki
- * odbicia w wyskoku nad sobą i w przód
- * odbicia w wyskoku w przód ze zmianą kierunku lotu piłki
- * w postawie stałej odbicia w tył
- * w postawie stałej odbicia w tył ze zmianą kierunku lotu piłki
- * odbicia w wyskoku w tył
- * odbicia w wyskoku w tył ze zmianą kierunku lotu piłki
- * po biegu z zatrzymaniem, odbicia w przód
- * po biegu z zatrzymaniem, odbicie w przód ze zmianą kierunku lotu piłki
- * po kroku dostawnym z zatrzymaniem, odbicia w przód



- * po kroku dostawnym z zatrzymaniem, odbicia w przód ze zmianą kierunku lotu piłki
- * po dojsciu w tył (chód — krok pojedynczy, krok podwójny; bieg), odbicia w przód
- * po kroku skrzyżnym z zatrzymaniem, odbicia w przód
- * po kroku skrzyżnym z zatrzymaniem, odbicia w przód ze zmianą kierunku lotu piłki
- * po doskoku, odbicia w wyskoku w przód
- * po doskoku, odbicia w wyskoku w przód ze zmianą kierunku lotu piłki
- * po biegu z doskokiem, odbicia w wyskoku w przód ze zmianą kierunku lotu piłki
- * po biegu z doskokiem, odbicia w wyskoku w tył ze zmianą kierunku lotu piłki
- * wystawienie piłki do ataku spod siatki (pozycja „0”) i z innych pozycji w polu ataku
- * wystawienie piłki do ataku z pola obrony

5. Odbicia piłki sposobem dolnym

- w postawie stałej, odbicia piłki nad sobą i w przód
- po dojsciu (chód — krok pojedynczy, krok podwójny), odbicia w przód
- w postawie stałej, odbicia ze zmianą kierunku lotu piłki
- po dojsciu (krok pojedynczy, krok podwójny), odbicia ze zmianą kierunku lotu piłki
- po biegu z zatrzymaniem, odbicia w przód
- po biegu z zatrzymaniem, odbicia w przód ze zmianą kierunku lotu piłki
- po kroku dostawnym, odbicia w przód
- po kroku dostawnym, odbicia w przód ze zmianą kierunku lotu piłki
- po kroku skrzyżnym, odbicia w przód
- po kroku skrzyżnym, odbicia w przód ze zmianą kierunku lotu piłki
- po doskoku, odbicia w przód
- po doskoku, odbicia w przód ze zmianą kierunku lotu piłki
- z postawy gotowości do gry, odbicia piłki (oburącz, jednorącz) w padzie przodem lub bokiem
- z postawy gotowości do gry, odbicie piłki w rzucie siatkarskim (jednorącz, oburącz)
- po biegu, kroku dostawnym, kroku skrzyżnym, odbicie piłki w padzie przodem lub bokiem
- po biegu, odbicie piłki w rzucie siatkarskim
- przyjęcie zagrywki
- odbicia innymi częściami ciała

6. Zagrywka

- * dolna
- * tenisowa rotacyjna z miejsca (dokładność czynności)
- * tenisowa rotacyjna z miejsca (powtarzalność — celność miejsca w relacji 'lewo-prawo', 'blisko-daleko')
- * tenisowa rotacyjna z miejsca (powtarzalność — celność 'selektywnego' wyboru miejsca)
- * tenisowa szybująca (bezrotacyjna) z miejsca (powtarzalność — celność 'selektywnego' wyboru miejsca)
- * tenisowa rotacyjna w wysoku (dokładność czynności)
- * tenisowa rotacyjna w wysoku (powtarzalność — celność miejsca w relacji 'lewo-prawo')
- * tenisowa szybująca (bezrotacyjna) w wysoku (powtarzalność — celność 'selektywnego' wyboru miejsca)
- * jako działanie (wybór rodzaju zagrywki i miejsca na boisku przeciwnika) polegające na realizacji określonego zadania taktycznego (różnorodność, racjonalność i skuteczność działania)

7. Atak

Uwaga! Kolejne okresy nauki i doskonalenia umiejętności atakowania realizujemy zgodnie z następującymi wskazaniem metodycznymi:

- zadany sposób ataku należy wykonać w dowolnym kierunku (dokładność czynności)
- zadany sposób ataku należy wykonać we wskazanym kierunku (dokładność kierunku)
- atak jako działanie (dowolny wybór sposobu i kierunku), polegające na realizacji określonego zadania taktycznego (różnorodność, racjonalność i skuteczność działania)

W kształceniu sprawności gracza w ataku zaleca się następującą kolejność metodycznego postępowania:

- atakowanie bez przeciwdziałania blokujących
- atakowanie z biernym przeciwdziałaniem blokujących
- atakowanie z aktywnym przeciwdziałaniem blokujących
- atakowanie z aktywnym przeciwdziałaniem blokujących

i obroną w polu gry

a) Kiwnięcie

- * poprzez odbicie piłki oburącz w kontakcie z podłożem
- * poprzez odbicie piłki oburącz w wysoku
- * poprzez odbicie piłki jednorącz w wysoku

b) Plasowanie

* opanowanie ogólnej struktury czynności ruchowej (ćwiczenia nauczające)

* plasowanie w kierunku zgodnym z kierunkiem rozbiegu (relacja 'blisko-daleko')

* plasowanie ze zmianą kierunku w stosunku do kierunku rozbiegu (relacja 'lewo-prawo')

* plasowanie z pola obrony

* plasowanie jako działanie (wybór kierunku i miejsca) w realizacji wyznaczonego zadania taktycznego

c) Zbicie tenisowe

Zaleca się kolejność postępowania metodycznego taką, jak w kształceniu umiejętności plasowania, z zastosowaniem następujących kroków:



- zbiecie w trzecim tempie w strefach IV i II
- zbiecie w drugim tempie w strefie III
- zbiecie w trzecim tempie w strefach I i VI
- zbiecie w pierwszym tempie w strefie III
- zbiecie w drugim tempie w strefach IV i II, itd.

8. Blok

Istotą kształcenia umiejętności blokowania jest eksponowanie trzech podstawowych czynników:

- wyboru miejsca wysoku
- wyboru tempa wysoku
- utworzenia właściwej płaszczyzny bloku.
 - a) Blok pojedynczy bez przemieszczania się
 - * akcent na właściwe tempo wysoku i skierowanie RR do piłki
 - ki
 - * akcent na utworzenie prawidłowej płaszczyzny bloku
 - * blokowanie przewidywanego kierunku atakowanej piłki z przemieszczaniem się
 - * przemieszczanie się krokiem dostawnym — akcent na prostopadłe do linii środkowej ustawienie obu stóp po zatrzymaniu się i wyskok pionowy (bez przemieszczania ciała po wysoku)
 - * przemieszczanie się krokiem skrzyżnym — akcent j.w.



b) Blok podwójny

po przemieszczaniu się jednego z blokujących (krokiem dostawnym lub skrzyżnym)

* akcent na równoczesne tempo wysoku obu blokujących; akcent na utworzenie spójnej płaszczyzny bloku przez obu graczy

* akcent na 'zamknięcie' płaszczyzny bloku przez dośrodkowy skręt zewnętrznych dłoni (lewa jednego gracza i prawa drugiego) po przemieszczaniu się obu blokujących krokiem skrzyżnym

* akcent na równoczesne i synchroniczne rozpoczęcie przemieszczania się obu graczy i wyskok do bloku ze zrównoważeniem ich pozycji w powietrzu

* akcent na wybór właściwego miejsca i tempa wysoku w stosunku do atakowanej piłki

* akcent na 'zamknięcie' płaszczyzny bloku

* * *

Dla wyróżnionych czynności ruchowych, odzwierciedlających poszczególne elementy techniki gry, należy opracować szczegółową metodykę ich kształtowania, co będzie treścią kolejnych artykułów o tej tematyce w naszym 'Biuletynie'.

Gracz rozgrywający — sytuacyjna analiza działania

Edward Superlak

Ze względu na wagę i zakres problematyki związanej z wieloletnim (wieloetapowym) kształceniem gracza rozgrywającego nie jest możliwym wnikliwa analiza wielu zagadnień w tekście jednego wydania biuletynu. Stąd też zagadnienia te poruszane będą w cyklu kilku artykułów. W niniejszym doniesieniu dokonana będzie analiza funkcji gracza rozgrywającego, wynikające z niej specyficzne zadania do realizacji podczas gry oraz charakterystyka niektórych dyspozycji osobniczych, umożliwiających sprawne działanie sytuacyjne.

Mam świadomość faktu, iż podjęty w tym tekście zakres rozważań będzie w różnym stopniu akceptowany przez szkoleniowców pracujących z dziećmi, młodzieżą czy też z dorosłymi. Wyrażam jednakże pogląd, że określony i szeroki zasób wiedzy o grze nie może stanowić bariery w doskonaleniu zawodowym trenerów, a wręcz przeciwnie. Nie może być bowiem użytecznej praktyki bez wspierającej ją spójnej teorii.

Widowisko sportowe jakie stwarzają obecnie siatkarki i siatkarze na najwyższym mistrzowskim poziomie cechuje się niekonwencjonalnością i niepowtarzalnością oraz dynamizmem i zmiennością sytuacji gry, przy wysokim nasyceniu emocjonalnym. Oprócz działań indywidualnych poszczególnych graczy istotą skutecznego rozwiązywania sytuacji w ataku i kontrataku jest ich współdziałanie, uwzględniające oczywiście odmienność funkcji graczy i wynikających z tego realizację specyficznych zadań.

Jak potwierdzają szkoleniowcy, kluczowym graczem w realizacji coraz wyższych wymagań taktycznych jest gracz rozgrywający. Często określa się go „mózgiem drużyny”, „dyspozytorem”, „przywódcą taktycznym”, „reżyserem gry”, itp. W wywiadzie

w 1991 roku W. Płatonow (wybitny trener reprezentacji męskiej WNP) stwierdził, iż „piłka siatkowa coraz bardziej zmierza w kierunku doskonalenia siłowego zawodników. Jest to między innymi spowodowane brakiem na arenie międzynarodowej wybitnych graczy rozgrywających, o wspaniałym wyczuciu piłki i niekonwencjonalnych umiejętnościach, tworzących właśnie piękno gry”. Myślę, że stwierdzenie to jest dzisiaj nieaktualne, gdyż w wielu reprezentacjach zarówno męskich, jak i żeńskich można wskazać graczy o wybitnych umiejętnościach konstruowania akcji ofensywnych i rozegrania. A. Selinger (wybitny trener reprezentacji kobiet USA) twierdził, „iż od gracza rozgrywającego, jak od żadnego innego, zawsze wymagał rozumienia istoty strategii gry i sposobu realizacji taktyki ataku z danym przeciwnikiem”. Nikogo nie trzeba przekonywać, iż tak jest w istocie.

Zagadnienia szkoleniowe dotyczące specyficznych zadań i sprawnej ich realizacji podczas gry przez zawodnika rozgrywającego stają się problemem ogarniającym całą dyscyplinę, którego efekty rozwiązania mogą mieć wpływ m.in. na kierunek i poziom dalszego taktycznego rozwoju gry.

Czy zatem gracz rozgrywający to *odtwórca*, czy może *kreator* sposobu rozwiązywania taktycznych sytuacji zespołu w ataku. Często w stosunku do działań tego gracza używamy bliskoznacznych, a jednak w swojej istocie zupełnie innych pojęć, a mianowicie „wystawienie” i „rozebranie”. Określmy je:

— **wystawienie** to działanie polegające na odbiciu piłki przez gracza, realizowane w okolicznościach ograniczonej swobody (np. zbyt niskie dogranie piłki; dogranie w miejsce oddalone od siatki; itp.), którego celem jest możliwie najdokładniejsze (po opty-



malnym torze lotu) skierowanie piłki do atakującego. Cechą charakterystyczną działania w takich sytuacjach jest ograniczenie wariantów możliwych wyborów (decyzji), a głównie brak możliwości wyboru tempa ataku. Rozgrywający nie ma możliwości ukrywania swoich zamiarów względem blokujących, jego działania są na ogół dość przejrzyste. Nie występuje tu czynnik zaskoczenia wyborem rodzaju działania oraz czasem i miejscem jego realizacji. W zasadzie wystawienie piłki sprowadza do poprawnego wykonania czynności ruchowej (odbicia piłki) w danych okolicznościach gry.

— **rozegranie** to działanie polegające na dokładnym odbiciu piłki przez gracza, realizowane w okolicznościach pełnej swobody (właściwe dgranie piłki), którego celem jest stworzenie najkorzystniejszych warunków w ataku swojemu partnerowi. Cechą rozegrania jest:

- możliwość podjęcia taktycznie trafnej decyzji (wybór jednego spośród wszystkich możliwych wariantów działania);
- ukrywanie rzeczywistych zamiarów przed przeciwnikiem (czynnik zaskoczenia wyborem rodzaju działania oraz czasu i miejsca jego realizacji w danej sytuacji gry);
- skierowanie piłki do dowolnie wybranej strefy boiska lub gracza atakującego;
- dowolny wybór tempa ataku;
- przyspieszanie lub opóźnianie odbicia piłki (kontaktu z piłką);
- możliwość ataku piłki w drugim odbiciu (niekiedy także w pierwszym);

Można zatem powiedzieć, że *wystawienie* jest umiejętnością celowego i poprawnego technicznie wykonania odbicia piłki w warunkach niesprzyjających, natomiast *rozegranie* to sztuka działania, stwarzająca możliwości kreatywnej realizacji osobniczych umiejętności gry (oczywiście w ramach przyjętych przez zespół założeń, co do sposobów i środków osiągania celów gry). Mistrz rozegrania to przede wszystkim intelektualny analityk, który permanentnie przewiduje, obmyśla warianty i możliwe sposoby ich realizacji, a w końcu je ocenia i dokonuje wyboru jednego z nich. Podjęta decyzja musi być przez niego w pełni akceptowana, musi wierzyć, że dokonał ostatecznie trafnego wyboru wariantu działania, w przeciwnym wypadku należy z niepożądanego działania wyciągnąć wnioski i wdrożyć je w działaniach kolejnych.

Czy można zatem określić model cech i dyspozycji gracza rozgrywającego? Trudno byłoby oczywiście wskazać jednoznacznie na proporcje i konkretne wartości charakteryzujące mistrzów tej funkcji, gdyż zgodnie z zasadą kompensacji niektóre dyspozycje o niższych „wartościach użytecznych” zastępowane są innymi, np. gracz o względnie małej wysokości ciała może być sprawniejszy motorycznie (zwinniejszy, szybszy ruchowo, itp.). Tym bardziej,



że wybitni rozgrywający są często odmienni pod względem dyspozycji osobniczych. Niemniej jednak wydaje się uzasadnione, aby chociażby opisowo określić taki wariant cech i dyspozycji umożliwiających sprawne działanie gracza rozgrywającego. W większości przypadków szkoleniowcy dają pierwszeństwo rozgrywającym o dużej wysokości ciała (ok. 200 cm), leworęcznym i z umiejętnością ataku piłki w drugim odbiciu. Inni z kolei za istotne uznają sprawność procesów myślowych, tj. taktyczne myślenie, osobowość i typ temperamentu, potencjał intelektualny.

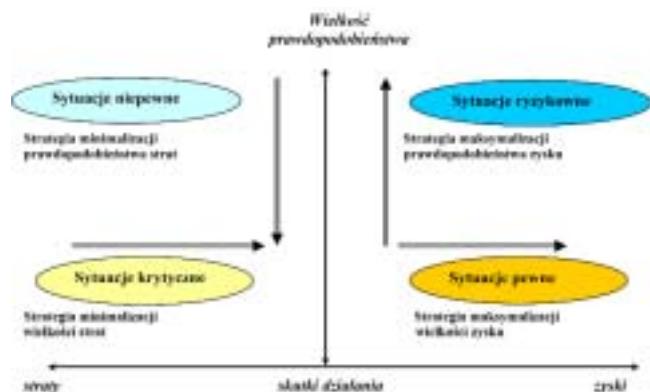
L. N. Słupski (WNP) w 1984 roku poddał ocenie trenerów i zawodników dyspozycje graczy rozgrywających. Oto wyniki ankiety:

	<i>trenerzy</i>	<i>gracze</i>
— techniczne odbicie piłki	37,5	42,3
— myślenie taktyczne	42,5	38,4
— widzenie obwodowe	40,0	32,6
— osobowość i temperament	28,8	13,8
— sytuacyjna orientacja	25,0	14,5
— szybkość reakcji	21,2	15,8
— sprawność motoryczna	19,0	11,7
— przywództwo	12,5	25,2
— komunikatywność	11,7	9,6

Funkcję gracza rozgrywającego można rozpatrywać ze względu na możliwości jego *działania wewnętrznego i zewnętrznego*. Do czynników warunkujących sprawność działania wewnętrznego można zaliczyć: — temperament, — osobowość, — wiedzę specjalistyczną, — sprawność procesu decyzyjnego (antycypacja, postrzeganie, ocena wariantów działania, podjęcie decyzji), — myślenie taktyczne, — cechy uwagi, i in. Na sprawność działania zewnętrznego mają wpływ: — cechy budowy ciała, — specjalna sprawność ruchowa (technika), — specjalna sprawność kondycyjna.

Działanie gracza, traktowane jako zachowanie się świadome, dowolne i celowe można opisać w podejściu sytuacyjnym. Na grę składają się rozmaite sytuacje, które można skategoryzować następująco (rys. 1):





Rys. 1. Klasyfikacja sytuacji i strategii decyzyjnych ze względu na wielkość prawdopodobieństwa i skutki realizacji działania (za Kozieleckim, 1992, Naglakiem, 2001)

— **sytuacje pewne** (dowolny wybór taktycznych wariantów działania), w których gracz działa w okolicznościach sprzyjających, przy pełnym zakresie informacji, a osiągnięcie zamierzonego skutku jest wiele prawdopodobne, np. przy właściwym taktycznie dograniu piłki i biernym bloku przeciwnika gracz rozgrywający decyduje się na działanie atakujące w drugim odbiciu piłki (czynnik zaskoczenia);

— **sytuacje kompletne** (zaliczane do sytuacji pewnych), kiedy przy dowolnym wyborze taktycznych wariantów działania gracz nie napotyka na bezpośrednie przeciwdziałanie przeciwnika, np. gracz wykonujący atak znajduje się w warunkach bez blokujących przeciwników (1-0);

— **sytuacje ryzykowne** (dowolny wybór taktycznych wariantów działania z nieznacznymi ograniczeniami), gdzie gracz w celu skutecznego rozwiązania sytuacji musi podjąć pewne świadome ryzyko, np. po wysokim dograniu piłki w kierunku pozycji rozgrywającego na odległość 2-3 m od siatki, przy niedostatecznej gotowości do działania blokującego, rozgrywający kieruje piłkę w pierwszym tempie do środkowego atakującego skośnie do siatki (czynnik zaskoczenia);

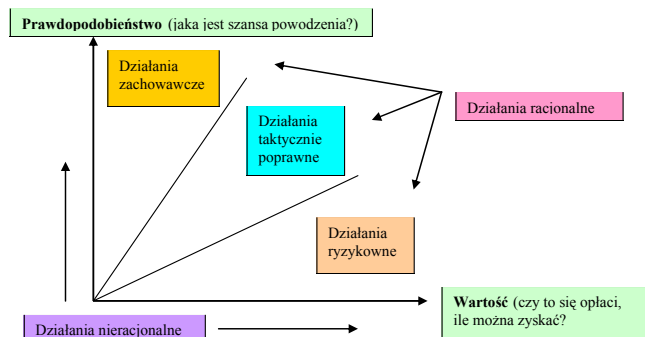
— **sytuacje niepewne** (znacznie ograniczony wybór taktycznych wariantów działania), w których osiągnięcie zamierzonego skutku jest trudne do przewidzenia, a podejmowane działania są przejrzyste dla przeciwników, np. wystawienie wysoko dogranej piłki z pola obrony do strefy IV lub II lub I lub VI i tempie trzecim (brak możliwości rozegrania z wyborem tempa ataku);

— **sytuacje krytyczne** (brak możliwości wyboru taktycznych wariantów działania), określane często jako sytuacje z jedynym wyjściem, w których niemożliwe jest stworzenie warunków do osiągnięcia zamierzonego skutku, a działanie skierowane jest na ograniczenie strat (niedopuszczenie do utraty punktu), np. wystawienie piłki sposobem dolnym w trakcie przemieszczania się bez możliwości wyboru dowolnej strefy ataku. Niekiedy drugie odbicie piłki jest kontynuacją obrony.

Tak więc gracz rozgrywający będąc w określonych okolicznościach gry (sytuacji) kieruje się wybraną strategią postępowania, w zależności od stopnia skrupowania jego możliwości działania oraz prawdopodobieństwa osiągnięcia celu i jego wartości (cenności). Inną cennosc ma punkt zdobyty w sytuacji ryzykownej przy stanie wynikowym np. 13:13, a inną 23:23. W tym aspekcie można dokonać klasyfikacji zachowania się graczy, których taktyczne postępowanie mieści się w kategorii działań racjonalnych (rys.2):

— **działania zachowawcze**, gdzie gracz unika odpowiedzialności decyzyjnej, podejmuje działania taktycznie bezpieczne, nawet niekiedy kosztem uzyskania zamierzonego skutku, np. kiedy w sytuacji pewnej zamiast uderzenia atakującego w drugim odbiciu piłki kieruje ją do współpartnera, pomimo spodziewanego przeciwdziałania przeciwnika dobrze zorganizowanym blokiem grupowym;

— **działania poprawne**, kiedy gracz w danej sytuacji gry postępuje zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami taktycznego działania. Jego działania są taktycznie poprawne i właściwie realizowane, ale jednocześnie brakuje w nich czynnika zaskoczenia przeciwnika, np. po błędzie w ataku (atak przeciwnie skuteczny) środkowego atakującego i przy wyniku gry 23:23, w danej sytuacji (przy możliwości wszystkich wariantów działania) rozgrywa piłkę do innego atakującego. Przy ponowieniu poprzedniego działania mógłby wystąpić właśnie czynnik zaskoczenia (ale także i ryzyka) przeciwnika;

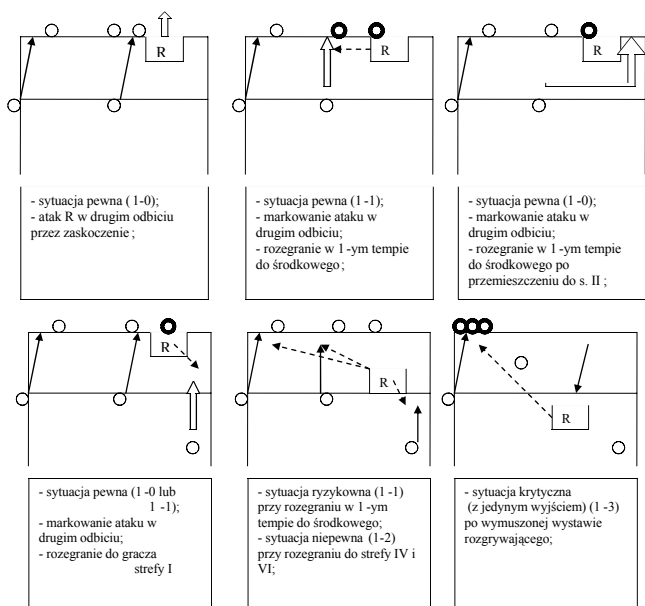


Rys. 2. Klasyfikacja działań graczy ze względu czynnik ryzyka

— **działania ryzykowne**, które charakteryzują się pełną indywidualną odpowiedzialnością gracza za ewentualny brak oczekiwanego skutku, ale w przypadku powodzenia wartość takiego działania jest nie do przecenienia. Działanie realizowane jest w sytuacji z pewnymi ograniczeniami swobody, jednakże niekonwencjonalne, ale mieszczące się w granicach racjonalności (możliwości taktycznie uzasadnionej i sprawnej realizacji) powoduje osiągnięcie celów gry (patrz sytuacja ryzykowna).

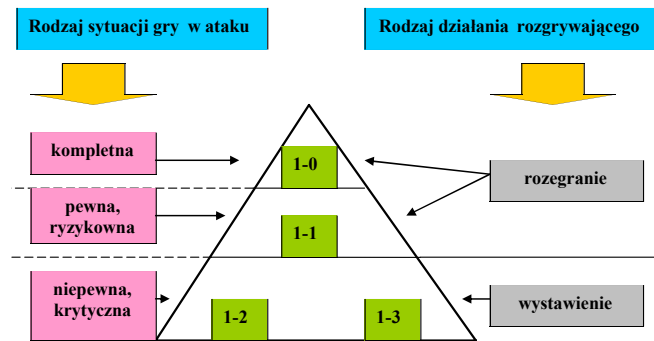
W grze na poziomie profesjonalnym zwycięstwo z równym lub potencjalnie lepszym przeciwnikiem możliwe jest jedynie poprzez dopuszczenie lub wręcz wymaganie od graczy podjęcia się realizacji działań ryzykownych. W coraz większym zresztą stopniu szkoleniowcy wraz z zawodnikami obmyślają i doskonalą działania, które swymi rozwiązaniami, zarówno co do rodzaju zastosowanych środków jak też czasu i sytuacji ich zastosowania, w jakikolwiek sposób mogą zaskoczyć poczynania przeciwników. Znamiennym jest, iż działania wcześniej klasyfikowane jako ryzykowne, po ich doskonałym opanowaniu, w miarę upływu czasu stają się działaniami standardowymi, wielokrotnie i z oczekiwanym skutkiem realizowane.

Oto przykłady racjonalnych działań gracza rozgrywającego będącego z linii ataku:



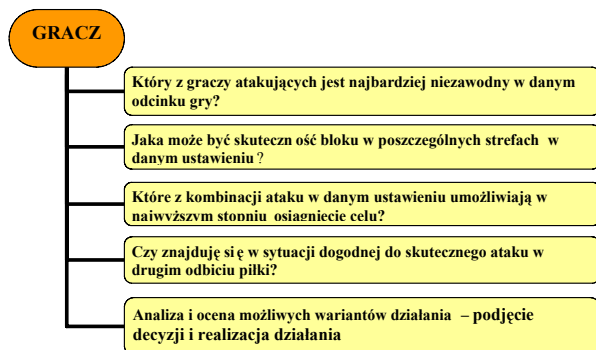
Rys. 3. Przykłady racjonalnych działań gracza rozgrywającego w różnych sytuacjach gry.

W oparciu o przytoczone przykłady sposobów działania rozgrywającego można stwierdzić, iż gracz ten w konstruowaniu i realizowaniu ofensywnych akcji zespołu posiada „dużą władzę”. Nie działa on jednakże sam, lecz współdziała z partnerami, dążąc do stworzenia im sytuacji kompletnych lub co najmniej pewnych. Wykonując drugie odbicie piłki jest ogniwem łączącym działania obronne z atakującymi. Z pewnym uproszczeniem można zestawiać rodzaj działania gracza rozgrywającego z sytuacjami występującymi w grze (rys.4).



Rys. 4. Tworzenie sytuacji gry w ataku we współdziałaniu rozgrywający-atakujący.

Podstawowym zadaniem współdziałania gracza rozgrywającego i atakującego jest dążenie do stworzenia temu ostatniemu możliwie najkorzystniejszej sytuacji działania, uwzględniając pozycję własną i partnera oraz tempo ataku, a także poprzez własne działania pozorowane i mylące w najwyższym stopniu zdeorganizować przeciwdziałanie blokujących przeciwnika. Ale aby do tego mogło dojść rozgrywający musi stale dokonywać myślowych analiz, będących podstawą do podjęcia trafnych i szybkich decyzji (rys. 5).



Rys. 5. Przykład informacji wspomagających proces decyzyjny gracza rozgrywającego

Prześledźmy hipotetyczny proces przebiegu działania podejmowanego przez gracza rozgrywającego podczas realizacji specyficznych zadań:

1. WIEDZA SPECJALISTYCZNA (pamięć długotrwała):

- ❖ pozyskanie adekwatnych informacji i rozumienie strategii zamierzonych działań w grze z konkretnym przeciwnikiem;
- ❖ ocena własnych psychomotorycznych możliwości w aspekcie wyznaczonych do wykonania zadań;
- ❖ pozytywne nastawienie i wykorzystanie pobudzenia emocjonalnego przed meczem.

2. ANTYCYPACJA ZDARZEŃ:

- ❖ ocena przedmeczowa potencjalnych psychomotorycznych możliwości działania atakujących współpartnerów;

- ❖ analiza i ocena rzeczywistego, aktualnego (w danej fazie gry) stopnia niezawodności działań poszczególnych atakujących;
- ❖ systematyczne wprowadzanie korekt do realizowanej taktyki działań ze względu na aktualne poczynania przeciwników i stan wynikowy gry;
- ❖ komunikacja ze współpartnerami celem ustalenia sposobu organizacji działań w ataku.

3. POSTRZEGANIE elementów sytuacji podczas zagrywki przeciwnika:

- ❖ gracza, miejsca i rodzaju wykonywanej zagrywki oraz toru i prędkości lotu piłki;
- ❖ pozycji własnej oraz współpartnerów w momencie wykonywania zagrywki;
- ❖ pozycji graczy blokujących przeciwnika.

4. OCENA SYTUACJI I PODJĘCIE DECYZJI:

- ❖ ocena stopnia gotowości do działania atakujących partnerów;
- ❖ ocena miejsca i wysokości nagranej piłki oraz wybór postawy i sposobu odbicia piłki;
- ❖ dokładne przyjęcie zagrywki (swoboda działania);
- ❖ ocena realnych możliwości realizacji ustalonego przed akcją sposobu organizacji współdziałania z graczami atakującymi;
- ❖ wybór (decyzja) gracza lub strefy i tempa rozebrania piłki, uwzględniając ilościowe i jakościowe relacje pomiędzy atakującym a blokującym (cymi) przeciwnika (antycypacja i wybór wariantu działania o najwyższym prawdopodobieństwie skutku ataku);
- ❖ niedokładne przyjęcie zagrywki (działanie z ograniczeniami):
 - ocena stopnia dezorganizacji ustalonego sposobu współdziałania z graczami atakującymi;
 - brak możliwości rozebrania z wyborem tempa ataku;
 - wybór (decyzja) strefy lub gracza, który w danym ustawieniu w sytuacji niepewnej ma największą szansę osiągnięcia zamierzonego skutku;
 - brak możliwości taktycznego wyboru działania (sytuacja krytyczna, z jedynym wyjściem) — wymuszone (pozycją ciała i sposobem odbicia oraz odległością od siatki) wystawienie piłki do gracza atakującego, bez szacowania skutku jego działania; — wymuszone (niedokładnym dograniem, nad taśmę siatki) uderzenie piłki lub wystawienie jednorącz do najbliższego atakującego.

5. REALIZACJA DZIAŁANIA;

- ❖ dążenie do stanu dynamicznej równowagi ciała;
- ❖ przyjęcie (w danych okolicznościach) optymalnej postawy ciała za względu na piłkę, siatkę i kierunek odbicia, umożliwiającą sprawną realizację działania;
- ❖ wybór sposobu odbicia oraz czasu kontaktu z piłką (przyspieszenie lub opóźnienie odbicia);
- ❖ dokładne odbicie piłki poprzez nadanie jej pożądaných parametrów lotu (wysoki poziom zdolności „czucia piłki” i „prze-strzeni”);
- ❖ szybkie przestawienie się na inny rodzaj działania poprzez zajęcie wyznaczonej taktycznie pozycji w asekuracji atakującego partnera.

Przyjrzyjmy się, jaki pogląd na temat możliwości realizacji zadań wynikających z funkcji rozgrywającego mieli gracze męskiej reprezentacji Holandii Peter Blance (205 cm) i Avital Selinger (177 cm).

P. Blance: ja zawsze gram na pograniczu ryzyka. Czasami to nie wychodzi, ale proste granie nie wystarcza do zwycięstwa. Atakującym staram się dawać zawsze ich ulubione piłki. W niespodziewanych i zaskakujących sytuacjach gry mam niewiele do powiedzenia ze swoimi decyzjami. Działam wtedy automatycznie i po realizacji działania oceniam jego skutek. Wyczuwam, co zamierza zrobić blokujący z drugiej strony siatki, wtedy na niego nie



patrzę. Mam oczy dookoła głowy. Oczywiście muszę mieć wiedzę o „słabych punktach” przeciwnika i „mocnych stronach” własnego zespołu. Wychodzę z założenia, że rozegranie jest głównym źródłem sukcesu drużyny. Najtrudniejszą dla mnie rzeczą jest rozegranie po piłce spadającej z sufitu. Dużo ćwiczę tego typu zagrania. Rozgrywający powinien mieć dużą wiedzę taktyczną, będącą podstawą podejmowania trafnych decyzji i unikania błędów, na które zresztą nigdy nie ma miejsca. Powinien być bardzo inteligentny, agresywny, o dużej intuicji gry, mieć szeroki zakres wariantów sposobów podawania piłki do ataku, o dużej zręczności i doskonałości w grze obronnej.

A. Selinger: ja bawię się grą. W sytuacjach trudnych moja koncentracja jest maksymalna, aby dawać atakującym jeszcze lepsze piłki. Ja jestem odpowiedzialny za atak. Kiedy nic się nie klei w grze, to ja muszę rozwiązać ten problem. Moim obowiązkiem jest stworzenie atakującemu sprzyjających warunków do skutecznego ataku. Według mnie każdy atakujący ma czas, aby się rozegrać. Jeżeli ktoś ma zły dzień muszę mu dawać łatwiejsze piłki. Ważnym graczem jest środkowy atakujący, dzięki któremu innym gra się łatwiej. Potrafię jego skok do ataku należycie wykorzystać, aby oszukać środkowego blokującego przeciwnika. Rozegranie jest rywalizacją pomiędzy rozgrywającym a blokującymi drużyny przeciwnej. Cały czas to analizuję. W sytuacjach bez wyjścia podejmuję proste sposoby działania. Występ w kolektywie jest najważniejszy. Jeżeli zespół gra dobrze to znaczy, że moje rozegranie jest również dobre. Jeżeli przeciwnicy grają lepiej, blokujący działają szybciej i skuteczniej, wtedy moim zadaniem jest znaleźć lepszy wariant rozegrania. Precyzja myślenia i wykonania jest bardzo ważna. Dobre rozegranie jest matką sukcesu. Najtrudniejszym jest dla mnie wystawienie dokładnej i wysokiej piłki na skrzydło ataku. Dlatego jest to takie trudne, ponieważ wydaje się takie łatwe. Rozgrywający powinien być wojownikiem, ale pozostającym w cieniu własnego zespołu, umiejącym pomóc w najtrudniejszych sytuacjach partnerom. Technika odbicia piłki powinna być perfekcyjna, a sprawność w przemieszczaniu się do piłki najwyższa.

Reasumując powyższe można przyjąć, iż rozgrywający jest kluczowym graczem zespołu, którego działania obejmują:

- **myślenie operacyjne (taktyczne)**
 - przewidywanie zdarzeń i rozpoznawanie sytuacji gry;
 - analizę i ocenę możliwych do realizacji wariantów działania;
 - trafne i szybkie podjęcie decyzji, czyli wybór wariantu spełniającego kryteria sprawnego działania (osiągania celów gry);

- umiejętność kontrolowania kilku elementów sytuacji równocześnie (leżąca piłka, stopień zorganizowania działań współpartnerów i odpowiednio do nich przeciwdziałania przeciwników);

- rozpoznawanie rzeczywistych (w danym odcinku gry) psychomotorycznych dyspozycji poszczególnych graczy atakujących;

- ukrywanie własnych działań z góry zamierzonych;
- **sprawność motoryczną**
- szybkie przemieszczanie się po boisku i zajęcie właściwej pozycji;

- dążenie do utrzymania zrównoważonej postawy ciała umożliwiającej odbicia piłki dowolnym sposobem, w dowolnym kierunku i tempie i czasie kontaktu z nią;

- „miętkość” i dokładność odbić piłki kierowanej do atakującego;

- szybkie przechodzenie od jednych działań do drugich;
- należyte przygotowanie kondycyjne gwarantujące sprawną realizację zadań w pełnym zakresie czasu gry.

- **postawę grupową**
- umiejętność panowania nad własnymi emocjami i podtrzymywanie pozytywnego nastawienia partnerów, szczególnie po popełnionych błędach w grze;

- dbałość o dyscyplinę taktyczną zespołu, obejmującą szczególnie elementy współdziałania w ataku;

W kolejnych artykułach przedstawione będą cele szkolenia graczy rozgrywających do osiągnięcia w poszczególnych etapach i środki kształtujące ich umiejętności gry.

