

# BIULETYN SZKOLENIOWY PZPS



Dodatek do MAGAZYNU SIATKÓWKA  
Numer 2 (2)

## OD REDAKTORA

Oddajemy w Państwa ręce drugi numer *Biuletynu Szkoleniowego PZPS*, w którym mamy przyjemność zaprezentowania trzech odmiennych zagadnień szkoleniowych.

Artykuł dotyczący **zagrywki** – autorstwa dra **Józefa Wołyńca**, nauczyciela akademickiego AWF we Wrocławiu, od wielu lat zajmującego się problematyką szkoleniową i kształceniem kadr trenerskich – obejmuje szereg informacji o roli tegoż działania w grze. Jest merytorycznym wstępem do kolejnych zagadnień w tym zakresie, już o charakterze metodycznym.

Treści zawarte w tekście **Stanisława Majkowskiego** – kierownika Wydziału Szkolenia Młodzieży w PZPS, od początku odpowiedzialnego za organizację i sprawną realizację Turniejów Nadziei Olimpijskich – przybliżają trenerom **kwestie organizacji i istotne kryteria doboru uzdolnionej młodzieży do Szkół Mistrzostwa Sportowego i reprezentacji kadetów**.

Trzeci artykuł – autorstwa **Edwarda Superłaka**, nauczyciela akademickiego AWF we Wrocławiu, członka Wydziału Szkolenia PZPS – jest **kontynuacją problematyki szkolenia gracza rozgrywającego**. Kolejne w tym cyklu zagadnienia obejmować będą konkretne środki treningowe, kształtujące poszczególne umiejętności tegoż gracza.

### Szanowni Państwo!

Jestem świadom wszelkich złożoności i trudności, z jakimi na co dzień muszą się borykać szkoleniowcy dla w miarę sprawnego funkcjonowania ich zespołów (szczególnie dzieci i młodzieży – te na wyższym poziomie mistrzostwa są już dobrze zorganizowane). Zachęcam zatem do współpracy z redakcją w komponowaniu i wypełnianiu naszego Biuletynu znaczącymi treściami, czy osobistymi doświadczeniami. **Apel kieruję szczególnie do tych trenerów, którzy we współzawodnictwie w różnych kategoriach wiekowych osiągnęli sukcesy, i to nie tylko te wynikowe.** Każde z Waszych doświadczeń jest warte publikacji na łamach *Biuletynu*, bo mogą one pomóc rozwiązać problem szkoleniowy innemu trenerowi lub chociażby wywołać refleksję. Wiemy przecież – bo na tym właśnie polega nasza profesja – że pracą zespołową, a szczególnie współdziałaniem, jesteśmy w stanie pokonywać kolejne stopnie wtajemniczenia zawodowego, służącego sprawnemu kształtowaniu naszych podopiecznych, z coraz lepszymi efektami.

Adres do korespondencji z redakcją: [www.p.siatkova@awf.wroc.pl](mailto:www.p.siatkova@awf.wroc.pl)



**Edward Superlak**  
(redaktor naczelny)

## W NUMERZE

**Rola zagrywki w grze**

– 2

**Analiza działania gracza rozgrywającego (2)**

– 3

**Turniej Nadziei Olimpijskich – cele i efekty**

– 6



# Rola zagrywki w grze

Zagrywkę określa się jako **główne działanie ofensywne zespołu, rozpoczynające kolejne akcje podczas gry**. Jej podstawowym celem jest bezpośrednie zdobycie punktu lub utrudnienie przeciwnikowi wyprowadzenia skutecznego pierwszego ataku (po przyjęciu zagrywki). U początkujących natomiast pierwszym zadaniem jest poprawne wykonanie, umożliwiające wprowadzenie piłki do gry.

J ó z e f W o ł y n i e c

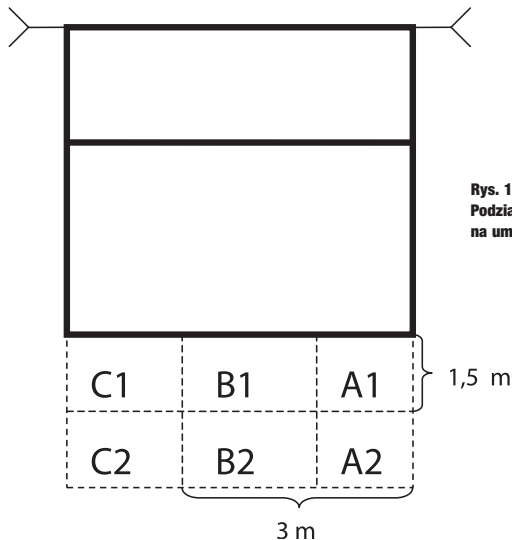
Zważywszy na istotny wpływ na przebieg gry i kształtowanie się jej wyniku, zagrywka stanowi ważny element wyszkolenia gracza. Ze względu na warunki wykonania i zadania zagrywka jest **działaniem względnie zależnym**, co oznacza, że poczynania zagrywającego są tylko w niewielkim stopniu uzależnione od zachowań partnerów. Omawiane działanie ma w większym stopniu niż inne wpływ na rytm i dynamikę przebiegu gry. Wykonanie zagrywki jest jedną sytuacją w siatkówce, w której zawodnik od początku do końca może wybrać moment wykonania działania, w zależności od fazy i aktualnego wyniku gry. Biorąc pod uwagę warunki realizacji odpowiednich sposobów wykonania zagrywki, są to względnie łatwe do opanowania elementy techniczne. Jednak wysoki poziom sprawności działania, wymagany w każdym etapie współzawodnictwa, zmusza ćwiczących do wykonania w trakcie zajęć treningowych dużej liczby powtórzeń w **warunkach zbliżonych do gry**. Może w tym być pomocna zasada „Nie ma ćwiczenia bez zadania”. Potwierdza to pogląd prof. Zbigniewa Naglaka o wpływie stosowanych ćwiczeń na wyszkolenie zawodnika: wpływ ten może być **korzystny, obojętny lub niekorzystny**. Każde ćwiczenie doskonalące winno być w swojej treści i strukturze zbliżone do gry. Zagrywka jest jednym z najbardziej emocjonujących i trudnych działań w grze, ponieważ zawodnik znajdujący się w polu zagrywki jest w centrum zainteresowania uczestników widowiska i podlega dużej presji otoczenia oraz aktualnego stanu gry. Świadomość odpowiedzialności za wynik - przy aktualnie obowiązujących przepisach - stanowi dodatkowy czynnik stresujący graczy.

## Silny związek z wynikiem

Na obecnym poziomie rozwoju dyscypliny jednym z głównych zadań w kształceniu siatkarzy/rek staje się osiągnięcie przez nich optymalnego, stabilnego poziomu sprawności działania w wykonywaniu zagrywki podczas gry. Analiza gry w siatkówce żeńskiej i męskiej w ostatnim okresie obrazuje istotny wpływ (bezpośredni lub pośredni) skuteczności zagrywki na kształtowanie się wyniku gry. Badania statystyczne wykazują bardzo silny lub co najmniej średni związek skuteczności zagrywki z wynikiem. Przykładowo podczas turnieju olimpijskiego Ateny 2004 wskaźnik skuteczności zespołu polskiego wyniósł **33,98%**, zaś przeciwników **34,67%**, co także ma odzwierciedlenie w uzyskanych wynikach. Polacy zanotowali trzy zwycięstwa i trzy porażki. Interesujący jest rozkład skuteczności zagrywki podczas omawianego turnieju. Zawodnicy w obserwowanych meczach wykonali 977 zagrywek, średnio 81,4 na jeden mecz. Z tej liczby ok. 6% to zagrywki skuteczne (zdobycie punktu), ok. 80% to zagrywki nieskuteczne (przedłużenie gry) oraz ok. 13% to zagrywki przeciwnie skuteczne (strata punktu).

Mając świadomość wagi zagrywki w grze, wydaje się słuszne opracowanie dla danego zespołu ogólnej strategii tego działania.

1. Uwzględniając możliwości zawodników stosować podczas gry różne zagrywki ze względu na:
  - sposób wykonania;
  - sektor w polu zagrywki (por. rys. 1);
  - tempo zagrywania (czas);
  - tor i prędkość lotu piłki;
  - kierunek i miejsce zagrywania na polu przeciwnika.



2. Zestawić zespół tak, aby najsilniejszy zagrywający znalazł się jak najdalej od rozgrywającego.
3. Przy mało skutecznej linii ataku najsilniejszy zagrywający winien się znajdować na zagrywce.
4. Dążyć do utrzymania koncentracji psychomotorycznej do końca seta czy meczu.

W dążeniu do stabilizacji optymalnego poziomu skuteczności omawianego działania zasadnym wydaje się być przestrzeganie pewnych ogólnych wskazań w procesie doskonalenia zagrywki.

1. Doskonalić zagrywkę w sytuacjach zbliżonych do gry rzeczywistej.
2. Dbać o współpracę zespołu z zagrywającym i odwrotnie (zagrywka jest działaniem względnie zależnym). Dotyczy to ustawienia zespołu, szybkości podawania piłki zagrywającemu oraz komunikacji pomiędzy graczami.
3. Ćwiczyć koncentrację psychomotoryczną i zwracać uwagę na samokontrolę realizatora omawianego działania.
4. Wyznaczać konkretne zadania zagrywającemu w realizowanych ćwiczeniach.
5. Nie doskonalić zagrywki oddzielnie - na „czas”.
6. Ograniczać doskonalenie zagrywki „przy okazji” innych działań i stosować ją jako planowe i celowe zadanie.

## Doktryna generała Schwartzkopfa

Słynny trener reprezentacji Holandii (mistrzów olimpijskich z Atlanty '96) Jop Alberda proponuje w podnoszeniu sprawności działania zawodników w grze wzorowanie się na militarnej doktrynie gen. Normana Schwarzkopfa. Głównodowodzący wojsk amerykańskich podczas wojny w Zatoce Perskiej świetnie radził sobie z prowadzeniem działań w bardzo niesprzyjających warunkach z dala od ojczyzny. Kluczem do powodzenia (sukcesów) było wpajanie swoim podwładnym czterech naczelnych zasad swej doktryny.

Po pierwsze, to **wysoki poziom motywacji** w działaniu, dobry duch w zespole i u każdego z osobna. Źródłem motywacji jest wsparcie ze strony otoczenia.

W sporcie wsparcie ze strony zespołu, rodziny, przyjaciół i sympatyków daje poczucie pewności w działaniu. Ważne jest byś czuł kogoś za swoimi plecami.

Drugim ważnym punktem doktryny Schwarzkopfa jest **wiara w siebie**, oparta głównie na takich elementach jak świadomy trening i praktyka. Weryfikacja swoich możliwości w warunkach gry daje w sporcie poczucie pewności siebie, niezbędnej do podjęcia odważnej rywalizacji z danym przeciwnikiem. Przy takim rozumieniu pojęcia „wiara w siebie” gracze mają możliwość realnej oceny własnych możliwości, jak też przeciwnika. Wiara w siebie musi być podbudowana zaufaniem trenera i współpartnerów z drużyny.

Tercim elementem omawianej doktryny jest **logistyka**. W treningach i zawodach sprowadza się to do zapewnienia napojów, racjonalnego systemu pracy, wypoczynku, obiektów, sprzętu, itp. Młodzi zawodnicy muszą osiągać biegłość w skutecznym działaniu w różnych okolicznościach.

Ostatnim elementem, o bardzo istotnym znaczeniu, jest wizerunek własnej osoby, przekonanie o dominacji nad przeciwnikiem i pewność zwycięstwa w rywalizacji. Zawodnicy nie postrzegający własnej osoby jako kandydata na najwyższe podium, nie mogą zostać zwycięzcami meczu czy turnieju. Przyjęcie takiej filozofii umożliwia kształcenie zawodnika o typie zwycięzcy.

Wdrożenie przytoczonych elementów sukcesu wg gen. Schwartzkopfa do treningu sportowego umożliwi podniesienie poziomu zawodników w realizowanych działaniach podczas gry.

Szczegółowe rozważania dotyczące metodyki nauczania różnego rodzaju zagrywek i strategii ich stosowania grze zostaną przedstawione w kolejnych numerach Biuletynu Szkoleniowego PZPS.

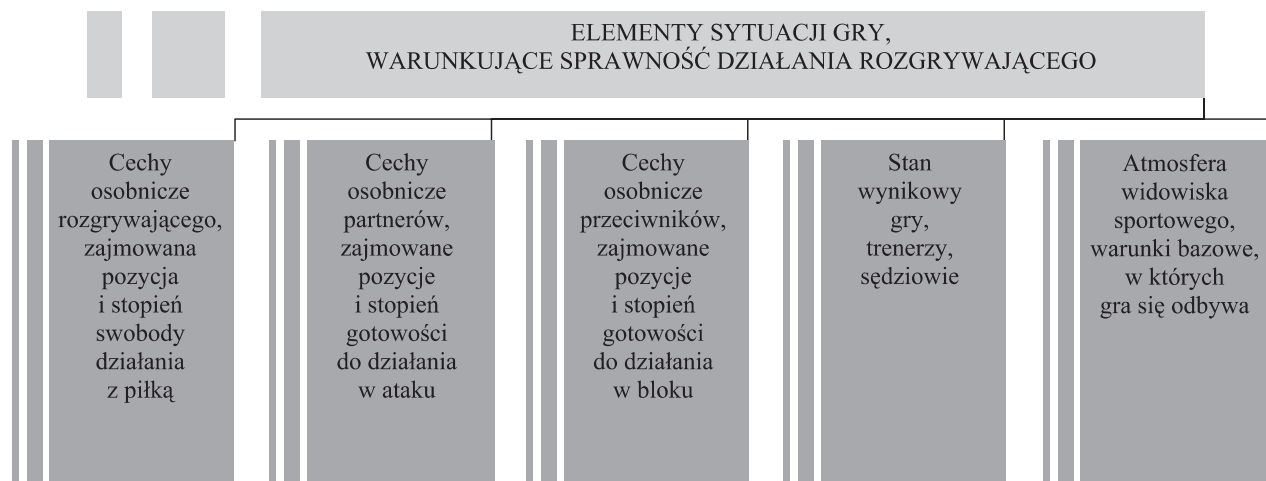


# Analiza działania gracza rozgrywającego (2)

Edward Superlak

Gra składa się z kilku partii (setów), a w każdej z nich generowane są przez graczy obu zespołów różnorodne sytuacje. Skuteczne ich rozwiązywanie umożliwia osiągnięcie celów w grze, a w efekcie zwycięstwo. Jak wcześniej wspomniano, w akcjach ataku kluczową rolę odgrywa gracz

rozgrywający. Sprawność (w tym także niezawodność) jego działania zależy generalnie od dwóch czynników: dyspozycji osobniczych oraz zewnętrznych w stosunku do gracza elementów sytuacji. Można zilustrować to następująco:



Zmiennej cechą każdej sytuacji jest jej dynamika, co oznacza permanentną zmienność pozycji graczy obu zespołów, przemieszczająca się w przestrzeni piłka, reakcje trenerów, stan napięcia emocjonalnego we własnym zespole i u przeciwników, zmieniający się stan wynikowy gry, czy też sposób reakcji widzów na poczynania graczy. Zakończenie jednej sytuacji tworzy odmienną jakość sytuacji następnej, w której momentalnie znajdują się gracze i muszą natychmiast podejmować racjonalne działania.

Jednakże podstawowymi czynnikami decydującymi o sprawnym rozwiązaniu sytuacji w ataku są indywidualne umiejętności specjalne poszcze-

gólnych graczy oraz stopień ich zorganizowania, czyli współdziałania. O wartości sportowej gracza rozgrywającego decydują głównie dyspozycje percepcyjne (w tym zdolność samodzielnego podejmowania decyzji), poziom umiejętności technicznych, sprawność współdziałania z partnerami oraz doświadczenie zawodnicze i związana z nim wiedza specjalistyczna.

## ETAPOWA STRUKTURA CELÓW SZKOLENIA GRACZA ROZGRYWAJĄCEGO

W teorii treningu w naszej dyscyplinie sportu różni autorzy przyjmują odmienną klasyfikację etapów szkoleniowych siatkarzy. Chociaż jest to wy-

łącznie podział umowny, to jednak w znacznej mierze porządkuje przedziały czasowe szkolenia, określone pojęcia i treści z nimi związane. Można zatem wyróżnić następujące etapy szkolenia:

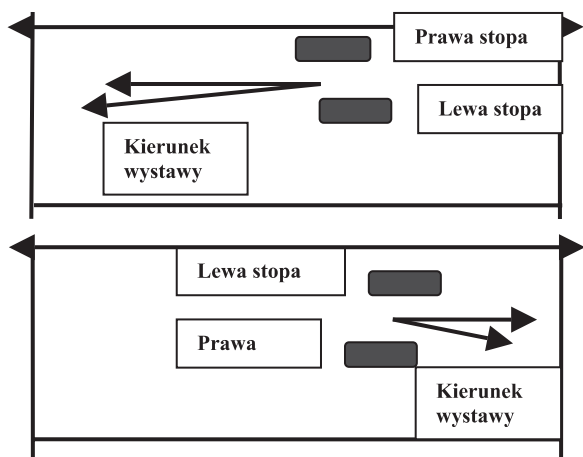
- **przedwstępny** (dowolna aktywność ruchowa dzieci) – do 10. roku życia;
- **wstępny** (zorganizowane i systematyczne formy zajęć ruchowych) – 10-13 lat;
- **ukierunkowany** – 14-18 lat;
- **specjalistyczny** – 19-24 lata;
- **mistrzowski** – powyżej 24 lat.

Dla racjonalnego kształcenia wiedzy i umiejętności gracza rozgrywającego można przyjąć poniższą strukturę celów i zadań szkoleniowych. Należy jednakże zaznaczyć, iż po pierwsze: nie jest ona skończona, gdyż można ją uzupełnić o kolejne racjonalnie uzasadnione treści, a po drugie: opisana została na określonym poziomie ogólności. Jej uszczegółowienie w znacznym stopniu uzależnione jest od merytorycznego (metodycznego) przygotowania trenera do wieloletniego procesu nabywania kolejnych umiejętności specjalnych przez podopiecznego, pełniącego funkcję rozgrywającego w drużynie.

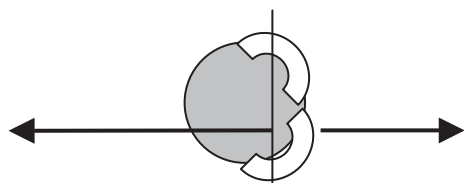
Etapy szkolenia	Cele główne	Kierunkowe dyspozycje ruchowe
<b>Wstępny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwój zainteresowania dyscypliną sportową i motywacji do systematycznego uczestnictwa w zajęciach;</li> <li>- wszechstronny rozwój dyspozycji psychomotorycznych;</li> <li>- przyswojenie wiedzy o sposobie wykonywania nauczanych czynności ruchowych;</li> <li>- zapoznanie z elementarnymi zasadami działania w ataku i w obronie w minisiatkówce;</li> <li>- kształtowanie osobowości gracza o typie zwycięzcy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nauka odbicia piłki sposobem górnym i dolnym w postawach stałych;</li> <li>- doskonalenie odbić piłki w postawie zrównoważonej po przemieszczaniu się;</li> <li>- nauka wystawienia piłki do przodu i do tyłu z pozycji przy siatce;</li> <li>- nauka wystawienia piłki z głębi pola gry;</li> <li>- nauka wystawienia piłki sposobem dolnym oburącz;</li> <li>- kształcenie zdolności różnicowania i łączenia ruchów oraz czucia przestrzeni w odbiciach piłki do przodu i do tyłu.</li> </ul>
<b>Ukierunkowany</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kształcenie zdolności prawidłowej oceny standardowych sytuacji gry w ataku i obronie;</li> <li>- nabywanie umiejętności samodzielnego podejmowania decyzji w działaniach wystawienia piłki do ataku;</li> <li>- kształcenie kierunkowych dyspozycji psychomotorycznych związanych z funkcją w grze;</li> <li>- umiejętność komunikowania się z partnerami w organizacji ataku;</li> <li>- rozumienie przyjętej strategii gry z konkretnym przeciwnikiem;</li> <li>- kształcenie umiejętności autooceny i wnioskowania z realizacji zadań meczowych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenie odbić piłki do przodu i do tyłu po przemieszczaniu się z różnych kierunków;</li> <li>- nauka i doskonalenie wystawienia piłki w wysokości w tempie 3 do przodu i do tyłu z pozycji przy siatce („czucie piłki i przestrzeni”);</li> <li>- wystawienie piłki „krótkiej” z przodu;</li> <li>- wystawienie piłki do strefy I i VI z pozycji przy siatce;</li> <li>- nauka ataku piłki w drugim odbiciu;</li> <li>- nauka rozegrania w kombinacji dwoma atakującymi z przodu – „podwójna krótka”;</li> <li>- doskonalenie wystawienia do ataku z głębi pola gry (w tym sposobem dolnym oburącz).</li> </ul>
<b>Specjalistyczny</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- doskonalenie specjalnej sprawności psychomotorycznej rozgrywającego;</li> <li>- kształcenie zdolności antycypacyjnych i szybkości postrzegania zdarzeń podczas gry;</li> <li>- nabywanie umiejętności właściwej oceny i podejmowania trafnych decyzji w działaniach rozegrania w ataku, w sytuacjach standardowych i niestandardowych;</li> <li>- trafne podejmowanie decyzji ryzykownych w rozegraniu;</li> <li>- pogłębianie wiedzy dotyczącej uwarunkowań działania rozgrywającego;</li> <li>- kształcenie umiejętności autooceny działań własnych oraz oceny partnerów podczas gry oraz operacyjne wprowadzanie korekt;</li> <li>- umiejętność pogłębionej analizy i wnioskowania ze skutków realizacji zadań meczowych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- kształcenie umiejętności dokładnego wystawienia piłki do przodu (s. IV) i do tyłu (s.II) w tempie 2;</li> <li>- umiejętność dokładnego wystawienia piłki przesuniętej do przodu (s. III) i do tyłu (s. II) w tempie 1;</li> <li>- umiejętność wystawienia piłki w przód-skos (z pozycji oddalonej od siatki) do ataku w tempie 1;</li> <li>- umiejętność wystawienia piłki w tempie 2 do ataku ze strefy I i VI;</li> <li>- kształcenie umiejętności działania zaskakującego poprzez atak w drugim odbiciu;</li> <li>- opanowywanie ruchów mylących ciałem i rękoma w trakcie rozegrania piłki do ataku;</li> <li>- umiejętność wystawienia piłki jednorącz do przodu i do tyłu w 1 i 2 tempie;</li> <li>- umiejętność wystawienia piłki w postawach niskich i o zachwianej równowadze (wypadki, klęk, przysiad, pady) w odbiciach sposobem oburącz górnym i dolnym;</li> </ul>
<b>Mistrzowski</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- specjalne przygotowanie psychomotoryczne, umożliwiające realizację zadań z najwyższą sprawnością;</li> <li>- rozumienie strategii taktycznego przygotowania drużyny do cyklu rozrywek i roli w niej rozgrywającego;</li> <li>- umiejętność analizy, oceny i wnioskowania z zadanej obserwacji gry konkretnych przeciwników;</li> <li>- umiejętność analizy i oceny wyznaczonych zadań w ramach strategii gry z konkretnym przeciwnikiem;</li> <li>- zdolność sprawnego kierowania działaniami partnerów w ataku;</li> <li>- umiejętność racjonalnej korekty sposobu realizacji dotychczasowych zadań taktycznych w rozegraniu ze względu na brak spodziewanych skutków;</li> <li>- umiejętność podejmowania racjonalnych (w tym ryzykownych) decyzji w rozegraniu dla skutecznej realizacji działań partnerów w ataku;</li> <li>- doskonalenie sprawnego komunikowania się z partnerami i tworzenie pozytywnych relacji, szczególnie w sytuacjach napięcia emocjonalnego;</li> <li>- umiejętność rzeczowej analizy, oceny działań własnych i generowania zadań treningowych usprawniających umiejętności rozegrania.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętność przyspieszania lub opóźniania momentu odbicia piłki podczas rozegrania.</li> <li>- systematyczne doskonalenie dyspozycji ruchowych, gwarantujących dokładność przestrzennego i tempowego rozegrania piłki do dowolnego gracza, atakującego w różnych okolicznościach działania;</li> <li>- umiejętność dostosowywania działań własnych do dyspozycyjnych możliwości działania poszczególnych atakujących, w określonych przedziałach czasowych gry;</li> <li>- umiejętność ukrywania własnych zamiarów działania przed przeciwnikiem oraz stosowanie ruchów mylących i zaskakujących w trakcie rozegrania;</li> <li>- kreowanie własnego stylu działania w rozwiązywaniu rozmaitych sytuacji podczas gry.</li> </ul>

## STANDARDY W ODBICIACH PIŁKI PRZEZ ROZGRYWAJĄCEGO

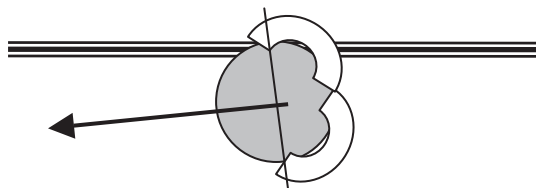
Dokładność wystawienia piłki wymaga od rozgrywającego zachowania określonych standardów, do których zaliczyć można m.in. sposób ustawienia stóp w pozycji przy siatce, układ palców dłoni na piłce w okolicznościach poprawnego dogrania piłki do siatki oraz nad siatkę.



Przy dokładnym dograniu piłki, gracz rozgrywający zajmuje pozycję z nieznacznym wysunięciem do przodu stopy będącej bliżej siatki, co ułatwia poprawność wystawienia w dowolnym kierunku, natomiast w pewnym stopniu zmniejsza możliwość popełnienia błędu wystawy w przód, przez kierowanie piłki w stronę do siatki.



Przy dokładnym dograniu do siatki, kontakt palców obu dłoni z piłką jest symetryczny, a kierunek lotu piłki po odbiciu w miarę równoległy do siatki (nie powinna być skierowana w stronę do siatki).

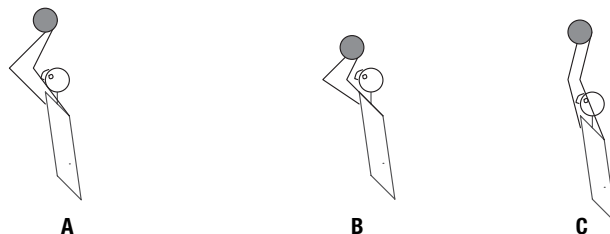


Przy wystawie z nad siatki, dłoń bliższa siatki ma kontakt z piłką bardziej od zewnątrz, co umożliwia nadanie jej właściwego kierunku.

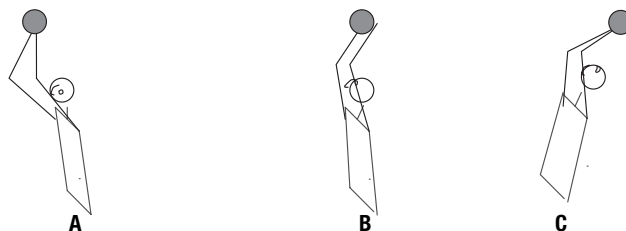
## SYTUACYJNE ODBICIE PIŁKI

W trakcie gry zawodnik rozgrywający może się znaleźć w różnych okolicznościach działania. Najczęściej okoliczności te są od niego niezależne, a stwarza je miejsce dogrania i trajektoria lotu piłki. Może to powodować, że piłka w momencie kontaktu z nią będzie się znajdować: na optymalnej wysokości, zbyt nisko, zbyt wysoko (patrz rys. 1).

Ze względu na umiejscowienie piłki względem gracza może się ona znajdować: przed, nad, za (patrz rys. 2). Pozycja z rys. 2A umożliwia i sugeruje



Rys.1. Klasyfikacja odbić piłki ze względu na stopień ugięcia ramion: A – optymalne; B – obniżone – ramiona znacznie ugięte (opóźnienie odbicia); C – podwyższone – ramiona prawie wyprostowane (przyspieszenie odbicia).



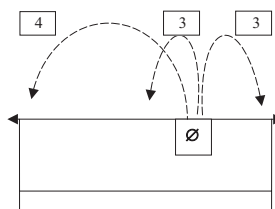
Rys.2. Klasyfikacja odbić ze względu na miejsce kontaktu z piłką w relacji „przód – tył”: A – przed głową; B – nad głową; C – za głową.

je blokującym kierunek wystawy do przodu, jednakże rozgrywający o wysokich umiejętnościach technicznych jest zdolny do wystawienia piłki „krótkiej” z przodu, a w postawie w kontakcie z podłożem nawet i do tyłu. Pozycja z rys. 2C umożliwia wystawienie piłki wyłącznie w kierunku do tyłu. Natomiast pozycja gracza z rys. 2B jest uniwersalna, umożliwiającą wystawę w dowolnym kierunku (oczywiście przy odpowiednich umiejętnościach technicznych), przez co sprawiającą blokującym najwięcej trudności w rozpoznaniu jego zamiarów.

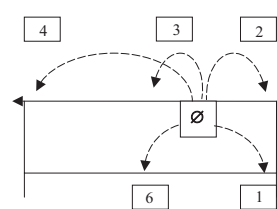
Doświadczony rozgrywający może dokonywać świadomego wyboru miejsca i momentu kontaktu z piłką, mając na względzie zwiększenie sprawności współdziałania z atakującym współpartnerem, a tym samym utrzymywać blokujących przeciwnika w niepewności lub też stosować ruchy mylące, co w efekcie jest czynnikiem zaskoczenia. Miarą tego jest czasowe opóźnienie reakcji psychoruchowej, szczególnie środkowego blokującego i możliwość stworzenia sytuacji korzystnej (kompletnej lub pewnej) graczowi atakującemu.

## MIEJSCE I TEMPO WYSTAWIENIA PIŁKI

Jeżeli rozegranie polega na dowolnym wyborze jednego z możliwych do realizacji wariantów działania w danych okolicznościach i stworzeniu atakującym korzystnych sytuacji, to gracz rozgrywający musi mieć w swoim arsenale cały wachlarz umiejętności. Aby do tego dojść, należy jego szkolenie racjonalnie ukierunkować już od momentu dokonania przez trenera ostatecznego przydziału gracza do pełnienia funkcji rozgrywającego. Poniżej zilustrowano klasyfikację podstawowych wystaw piłki z uwzględnieniem strefy ataku, tempa (wysokości lotu piłki) oraz pozycji gracza rozgrywającego w momencie kontaktu z piłką:

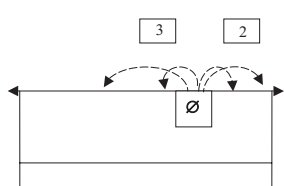


Rys. 3. Wystawienie piłki do ataku w tempie 3 z pozycji 0 (przy siatce).

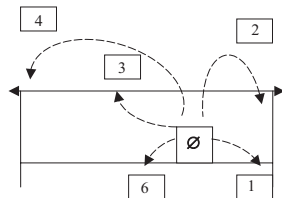


Rys. 4. Wystawienie piłki do ataku w tempie 2 z pozycji 0 (przy siatce).

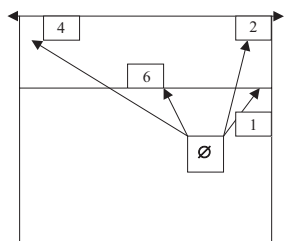




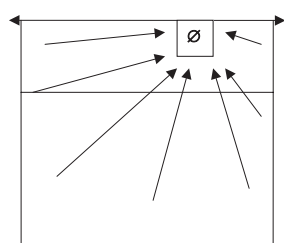
Rys. 5. Wystawienie piłki do ataku w tempie 1 z pozycji 3 (przy siatce).



Rys. 6. Wystawienie piłki do ataku w tempie 2 i 1 (do strefy III) z pozycji oddalonej od siatki.



Rys. 7. Wystawienie piłki do ataku w tempie 3 z pola obrony.



Rys. 8. Kierunki dogrywanej piłki do rozgrywającego po przyjęciu zagrywki lub obronie.

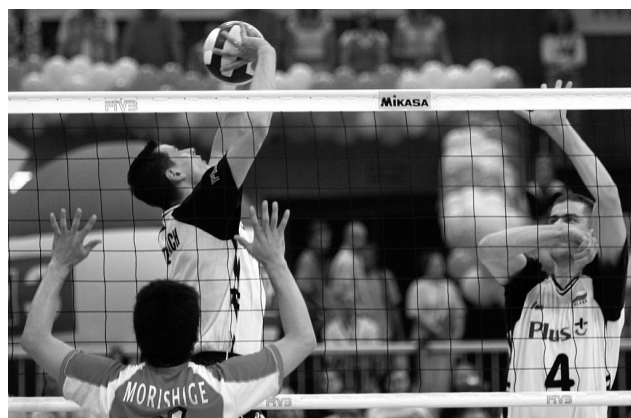
Istotnym czynnikiem wpływającym na dokładność wystawy jest miejsce i kierunek, z którego piłka dogrywana jest do rozgrywającego będącego na pozycji  $\emptyset$ .

Okoliczności **ułatwiające** rozegranie:

- kierunek lotu piłki z przodu „R”;
- długi czas lotu dogrywanej piłki;

Okoliczności **utrudniające** rozegranie:

- kierunek lotu piłki z tyłu „R”;
- krótki czas lotu dogrywanej piłki.



Zagadnieniem absolutnie nadrzędnym jest ustalenie przez trenera kolejności kształcenia poszczególnych umiejętności wystawiania piłki, uwzględniając tempo i możliwości rozwoju sportowego zawodnika rozgrywającego oraz równoległe kształcenie umiejętności technicznych poszczególnych atakujących, co w efekcie umożliwi racjonalną organizację współdziałania graczy w ataku. Nierzadko obserwuje się, szczególnie wśród zespołów młodzieżowych czy juniorskich, że rozgrywający nie dorównuje umiejętnościami atakującym. I to nie dlatego, że nie realizuje określonych wystaw, ale wykonuje je mało dokładnie (pomijam tu trafność decyzji). A to już „kamyczek do ogródka” trenera. Rozgrywający nie będzie się należycie rozwijał przy realizacji wyłącznie zajęć w formie zespołowej. A właśnie temu graczowi, jak żadnemu innemu, należy poświęcić czas i warunki na organizację treningu w pełni indywidualnego lub z dwoma-trzema graczami atakującymi. I wtedy może w końcu zniknąć w naszej siatkówce zjawisko „syndromu rozgrywającego”...

# Turniej Nadziei Olimpijskich – cele i efekty

Każdy z liczących się w międzynarodowym współzawodnictwie krajowych związków siatkarskich realizuje określony system doboru i selekcji uzdolnionej do gry młodzieży w poszczególnych kategoriach wiekowych. U nas jednym z elementów tego systemu jest organizowany corocznie (od kilkunastu lat) przez Polski Związek Piłki Siatkowej, oraz jeden ze związków wojewódzkich, Ogólnopolski Turniej Nadziei Olimpijskich, odbywający się pod patronatem Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Turniej ten jest finałem szkolenia wojewódzkiego juniorów, realizowanego przez wszystkie Wojewódzkie Związki Piłki Siatkowej.

Stanisław Majkowski

W bieżącym roku, decyzją Wydziału ds. Młodzieży PZPS, turnieje dziewcząt i chłopców odbędą się w październiku w Miliczu.

## Cele główne turnieju:

- nabór do szkolenia centralnego najbardziej uzdolnionej młodzieży z danego rocznika, dającej nadzieję na osiągnięcie na arenie międzynarodowej wysokich wyników sportowych;
- wyznaczenie grupy, która może się starać – po spełnieniu określonych warunków – o przyjęcie do Szkół Mistrzostwa Sportowego – w Sosnowcu (dziewczęta) i w Spale (chłopcy).

- bezpośredni kontakt wszystkich trenerów szkolenia wojewódzkiego, umożliwiający wymianę poglądów dotyczących aktualnej problematyki szkoleniowej;
- sprawdzenie efektów pracy szkoleniowej w poszczególnych województwach (reprezentacjach), poprzez coroczny nabór.

## Ogólne informacje organizacyjne:

1. W turnieju uczestniczą reprezentacje 16 województw, dziewcząt i chłopców. Każda drużyna składa się z 10-12 zawodników/czek + 1-2 trenerów + sędzia + (ew.) trener koordynator.

2. Prawo uczestnictwa w bieżącym roku mają zawodnicy urodzeni po 01 stycznia 1990 r. oraz zawodniczki urodzone po 01 stycznia 1991 r., posiadający aktualne badania lekarskie, a przede wszystkim spełniający niżej określone kryteria i zatwierdzeni przez Polski Związek Piłki Siatkowej.

3. Kryteria uczestnictwa określone przez Wydział Szkolenia PZPS:

- odpowiedni poziom umiejętności techniczno-taktycznych;
- uzdolnienia szybkościowo-skocznościowe;
- wysoki poziom cech charakterologicznych, predysponujących do walki sportowej w piłce siatkowej,
- spełnienie wymogów dotyczących wzrostu graczy: (na Turniej Nadziei Olimpijskich – październik 2005 r.)
  - dziewczęta: 4 zawodniczki powyżej 180 cm;  
4 zawodniczki powyżej 175 cm;
  - chłopcy: 4 zawodników powyżej 190 cm;  
4 zawodników powyżej 185 cm.

**Przy zatwierdzaniu przez Polski Związek Piłki Siatkowej kadr wojewódzkich przed okresem szkolenia, kryterium wzrostu ulega obniżeniu**

**o 5 cm (w okresie styczeń/luty 2005 r.), tzn.:**

- dziewczęta: 4 zawodniczki powyżej 175 cm;  
4 zawodniczki powyżej 170 cm;
- chłopcy: 6 zawodników powyżej 185 cm.

Spełnienie wszystkich wymienionych parametrów oraz liczba osób powołanych po Turnieju Nadziei Olimpijskich do szkolenia centralnego będzie miała decydujący wpływ na przydział liczby miejsc na szkolenie wojewódzkie juniora w następnym roku.

4. Regulamin zawodów:

- mecze rozgrywane są zgodnie z regulaminem gry PZPS (każda drużyna może korzystać z zawodnika/czki libero), z wyjątkiem, gdy mecze rozgrywane są w formule do dwóch wygranych setów – wówczas dwa pierwsze sety grane są do 25 pkt., a trzeci do 15 pkt. (w każdym secie niezbędne jest uzyskanie przewagi dwóch punktów);
- wymagane jest posiadanie w składzie drużyny przynajmniej 2 wystawiających, w tym 1 spełniający ustalone kryteria (obowiązuje od 2005 r.);
- wysokość siatki ustala się: dla dziewcząt – 224 cm; dla chłopców – 243 cm (ta wysokość siatki dotyczy tylko Turnieju Nadziei Olimpijskich);
- mecze rozgrywane są piłkami Mikasa MVL 200.

5. W dniu przyjazdu przeprowadzane są przez trenerów Szkoły Mistrzostwa Sportowego, kadry narodowej i przedstawicieli Wydziału Szkolenia sprawdziany i pomiary, mające na celu weryfikację poszczególnych składów z formularzem zatwierdzonym przez PZPS w celu określenia parametrów somatycznych oraz dyspozycji motorycznych poszczególnych zawodników/czek. W dniu przyjazdu (wieczorem) po zakończeniu pomiarów odbywa się spotkanie organizacyjne, na którym zostają rozlosowane drużyny do każdej z czterech grup. Losowanie odbywać się będzie w kolejności wg zajętych miejsc w ostatnich trzech latach.

6. W grupach drużyny grają „każdy z każdym”, w ćwierćfinałach – wg zajętych miejsc w grupach „na krzyż” (IA – IIB, IIA – IB, IC – IID, IIC – ID, IIIA – IVB, IVA – IIIB, IIIC – IVD, IVC – IIID), zaś w półfinałach i w finałach – wygrany z wygranym i przegrany z przegranym. Każda drużyna rozegra 6 spotkań.

7. Wszystkie koszty (w tym pobyt sędziego) reprezentacje pokrywają ze środków uzyskanych na ten cel (szkolenia wojewódzkie juniorów) z Ministerstwa Edukacji Narodowej i Sportu oraz ze środków własnych.

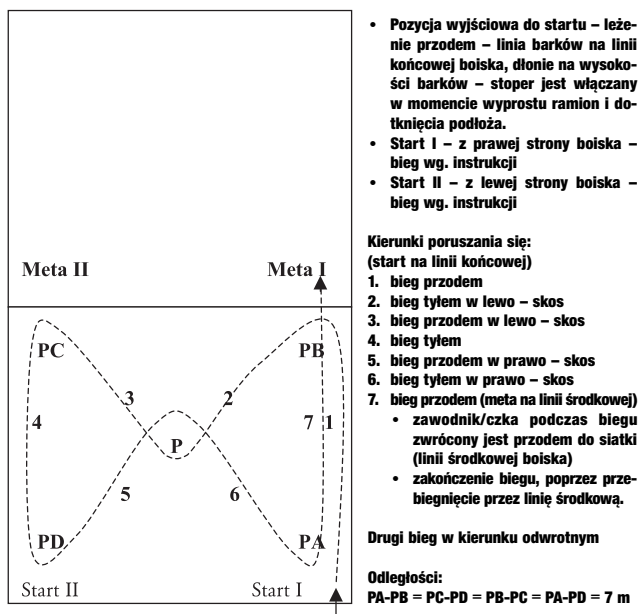
8. Sędziami powinni być kandydaci na szczebel centralny, którzy nominację na Turniej uzyskują od Wydziału Sędziowskiego właściwego Wojewódzkiego Związku Piłki Siatkowej. Z danego województwa wymagany jest udział jednego sędziego.

## Sprawdziany i pomiary:

W celu zapoznania dzieci ze sposobem wykonania określonej próby sprawnościowej należy przeprowadzić ją przynajmniej 2-3 razy w roku, w tym ostatni raz w okresie 2-3 tygodni przed Turniejem Nadziei Olimpijskich.

Podczas Turnieju wykonywane są następujące pomiary:

- wzrostu i masa ciała (boso);
- zasięg jednorącz i oburącz stojąc;
- wyskok dosiężny jednorącz (z rozbiegu jak do ataku);
- wyskok dosiężny oburącz z miejsca;
- rzut piłką lekarską 1 kg z kłęk (do 2004 r. rzut wykonywano piłką o wadze 3 kg);
- bieg zwinnosciowy („koperta“ o bokach 7x7 m) ze zmianą kierunków (na czas) – jak na rysunku (dwie próby: ze startu z lewej, a następnie z prawej strony);
- próba szybkości ze startu zatrzymanego, pomiar czasu na odcinku 10 m.



Ponieważ do szkolenia centralnego powoływane są uzdolnione jednostki, dające nadzieję na osiągnięcie wysokich wyników sportowych, nie zaś cały zespół, dlatego od 2005 roku nie będzie liczona wartość średnia wyników sprawdzianów reprezentacji danego województwa. Dane takie były często używane przez trenerów i działaczy do porównywania konkretnych reprezentacji. Niestety, na poprzednich Turniejach, gdy taka średnia była liczona, zdarzało się, że niektórzy trenerzy i trenerki reprezentacji wojewódzkich do odbywanych przez młodzież sprawdzianów nie dopuszczali swoich najniższych zawodników i zawodniczek, aby nie zaniżyć wartości średniej wzrostu zespołu. Dla trenerów poszczególnych reprezentacji PZPS wartości średnie poszczególnych zespołów nie są istotne, ponieważ do reprezentacji kraju dobierają oni wyróżniające się jednostki, wyselekcjonowane z różnych reprezentacji wojewódzkich.

## Ocena ilościowa kontroli:

Ze względu na to, że od ubiegłego roku chłopcy biorący udział w turnieju są rok starsi od dziewcząt, to w krótkiej ocenie ograniczyć się do zakresu danych obejmujących pomiary i sprawdziany przeprowadzone w roku 2004. Spośród wielu zebranych danych, charakteryzujących dziewczęta i chłopców biorących udział w Turnieju, ograniczyłem się do najważniejszych, które ze względu na wymogi gry istotnie wpływają na późniejsze osiągnięcie najwyższych celów sportowych.

#### Dziewczęta (rocznik 1990) – dane na październik 2004 r.

- Udział wzięło 175 zawodniczek, z czego najwyższa o wzroście 190,50 cm, najniższa – 158,00 cm.

Przedział wzrostu (w cm)	Liczba zawodniczek
185,0 i więcej	5
180,0-184,5	30
175,0-179,5	65
170,0-174,5	51
165,0-169,5	18
164,5 i mniej	6

Normy wzrostowe ustalone przez PZPS spełniło w kategorii ponad 180,00 cm wzrostu 35 dziewcząt, oraz w kategorii 175,00-180,00 cm wzrostu aż 65.

Zasięg jednorącz w wyskoku po rozbiegu (w cm)	Liczba zawodniczek
290,0 i więcej	7
280,0-289,5	45
270,0-279,5	76
260,0-269,5	37
259,5 i mniej	10

#### Chłopcy (rocznik 1989) – dane na październik 2004 r.

- Udział wzięło 182 zawodników, z czego najwyżsi o wzroście 200,00 cm, najniższy – 171,00 cm.

Przedział wzrostu (w cm)	Liczba zawodników
200,0 i więcej	2
195,0-199,5	14
190,0-194,5	57
185,0-189,5	57
180,0-184,5	33
179,5 i mniej	19

Normy wzrostowe ustalone przez PZPS spełniło w kategorii ponad 190,00 cm wzrostu aż 73 chłopców, oraz w kategorii 185,00-190,00 cm wzrostu aż 57.

Zasięg jednorącz w wyskoku po rozbiegu (w cm)	Liczba zawodników
340,0 i więcej	1
330,0-339,5	4
320,0-329,5	40
310,0-319,5	72
309,5 i mniej	65

Mam nadzieję, że wszyscy szkoleniowcy w Polsce pracujący z młodzieżą będą mieli odnośnik, do którego powinni porównywać parametry swoich podopiecznych, rekrutowanych w procesie naboru i selekcji do zespołu. Tak naprawdę kryterium wzrostu nie jest jedynym wyznacznikiem oceny zawodnika. Po przeprowadzeniu pomiarów oraz sprawdzianów robione jest zestawienie zbiorcze (ranking), który trenerzy Szkoły Mistrzostwa Sportowego/reprezentacji wykorzystują podczas turnieju jako element pomocniczy w naborze i selekcji. Obserwując zawodników i zawodniczki, ich umiejętności techniczne oraz zachowanie w zespole podczas gry, wybierają następnie grupę 35-40 osób (chłopców i dziewcząt oddzielnie), które dostają powołanie na centralne zgrupowanie szkoleniowe w listopadzie. Tam przez 8 dni prowadzone są zajęcia, które pozwolą na dokonanie następnej selekcji tak, aby wybrać z tej grupy zespół ok. 20-25 osób, powoływanych później na akcje szkoleniowe reprezentacji Polski kadetek i kadetów. Oczywiście nie rezygnuje się definitywnie z pozostałych osób, ponieważ zawsze może pojawić się ktoś uzdolniony, kto dołączy do reprezentacji będąc powołanym w terminie późniejszym.

#### Zestawienie zbiorcze wyników doboru:

Poniżej w tabeli podane są liczby osób zakwalifikowanych wstępnie (bezpłatnie po Turnieju) na zgrupowania centralne, które odbyły się w Miliczu w grudniu 2004 r.:

województwo	Liczby		Razem na województwo
	zawodniczek	zawodników	
1 dolnośląskie	3	3	6
2 kujawsko-pomorskie	3	2	5
3 lubelskie	2	4	6
4 lubuskie		3	3
5 łódzkie	3	1	4
6 małopolskie	1		1
7 mazowieckie	3	5	8
8 opolskie		1	1
9 podkarpackie	3	1	4
10 podlaskie	1		1
11 pomorskie	4		4
12 śląskie	5	5	10
13 świętokrzyskie		2	2
14 warmińsko-mazurskie	4	1	5
15 wielkopolskie	3	3	6
16 zachodniopomorskie	1	4	5

#### Podsumowanie:

Udział w Turnieju Nadziei Olimpijskich daje zawodnikom szansę pokazania możliwości zarówno sportowych, jak i psychicznych. Jest również informacją dla trenerów dokonujących naboru, że zawodnik lub zawodniczka, która osiągnęła określony wynik sportowy, przy spełnieniu określonych kryteriów somatycznych i sprawnościowych, jest najprawdopodobniej jednostką uzdolnioną, wartą skierowania do szkolenia centralnego.

Niestety, dla niektórych szkoleniowców i działaczy wynik sportowy zespołu biorącego udział w Turnieju przesłania główny cel, wyraźnie określony przez Wydział Szkolenia PZPS, jako „**nabór do szkolenia centralnego najbardziej uzdolnionej młodzieży z danego rocznika, dającego nadzieję na osiągnięcie na arenie międzynarodowej wysokich wyników sportowych**”. W ten sposób szkoleniowcy ci dają często podopiecznym złudne nadzieje na osiągnięcie wybitnych wyników sportowych w piłce siatkowej, koncentrując się na osiąganiu doraźnych, często własnych, egoistycznych celów, zamiast skierować niektórych z nich do innej, bardziej odpowiadającej ich możliwościom dyscypliny sportu. **Dobitnie zaś należy zaznaczyć, że wynik sportowy zespołu osiągnięty w Turnieju Nadziei Olimpijskich winien być dla wszystkich szkoleniowców efektem zdecydowanie drugorzędny.**

Są jednak szkoleniowcy, którzy co roku przyjeżdżają z młodzieżą o wysokich parametrach cech i dyspozycji motorycznych, a do tego efektami swojej pracy i zaangażowaniem gwarantują tej młodzieży osiągnięcie, niejako przy okazji, wysokich wyników sportowych. Na nich też w znacznej mierze opiera się później prawie każda grupa reprezentacyjna. Dlatego od kilku lat PZPS po zakończonym Turnieju nagradza pucharami kilku trenerów, którzy przywożą na imprezę wyróżniających się zawodników lub zawodniczek.

Muszę tutaj przypomnieć, że od momentu powstania Szkół Mistrzostwa Sportowego PZPS (czyli od 1995 r.) nasze reprezentacje dziewcząt i chłopców w kategorii kadetka/ki i juniora/ki, zdobyły łącznie 21 medali mistrzostw Europy i świata (odpowiednio 11 dziewcząt i 10 chłopców). **Żadna inna dyscyplina zespołowa nie może się poszczycić takimi wynikami.** I to dobitnie świadczy o jakości pracy, zarówno trenerów klubowych, trenerów szkolenia wojewódzkiego, jak i później trenerów Szkół Mistrzostwa Sportowego i reprezentacji.