

PRILOGA



Foto: Arhiv OZS.

Ob zgodovinskih rezultatih slovenske odbojarske reprezentance smo se v uredništvu revije Šport odločili pripraviti odbojarsko prilogo in k sodelovanju povabiti tudi priznanega odbojarskega strokovnjaka **Viktorja Krevsla**. Veseli smo, da se je odzval vabilu in z bogato zakladnico svojega odbojarskega znanja obogatil tudi pričujočo prilogo revije Šport. Spoštovanemu kolegu se zahvaljujemo za sodelovanje in mu obenem želimo vse najboljše ob njegovem jubileju in hkrati še veliko ustvarjalnih let!



Foto: Arhiv OZS.



Viktor Krevsel

Odbojka je skupinski šport

Odbojka je svetovni fenomen, saj ima v svoji krovni organizaciji FIVB kar 220 držav. V Sloveniji je odbojka prisotna že več kot devetdeset let. Zabeležila je vzpone in padce. V zadnjem obdobju postaja prepoznavna tudi v medijih in to želi unovčiti tudi OKS. Dne, 24. 9. 2015, je v Delovi prilogi »Rekord« izšlo več člankov na temo odbojke. Komentatorji ugotavljajo njene prednosti, priljubljenosti, nevarnosti in slabosti. Med slabostmi omenjajo skromen vpliv na športno politiko. To je točno in ta pomanjkljivost seže v čase politike prioritete, ki je določala podporo športom, ne po strokovnih kriterijih, temveč po političnih. Kriva je tudi terminologija, ki ni razčistila osnovnih terminov ekipnega športa.

Odbojka je ekipni ali skupinski šport. V odbojki smo v zadnjem času Slovenci naredili premike, na katere je treba opozoriti. Moška reprezentanca se je prebela v svetovno ligo in igra EP 2015. Mladinci so v konkurenci 220 držav osvojili 7. mesto (reprezentanca je bila sestavljena iz igralcev osmih klubov). Ženska članska reprezentanca je igrala na EP 2015. Ženska mladinska reprezentanca je bila druga na EP v svoji kategoriji. Vzrok, da slovenska odbojka napreduje, je tudi v tem, da ima slovenska odbojka razčiščeno, kaj je ekipni šport. V SSSK je razložen termin »grupe«. Vse življenje sem raziskoval zakonitosti delovanja športne ekipe in njen kolektivni duh prenašal tudi v posamične športe.

1. Analize po tekmovanju kažejo, da zmaguje *mušketirski etos*: »Vsi za enega – eden za vse!« Reprezentanca je lahko ekipa, ki je kolektiv igralnih genijev, ki sam sebi postavi najvišji cilj, izbira simbole (jezik, himno, zastavo, grb in drese v barvah zastave). Neguje tudi tradicijo, kjer grede skrivnosti iz roda v rod.
2. Vzgoji talentov dajemo velik pomen. Na treh osnovah temelji stroka genetika, etika, estetika, vzgoja vrlin in učenje mojstrov in (kar je glavni namen). Tudi Slovenci imajo pravi športni gen za vrhunski šport, če je talent pravilno voden in v času med desetim in dvajsetim letom opravi prek deset tisoč ur usmerjenega treninga. Za kaj takega pa so potrebni pogoji, ki so bili leta 1945 skromnejši, kot so leta 2015. Uspeh je zagotovljen, če je trening pravilno usmerjen.
3. Sodobni trend neguje ekipo, ker posamezniku omogoča, da iz egoista postaja altruist – danes je to vedno bolj aktualno glede na dogajanje v družbi in državi nasploh. Važno je tudi pridobivanje mojstrov in vrlin, kot so: hrabrost, hladnokrvnost, čast, človečnost itd.
4. Mentaliteta Slovenca je individualistična, narcisoidna, snobistična in relativizirana. Spregledane so vrednote ekipe. Smisel športa je namreč v tem, da se uveljavijo pravi motivi (športni in

patriotski), ne pa lažni (pohlepni in pridobitniški). Posameznik se v ekipnem športu mora podrediti motivom celotne skupine. Športni motivi zlahka postanejo lažni, difuzni in nejasni.

5. Sodelovanje v ekipi je šola socialnega učenja, kjer je posamezniku zaupana vloga, ki jo je sposoben izpeljati.
6. Ekipna dinamika je v športih igrah aktualna tema, saj gre za vprašanje zmage in poraza. Brez zmag ni nobenega uspeha. Za profesionalce je zmaga važnejša kot kruh, ki ga je, in voda, ki jo pije.
7. Teorija in praksa delovanja v ekipi tudi strokovnjakom zadaja velike težave. Na ekranu sem spremljal premnoge nastope slovenskih reprezentanc v nogometu, hokeju, rokometu, košarki, vaterpolu in odbojki. Očitno reprezentance igrajo na karto ekipnega duha in ne le na karto zvezdnških zasedb, kar upoštevajo prav vse ekipe.
8. Nastopi reprezentanc na uradni tekmi so me spomnili na mojo prakso stratega v mladinskih in članskih ekipah. Ko smo se prvič prebijali v Evropo (moje reprezentance, ki sem jih treniral: Slovenija, „Jugoslavija, Španija), je bila v ekipi vedno pomembna pozitivna emocija in kognicija, ki je pogoj za akcijo.
9. Odbojarska ekipa je socialno-psihološki pojem, ki ima v pedagoškem delu s talenti velik pomen, saj poudarja vrednote in norme, ki se ločijo po obliki in vsebini. Praviloma ima vsaka ekipa svoje cilje, simbole in skrivnosti. Pripadnost le-te je povezana z življenjsko in ekipno dejavnostjo. Človek v življenju želi dosegati najvišje cilje. Pred desetimi leti sem naredil analizo profila odbojkarjev mednarodnega nivoja. Med njimi je bilo 223 igralcev, ki so ustrezali kriteriju mednarodnega razreda v osemdesetih letih prejšnjega stoletja. Veliko igralcev je imelo visoko izobrazbo. Med njimi je bilo 22 % inženirjev, 26 % družbenih poklicev (pravniki, pedagogi, ekonomisti). Osem odstotkov je bilo še študentov, drugi so imeli vsaj srednješolsko izobrazbo. Ta izredno visoka izobrazba je imela svoj vzrok. Naš »general« Miloš Kosec (neformalni vodja odbojarske ekipe, v kateri je deloval tudi avtor članka) je zahteval: »Igrajte zvezno ligo, študirajte in diplomirajte!« Ta strategija je imela tudi stranske posledice. Po končanem študiju so mnogi zapustili odbojko in končali tudi športno kariero.
10. Športnik v življenju vstopa v različne ekipe. Število teh določa njegovo kariero. Širina znanj ter razni interesi in potrebe omogočajo razvoj mojstrstva do olimpijskih višin. Posameznika je moč razumeti skozi zgodovino razvoja njegove osebe. Njogo-



Člani AOK leta 1955: od desne proti levi Franc Ciber, Franc Magušar, Tom Darjan, Vojc Čuček, Miloš Kosec, Igor Penko, Marko Logar, Viktor Krevsel (osebni arhiv avtorja članka).

va osebnost in ekipe, v katerih deluje, so pomembne zlasti po končani karieri, ko nastopi kriza – kaj sedaj.

11. Znanost je opredelila različne ekipe: pogojne, realne, laboratorijske, umetne, velike in male, velike pa še organizirane in neorganizirane. Za športne igre je zanimiva »mala grupa«, ki funkcionira optimalno preko članov ekipe, ki so rojeni igralni geniji, emocionalni, moralni in bojevniki vodje. Skratka teorija »mala grupa« je velika znanost.

12. Praktično pa vsaka ekipa deluje po svoje in ima svojo zunanjo in notranjo podobo. Tako lahko nastane ekipa, ki spominja na vod diverzantov, umetniški ansambel, hajduško »leglo«, volčji trop, ovčji tamar, jato piščancev, tolpa legionarjev, krdelo hijen, patrolja vojščakov, straža naroda, razumniška elita, šampionska elita, sokolsko društvo, društvo orlov, društvo svobodnjakov, trgovska firma, razbita drhal, protokolarna skupina, odbor dobre volje, destruktivna, vzgojena, konkurenčna, unikatna ekipa itd.

Elitna ekipa predstavlja zbir odbojgarskih legend, ki spadajo zaradi zaslug v muzej: M. Kosec, D. Požar, F. Skudnik, V. Skrbinjek, J. Jošt, B. Antekolovič, F. Megušar, V. Krevsel, M. Jedretič, Adi Urnavt, B. Brulc, D. Lečnik, A. Urnavt. To so bili igralci, ki

so nastopali za nekdanjo jugoslovansko reprezentanco in bili tudi nosilci igre. **Narodna straža** je tista ekipa moške članske odbojgarske reprezentance, ki je pod simboli samostojne Slovenije premagala v Minsku reprezentanco Belorusije (l. 1994) in na Norveškem (l. 1995) reprezentanco Rusije. Ekipo so sestavljali: Berdon, Pušnik, Oderlap, Šiftar, Terzer, Urnavt, Najdič, Rozman, Marinko, Hafner in Fujs. S prvimi nastopi za Slovenijo so dokazali kvaliteto in potrebno hrabrost. Pravi športni geni, ki na treningu niso bili leni. **Unikatna ekipa** je tista, ki je prvič nastopila pod simboli samostojne Slovenije leta 1992 v Miškolcu (Češka) na Pomladanskem pokalu Evrope in brez kontrolne mednarodne tekem premagala Švico, Avstrijo in Grčijo. Ekipo so sestavljali: Jerala, Šiftar, Berdon, Pušnik, Možič, Fujs, Dimec, Hafner, Topovšek, Mavčnik in Baltič. Strokovni štab so sestavljali: Krevsel, Lobnik in Končnik. Najboljša šesterica je najboljša ekipa v zgodovini moške slovenske odbojke in jo sestavljajo: M. Kosec, V. Skrbinjek, J. Jošt, V. Krevsel, M. Jedretič, Adi Urnavt, Andrej Urnavt. Nastopali so na uradnih tekmovanjih za nekdanjo Jugoslavijo v prvi postavi. V najboljši ženski šesterki vseh časov pa so: Tilka Gajšek, Ančka Mihorko, Mira Florjančič, Ančka Megušar, Marta Maček, Monika Švarc in Pavla Hlede. Tudi te so nastopale na uradnih tekmah v prvi postavi takratne jugoslovanske reprezentance.

■ Zaključek

Moderna odbojka je ekipni ali skupinski šport. Reprezentanco sestavljajo trenutno največji igralni geniji in etični monarhi. V skupini najboljših se dragulj brusi ob dragulju. Danes v Sloveniji še vedno veljajo zakonitosti prioritete športa, ki pa je bil bolj politična kot strokovna odločitev. Slovenija bo morala razčistiti tudi terminološko razliko med ekipnim in posamičnim športom ter služnim igralnim vodjem dati tudi ustrezno priznanje. Športnik v individualnem športu med tekmo odgovarja samo za sebe. Toda alfa samec v ekipi odgovarja za sebe in skupino. To pa je kar dvojna odgovornost in zato so tudi v javnosti jasni veliki heroji športa: Anže Kopitar (hokej), Jasmin Handanovič (nogomet) ali Mitja Gasparini (odbojka), ki posebej zgoraj napisano.



Viktor Krevsel

Miloš Kosec, »naš general«

Že šestdeset let je minilo od kar je v Parizu Miloš Kosec zbral odbojkarje in jih modro vodil »kot general«. Pripravljaj jih je tudi v Tivoliju na odprtih igriščih pod Cekinovim gradom. Igrišča so si bratsko delili košarkarji in odbojkarji. Enotnost in AOK sta pod Cekinovim gradom igrala uradne tekme v prvi zvezni ligi (takratna jugoslovanska liga). Njegova »vojska« so bili mladi odbojkarji, podobni »krdelu volkov, lačnih zmag«. Takrat je veljalo, da je dober igralec tisti, ki ima močnejši udarec. V ograjenem igrišču pod kstanji je vsak dan, dopoldne in popoldne, odmevalo od močnih udarcev, zaradi katerih so se žoge na rdečem lešu odbijale visoko v krošnje dreves. Tu so se dokazovali Jošt, Skrbinjek, Kosec, Garibaldi, Cirman, Antekolovič in drugi. Željni dokazovanja po drugi svetovni vojni so slovenski odbojkarji postali steber jugoslovanske reprezentance. Miloš Kosec je bil hkrati igralec in trener. Določal je prvo postavo in dodeljeval vloge. Skupne priprave so bile na Paliču pri Subotici (sedanja Srbija). Po drugi svetovni vojni so bili Slovenci najboljši mojstri odbojke v Jugoslaviji. Miloš Kosec, Vlado Skrbinjek, Julko Jošt, Božo Antekolovič so ob Straniču, Šurkaloviču, Budošinu, Markoviču, Popovčuč sestavljali takratno jugoslovansko reprezentanco. Vodja delegacije je bil Dragoslav Sirotanović iz Beograda, ker je dobro govoril francosko. Na prvem EP so Jugoslavlani osvojili peto mesto in za prvi stik z Evropo in njeno odbojko je bil to vrhunsko dosežek, saj so na tekmovanje odšli brez pravih kontrolnih tekem. Sproti, na uradni tekmi, sta se določali strategija in taktika boja. Temelj so naredili bojeviti patrioti in za javnost so bili heroji, ki so se dobro upirali reprezentanci SSSR, Češke, Poljske, Romunije in Bolgarije (vse so bile članice Varševskega pakta). Jugoslavlani so bili izven tega pakta zaradi politike.

Kosec je bil original in unikat, kot angleški diverzant med drugo vojno je znal vojaško strategijo in taktiko prenašati na odbojkarje in košarkarje. Takoj po vojni je bil prvi košarkarski in odbojkarjski trener v Ljubljani. S svojim znanjem in sposobnostjo je kmalu postal moteč za športne laike, ki jim je bila pomembna samo oblast. Kosec pa je bil vizionar. Že leta 1953 je imel trenerski tečaj za odbojkarjske trenerje, ki se ga je udeležil tudi kasnejši profesor na VŠTK in FŠ Rajko Šugman. Bil je eden redkih, ki je poznal vso Koščevo nadarjenost. Kosec je bil namreč vodja z avtoriteto. To smo takoj opazili vsi njegovi varovanci. Talente je pripravljaj za boj na »športni fronti«. Tekme v tujini je vodil tako kot diverzante na tujem terenu. Imel je ogromno športno znanje, bil je telovadec, deseterbojec, košarkar in odbojkar. Predvsem pa je bil izredno nadarjen trener. Danes vemo, da je imel mnoge kreativne sposobnosti, ki jih pogrešamo pri današnjih šolanih trenerjih. Zaradi didaktičnih



Miloš Kosec (1918–1997) (Foto: Arhiv KZS).

sposobnosti je znal prenašati znanje na druge. S pomočjo ekspresivnih sposobnosti je znal nastopati v javnosti. Znal je igrati klavir in peti lepe slovenske pesmi. Z glasom, gesto, mimiko in celim telesom je izražal misli, čustva in dejanja. Znal je demonstrirati vse atletske zvrsti od meta krogle, diska in kopja, znal je skočiti v višino, kar mnogi učitelji atletike na takratnem »DIFU« (takratna kadrovska šola – Državni inštitut za fizkulturo – od tod popularni izraz za šolo DIF) niso nikoli znali. Gradil je svojo avtoriteto na sposobnostih, ki so pogoj, da se trener razvije v vodjo. Gradil jo je z marljivostjo, poštenostjo, nadarjenostjo, strogostjo, zaupanjem in odgovornostjo. Vsem reprezentantom sodobnikom in naslednikom je bil vzor



Ciber, Magušar, Darjan, Čuček, Krevsel in v ozadju Kosec kot trener (osebni arhiv avtorja članka).

hrabrosti. Z ničemer ni izpostavljal sebe, se promoviral ali reklamiral. Le svojim varovancem je nudil pomoč takrat, ko so jo najbolj potrebovali. Imel je odlične komunikativne sposobnosti, saj se je kot diverzant med drugo svetovno vojno naučil uporabljati jezike in z lahkoto je navezal stik s tujci. Zato smo lahko takoj po drugi svetovni vojni Slovenci igrali z reprezentancami Madžarske, Italije, Avstrije, Češkoslovaške, Poljske, Srbije, Hrvaške, Bosne, Makedonije itd. Nismo pozabili Koščeve strategije: »Vse spoštuj, nikogar se ne boj!« ali »Zlata jama je najslabši nasprotni igralec!« ali »Ne delajte avtogolov!« ... Njegovi nasledniki smo taktiko še nadgradili in jo prilagodili. Samo v moji igralni in trenerski karieri so se pravila odbojke menjala kar 24krat. Kosec je zgodaj spoznal, kaj je odbojka – da je skupinski šport, kjer je izredno pomembna šola socialnega učenja v ekipi. Z mladimi talenti je začel delati takoj. Patriot, šolnik, trener, športni aktivist Miloš je iz oseb naredil osebnosti in iz osebnosti karakter.

Miloš Kosec je bil unikatni stilist. Kar je bil general Maister za vojaške, je bil Miloš Kosec za športnike. Reprezentanti smo ga spoštovali. Za mlade talente je bil »car ljubljanskega športa« in vladar od leta 1945 do leta 1962, ko se je sam upokojil, tudi zaradi tega, ker je bil preveč moteč za politiko v Ljubljani in v Beogradu. Njegove organizacijske sposobnosti so bile enkratne. V Sloveniji je prvi organiziral srednješolske igre v odbojki, prav tako na univerzi. Treniral je klube po Sloveniji od Jesenic do Kanala. Iskal je talente in jim pokazal usmerjeni trening, ki je imel smisel in logiko. Imel je izredno sposobnost opazovanja, ki ga je razvil kot diverzant, zato je na »tujem terenu« iskal šibke točke nasprotnika. Znal je med športnimi talenti določiti potencial »lipicanca« in »magarca« (osla). V težki stresni situaciji jo je znal zmehčati in narediti znosno. Naučil nas je, da je treba igrati s pesmijo, ker se z njo lažje diha.

Med vojno je z Američani igral košarko, s Poljaki pa odbojko. Zato se je naučil, kaj je za vrhunsko bitko najpomembnejše. Vedno bil optimističen, vesel in humoren. V najhujši svetovni konkurenci je treba med tekmo uživati. Očitno so mu konstrukcijske sposobnosti omogočile, da je znal zgraditi socialni objekt, ki je funkcioniral. Ta sposobnost naredi trenerja z večjim ali manjšim formatom. Treba je graditi ekipo s kadrom, ki je na voljo. Zavedal se je težke situacije, če se v športni areni sreča »kardelo volkov«, lačnih zmag, in »čreda naivnih ovac«. V takih tekmah je vnaprej znan rezultat. Če ne bomo mi upoštevali tega dejstva, ga bo nasprotnik zanesljivo upošteval.

Učil nas je, da smo z voljo sposobni priti do cilja. Zato smo Slovenci do leta 1962, ko nas je vodil Kosec, redno zmagovali na Turnirjih republik in pokrajin (eno izmed tekmovanj v takratni državi). Kosec je imel kot odbojkar izredno razvite psihomotorične sposobnosti. Nekaj podobnega, kot jih ima očitno Andrea Gianni, ki se je na začetku ukvarjal z različnimi športi in se zaljubil za vse življenje v lepoto odbojke. Vem, da je Miloš Kosec kot športnik sledil olimpijskemu sporočilu: Višje, hitreje, močnejše in strastnejše. Trener, ki se dobro spozna ne psihomotorične sposobnosti ima veliko prednost pri razvoju vrhunskih športnikov, saj hitro opazi, katere sposobnosti so pomanjkljivo razvite pri posamezniku, ekipi ali reprezentanci. Kosec se je zavedal pomena gnostičnih sposobnosti, ki trenerju omogočijo, da postane dober govornik. V svojem govoru je bil vedno prepričljiv, saj je reprezentante opozarjal na nevarnosti, ki jih čakajo v tekmi. Po vojni je pisal tudi reportaže in komentarje v *Polet* – to je bil športni časopis. Predaval je trenerjem, bil demonstrator »atletike« pri prof. Dragi Ulagi. Toda njegova stališča so bila moteča za strokovno in politično javnost, ker so bila poštena in pravična do vseh odbojkarjev. Kosec se je prvi uprl politiki prioritete. Ko se je umaknil v »ilegalo«, je bila odbojka za več desetletij izbrisana in v medijih je dodobra še danes. Če v medijih omeniš, da ima odbojka največjo konkurenco na svetu, je to v Ljubljani slišati, kot da gre za sovražni govor.

Toda dejstvo je, da so se slovenski mladi odbojkarji leta 2015 prebili v konkurenci 220 držav na sedmo mesto, kar je zame večji uspeh kot osvojitve medalje v konkurenci dvajsetih držav. Slovenci se konkurence niso ustrašili. Zabeležili so tri zmage in pet porazov in to je za prvi stik s svetovno konkurenco več kot zadovoljivo. Trenerji dobro vedo, kaj piše v knjigi »Vzgoja mladih odbojkarjev« iz leta 2002. Napoleon je namreč rekel: »Današnji poraz je zameetek bodoče zmage.«

Miloš se pred športnimi izzivi ni nikoli skrnil. Zaslužnega priznanja pa tudi ni dobil. Na bežigrasjski gimnaziji in Tehnični srednji šoli je bil športni pedagog. Bil je prvi trener za AŠK in AOK. Na partijske sestanke ni hodil, raje se je trudil z vzgojo mladine. Zanimali so ga samo pravi motivi (športni in patriotski), ne pa lažni motivi (plenilski in prevarantski). Po vsej Evropi je vodil mladino in zmage poklonili domovini. Po pol stoletja bi bilo potrebno priznati Koščev genij in ga spoštovati. Miloš Kosec je bil strastni pristaš iger (odbojke, košarke, rokomet). Iskal je talente na srednješolskih tekmah in jih usmerjal v klube. Bil je igralni genij in etični monarh. Mladina mora imeti vzornike in jih najti v predhodnikih.

Miloš Kosec je bil športna žrtev, zato zasluži rehabilitacijo in posthumno priznanje.



Viktor Krevsel

Vzgoja, vzgajati in biti vzgojen

Pred koncem leta 2008 je pri založbi Forma 7 izšla knjiga *Vzgoja mladih športnikov*. Po tem, ko je evforija ob izidu knjige popustila, sem jo večkrat vzel v roke in ugotovil, da je knjiga odprta in omogoča dialog med akterji, zlasti med športniki in trenerji, otroci in starši. Omogoča tudi dialog med akterji, ker je kurz, iskanje življenjskega smisla. Oživetih razpravo o tem, kaj je v športu dobro, kaj je v športu slabo in kaj pomeni ljubezen ter sovraštvo v športu. Pomembni so trije segmenti: vzgoja, vzgajati in biti vzgojen. »Slovinci kremeniti, treba je pokončen biti. S pokončno glavo po svetu hoditi, častno, ponosno, ustvarjalno jo nositi.«

To ni knjiga, ki bi bila sama sebi namen, temveč želi opozoriti na tri segmente, povezane z vzgojo:

1. Akademska razprava o vzgoji žal ni dovolj.
2. Pomembno je vzgajati športnike trikrat na dan in jim zagotoviti kariere.
3. Biti vzgojen je olimpijska odlika.

Kot slovenski in jugoslovanski odbojcarski reprezentant sem se odločil za vpis na Inštitut za telesno vzgojo leta 1955. Po nedokončanem študiju sem se odločil delovati v slovenski odbojki kot prostovoljec. Sledil sem smernicam, ki so nam jih dali odlični pedagogi M. Kosec, R. Cvetko, M. Longyka ... V teoriji in praksi sem raziskoval vrednote in vrline športnika v globalni konkurenci.

Po triinpetdesetih letih smo se novembra 2008 dobili v Šestici (Gostilna v Ljubljani) »difovci« (tako popularno imenujejo študente sedanje Fakultete za šport) tretje generacije. Prešteli smo se in preverili, ali še znamo peti Zdravljico. Pogovorili smo se o tem, kako smo služili športu. Adamič je vse življenje učil na osnovni šoli v Kočevju, kot prostovoljec pa je deloval v domačem kraju v atlet-



Vzgojitelj, pedagog, učitelj in trener Viktor Krevsel (prvi z leve) (osebni arhiv avtorja članka).

skem in odbojcarskem društvu. Vsi ostali upokojenci smo služili na osnovni, srednji in visoki šoli za športno vzgojo, v prostem času pa smo bili prostovoljci v najrazličnejših športih. Bručan (Kamnik) v plesu, Bučar (Ljubljana) v plavanju, Čibej (Ljubljana) v smučanju, Grlj (Ilirska Bistrica) v košarki, Hlupič (Ptuj) v gimnastiki, Krevsel (Žirovnica) kot predavatelj FŠ v odbojki, Mihečič (Dolsko) je bil »specialist športne vzgoje« na univerzi, Pavlovič (Maribor-Ljubljana) kot predavatelj na FŠ v košarki, Pogačar (Ljubljana) v atletiki, Rozman (Ljubljana) v dvigovanju uteži in kot svetovalec športne vzgoje, Sotlar (Trbovlje) v rokometu in kot funkcionar v športu, Udir (Škofja loka-Ljubljana) je delovala kot kulturna delavka in prostovoljka, Župančič (Ljubljana) v košarki kot specialist športne vzgoje na univerzi. Omenil sem samo tiste, ki so se odzvali povabilu na zbor »difovcev«. V krajši razpravi smo se spomnili svojih učiteljev, kot so Rudolf Cvetko, Miro Longika, Marjan Jeločnik, Franc Pediček, Šef Alojzij, Drago Ulaga, Drago Stepišnik in Ljubo Jovan. Njim se je treba v prvi vrsti zahvaliti, da je Ljubljana dobila »DIF« (po vojni ustanovljena kadrovska šola v Ljubljani). »Difovci« smo narod učili atletiko, smučanje, gimnastiko, akrobatiko, »žoganje«. Vse narode smo enako spoštovali in nikogar se nismo bali, ne v (takratni) Jugoslaviji niti v Evropi niti v svetu. Bili smo v službi športa, nismo pa z njim služili. Učitelje smo imeli radi, ker so nam dajali zgled. Verjeli smo v ideje in vrednote, ki nam jih je razlagal F. Pediček: »Otrok ni številka, je oseba, ki postaja osebnost!«

Z delom nismo služili dobička, niti pridelali izgube, temveč smo uživali in ustvarjali srečo. Odnos slovenske etablirane elite je do športnih pedagogov, ki so bili petdeset let stebri mnogih športov, blasfemičen. Medtem ko je status vrhunskih tekmovalcev in trenerjev v drugih državah nekdanje skupne države urejen na zakonski osnovi (Srbija, Hrvaška), tega v Sloveniji še nismo doživeli. Protagonisti športa so že desetletja v Sloveniji eden drugemu kot volk volku. Politična elita si avtorstvo medalj na EP, SP ali OI enostavno prisvoji, dejansko zaslužne akterje pa potisne na družbeno obrobje, s čemer želi poudariti svojo lastno pomembnost. Kineziologije povezuje boj za oblast, pedagogije pa ustvarjalna strast. Dialog, ki ga načenja knjiga o vzgoji športnikov, daje možnost za nov diskurz. Omenjena knjiga je tako odprla vprašanje o etičnih vrednotah in olimpijskih vrlinah. Afirmirati je potrebno »borce za športni etos«, ki ga je začel uvajati naš učitelj dr. Franc Pediček. Njegovim idejam smo sledili vso ustvarjalno dobo.

V času, ko na ministrstvu črtajo pojem vzgoje in ostaja zgolj šport, je varčevanje pri smotrih vzgoje absurd. Olimpijski smotri morajo ostati tudi za bodoče generacije: duhovno bogastvo, moralna čistost in gibalna popolnost.



Andrej Sosič

Razvoj slovenske odbojke od leta 1945 do leta 1955

Development of Slovenian volleyball from 1945 to 1955

Izvleček

V članku je prikazanih prvih 10 let razvoja slovenske odbojke po drugi svetovni vojni. Odbojka se je v Sloveniji pojavila že zelo zgodaj, saj se je v sokolskih društvih kot sokolska igra igrala že pred vojno, kljub temu pa se je kot samostojna športna panoga uveljavila šele po osvoboditvi. V prvih povojnih letih so slovenski igralci in igralke dosegli številne uspehe ter odbojki izgradili tradicijo, ki je ni moč izbrisati. Dogodkom dati pravi pomen in odkrivati resnico pa je težko. Veljajo le gola dejstva, katera je včasih težko poiskati.

Največ pozornosti je v članku namenjenih uspehom slovenskih klubov na področju nekdanje Jugoslavije, razvoju posameznih društev in kasneje klubov, ki so gojili tekmovalno odbojko, ter jugoslovanski reprezentanci in posledično slovenskim igralcem, ki so igrali v njej.

Podatki, zbrani in obdelani v tem članku, lahko služijo kot zgodovinski arhiv, ki je za tradicijo tega športa pomemben, hkrati pa je članek prispevek k celoviti podobi slovenske odbojke.

Ključne besede: odbojka, Slovenija, Jugoslavija, razvoj, zgodovina, zvezna liga.

Abstract

The article presents the first 10 years of the development of Slovenian volleyball after World War II. In Slovenia, volleyball appeared fairly early on as it was played by the Sokol societies as a Sokol game already before World War II; nevertheless, it only became an independent sports discipline after the liberation. In the first post-war years, Slovenian male and female players scored many successes and built a volleyball tradition that is indelible. Yet it is difficult to give proper meaning to the events and discover the truth. Only genuine facts are valid and sometimes these are difficult to find.

The emphasis in the article is placed on the successes of Slovenian clubs in the territory of former Yugoslavia, on the development of individual societies and later clubs which fostered competitive volleyball as well as on the Yugoslav national team and the Slovenian players who were its members.

The data collected and discussed in this article may serve as a historical archive which is important for the tradition of this sport. Moreover, the article contributes to a comprehensive image of Slovenian volleyball.

Key words: volleyball, Slovenia, Yugoslavia, development, history, federal league

Uvod

Arhiva, kjer bi bili zbrani podatki o zgodovini slovenske odbojke, ni. Podatke je bilo potrebno zbrati iz starih slovenskih časopisov in diplomskih nalog, kjer so zbrani podatki o razvoju slovenske odbojke v posameznih okrajih.

Večino virov sem tako črpal iz starih dnevnih in tedenskih časopisov, kot sta bila *Slovenski poročevalec* in *Polet*.

Športne igre zavzemajo v naši družbi pomembno funkcijo, saj skoraj ni posameznika, ki na nek način ne bi prišel v stik z igro, bodisi kot gledalec bodisi kot aktivni udeleženec. Med športnimi igrami ima odbojka pomembno mesto. Primerna je za vse starostne, socialne in zdravstvene kategorije ljudi. Enakomerno vpliva na celotni razvoj človekovih sposobnosti in tako pomaga graditi vsestransko osebnost. Odbojka je sorazmerno mlada športna panoga, vendar je pri nas zelo razširjena.

Pred drugo svetovno vojno se je odbojka pri nas najprej zasidrala v sokolskih društvih po češkem vzoru. Prvi so se z njo seznanili v

Mariboru, kjer so jo telovadci Sokola – matica prvi igrali že leta 1924. Od leta 1928 dalje je prodirala odbojka v sokolska društva tudi v Ljubljani, Zagrebu in v drugih krajih po takratni Jugoslaviji. Leta 1928 so odbojko uvedli v svoj program tudi gozdovniki in skavti. Po mnenju nekaterih se je do leta 1937 igrala najbolj kvalitetna odbojka prav pri gozdovnikih iz Ljubljane in okolice.

Med drugo svetovno vojno odbojka zaradi kulturnega molka in prepovedi obstoja društev ni bila organizirana. Kljub temu pa ni zamrla. Bila je ena redkih oblik športa in zabave v okupirani Ljubljani. Igrali so jo na igriščih, ki so jih sami naredili, zlasti na kopalnišču ob Ljubljani na Livadi.

Leto 1945 – obdobje reorganiziranja

Že razmeroma hitro po vojni se je telesnovzgojno delo v pokrajini kmalu spet vzpostavilo na bogatih preteklih izkušnjah. V povojni Jugoslaviji je bila osnovana namesto bivših telovadnih (sokolske in

Pregled ljubljanskih fizikulturnih društev ob koncu leta 1945:

IME DRUŠTVA	Sedež društva	Delokrog društva	Št. članov	Št. akt. članov
FD Borec	Moste	Moste	380	Ca 250
FD Bratstvo	Tel. dom v Zg. Šiški	Zgornja Šiška	230	Ca 174
FD Edinost	Tel. dom Vič	Vič	400	Ca 270
FD Ježica	Tel. dom Ježica	Ježica	189	Ca 145
FD Krim	Tel. dom Trnovo	Rakovnik	800	Ca 300
FD Partizan	Stadion	Bežigrad	1800	Ca 800
FD Svoboda	Dom – Tabor	Tabor	1371	Ca 700
FD Štepanja vas	Tel. dom Štep. Vas	Štepanja vas	168	Ca 100
FD ŠT. Vid	Tel. dom Št. Vid	Št. Vid	90	Ca 48
FD Udarnik	Narodni dom	Center	800	Ca 400
FD Železničar	Dom Ljuba Šercerja	Spodnja Šiška	750	Ca 540

orlovske) in športnih organizacij Fizikulturna zveza s fizikulturnimi društvi po mestih in vaseh. V društvi so bile združene telovadne in športne aktivnosti. Pri Fizikulturni zvezi Jugoslavije je bil leta 1945 ustanovljen odbor za športne igre, kamor je bila uvrščena odbojka, ki se je pred letom 1941 igrala prvenstveno v okviru Sokola, ta pa je bil tudi član Mednarodne zveze za športne igre.

Fizikulturni odbor Slovenije je ob svojem nastanku organiziral v Ljubljani velik propagandni zlet vseh fizikulturnih društev pri nas. Na zletu je bila prisotna tudi odbojka. Končni vrstni red je bil sledeč:

1.	Udarnik 1
2.	Maribor
3.	Udarnik 2
4.	Železničar
5.	Svoboda
6.	VII Gimnazija
7.	Kurilnica
8.	KNOJ
9.	Bežigrad
10.	Kranj
11.	Krim 1
12.	Krim 2
13.	Brigada SDNO
14.	Ljubljana

Na prvem DP v odbojki, ki je bilo organizirano v Novem Sadu septembra 1945, so tekmovali moške in ženske reprezentance federalnih enot, avtonomnih oblasti in Jugoslovanske armade. Vrstni red Reprezentanc je bil sledeč:

MOŠKI	
1.	Hrvaška
2.	Jugoslovanska armada
3.	Slovenija
4.	Vojvodina
5.	Srbija

Rezultati ženskega tekmovanja niso bili objavljeni.

■ Leto 1946 – pospešena širitev odbojke v Sloveniji

V letu 1946 se je odbojka pri nas začela pospešeno širiti. Bili smo priča prvim okrajnim tekmovanjem, ki so bila neke vrste kvalifikacije za nastop na republiškem prvenstvu. Na republiškem prvenstvu so med moškimi svoj primat potrdili igralci FD Udarnik, medtem ko so bile pri ženskah najboljše Mariborčanke. Naša najboljša društva so nastopala tudi na državnem prvenstvu in dosegala lepe uspehe. Ekipa Maribora je v konkurenci ženskih ekip osvojila naslov državnega prvaka. Vsa prvenstva v letu 1946 so se odvijala po turnirskem sistemu. Odbojka se je igrala tudi na balkanskih igrah, kjer je reprezentanca Jugoslavije (tako moška kot ženska) zasedla drugo mesto.

Ob koncu leta je prišlo do številnih sprememb, saj so z združitvijo več društev na posameznih koncih Ljubljane nastala 3 večja fizikulturna društva, ki so skrbela za še boljši razvoj fizikulture pri nas. Ta društva so bila FD Krim, FD Triglav in FD Enotnost.

Do sprememb se prišlo tudi v drugem slovenskem odbojarskem centru – Mariboru. Tam se je FD Maribor preimenoval v FD Polet.

Lestvica državnega prvenstva v odbojki pri ženskah je bila sledeča:

Maribor	4	4	0	8:1	4
Spartak	4	3	1	7:2	3
Akademičar	4	2	2	4:4	2
Kosmaj	4	1	3	2:6	1
Udarnik	4	0	4	0:8	0

Lestvica državnega prvenstva v odbojki pri moških je bila sledeča:

Partizan	9	9	0	27:2	9
Akademičar	9	8	1	24:9	8
Udarnik (Lj.)	9	7	2	22:8	7
FD Maribor	9	6	3	22:14	6
Crvena zvezda	9	5	4	19:13	5
Milicionar	9	4	5	16:16	4
Tekstilac	9	3	6	11:18	3
Udarnik (Sar.)	9	2	7	8:23	2
Radnički	9	1	8	3:24	1
Perister	9	0	9	2:27	0

■ Leto 1947 – odbojgarska centra sta bila ljubljana in maribor

Leto 1947 si lahko zapomnimo po lepih uspehih reprezentance Jugoslavije na balkanskih igrah v Albaniji, kjer sta tako moška kot ženska ekipa Jugoslavije osvojili prvo mesto. Za obe reprezentanci so igrali tudi slovenski odbojkarji in odbojkarice.

Da so bile slovenske odbojkarice najboljše v Jugoslaviji, so na državnem prvenstvu dokazale igralko ljubljanske Enotnosti, ki so osvojile naslov državnega prvaka pred mariborskim Poletom. Slovenska moška odbojka je še nekoliko zaostajala za samim vrhom. Tam je zaenkrat še vedno kraljevala ekipa beograjskega Partizana, ki je bila stari in novi prvak Jugoslavije.

Odbojka je bila v Ljubljani in Mariboru na zelo visokem nivoju, kar pa ne moremo trditi za ostala slovenska mesta. Z izjemo posameznih turnirjev (eden od njih je potekal v Slovenj Gradcu) je odbojka na podeželju popolnoma stagnirala. Društva niso organizirala okrajnih in okrožnih prvenstev, kar ni bilo dobro za popularizacijo odbojke pri nas. Na republiškem prvenstvu je tako nastopilo le 6 moških in 4 ženske ekipe. Vsa tekmovanja v letu 1947 so potekala po turnirskem sistemu.

Odbojka se je širila med sindikalnimi aktivni, kjer so organizirali več sindikalnih prvenstev. Enako kot leta 1946 pa je bilo organizirano prvenstvo jugoslovanske armade v številnih športnih panogah – tudi v odbojki.

Končna lestvica DP-ja pri moških:

Partizan CDJA	5	4	0	1	14:7	4
Enotnost	5	4	0	1	13:7	4
Polet	5	3	0	2	13:9	3
Crvena zvezda	5	3	0	2	11:12	3
Slaven	5	1	0	4	9:13	1
Mladost	5	0	0	5	3:15	0

Končna lestvica DP-ja pri ženskah:

Enotnost	4	4	0	0	8:2	4
Polet	4	3	0	1	7:2	3
Spartak	4	2	0	2	4:5	2
Mladost	4	1	0	3	6:6	1
Napredak	4	0	0	4	0:10	0

■ Leto 1948 – obdobje informbiroja

Po zgledu ostalih sekcij so se tudi odbojkarji, rokometišči in košarkarji odločili ustanoviti svojo zvezo. Ustanovna skupščina Zveze športnih iger LR Slovenije je bila 19. 12. 1948 v Fizikurnem domu na Taboru. Ustanavljanje športnih zvez je pomenilo velik korak naprej k utrditvi novih organizacijskih oblik našega fizikurnega gibanja.

Največji uspeh slovenske odbojke v letu 1948 je vsekakor nov naslov državnega prvaka igralk Enotnosti, ki so po hudi borbi premagale mariborski Polet. Slovenska moška zvezna ligaša pa sta nekoliko razočarala in krepko zaostala za državnim vrhom, kjer je Partizan prepustil mesto zagrebški Mladosti.

Zaključni lestvici državnega prvenstva v odbojki:

MOŠKI					
Mladost	6	6	18:9	12	
Partizan	6	5	16:5	10	
Crvena zvezda	6	3	14:10	6	
Polet	6	3	12:10	6	
Enotnost	6	2	8:16	4	
Spartak	6	1	9:17	2	
Beograd	6	1	7:17	2	

ŽENSKE					
Enotnost	6	6	12:1	12	
Polet	6	5	11:2	10	
Spartak	6	4	8:7	8	
Crvena zvezda	6	3	7:8	6	
Železničar (Mb)	6	2	6:9	4	
Mladost	6	1	4:11	2	
Sarajevo	6	0	2:12	0	

Državne prvakinja, igralko Enotnosti, so nastopale v naslednji postavi: Završnik, Vrenk, Breskvar, Zorc, Vadnal, Magušar, Keržan, Lužnik, Kalin in Fišer.

Razlika v kvaliteti med najboljšima slovenskima ekipama ter ekipami s podeželja in manjših mest je bila še vedno ogromna. Veliko število odbojgarskih turnirjev po številnih slovenskih mestih (Ptuj, Radovljica, Mežica, Guštanj, Kamnik, Ajdovščina, Slovenj Gradec) pa je dajalo upanje, da bi se lahko v prihodnje ta razlika zmanjšala.

Na balkansko-srednjeevropskem prvenstvu v odbojki je Jugoslavija med moškimi zaostala le za ekipo ČSR, ki je postala tudi prvi evropski prvak v odbojki.

Nastopil je čas informbiroja, ki je jugoslovanskim odbojkarjem onemogočal stik s svetovno odbojko, saj niso dobili vstopnih viz za nastop na prvem EP v Rimu. Na prvem EP, ki je potekalo konec septembra 1948, je bil vrstni red sledeč: 1. ČSR, 2. Francija, 3. Italija, 4. Portugalska, 5. Belgija, 6. Nizozemska.

Leto 1948 si bomo zapomnili tudi po prvem mladinskem prvenstvu Jugoslavije, kjer pa je bila udeležba zelo slaba.

■ Leto 1949 – uvedba ligaškega tekmovanja

Odbojgarsko dogajanje je bilo v letu 1949 zelo pestro. Obeležila so ga številna tekmovanja, turnirji, prijateljske tekme, medrepubliški turnirji, republiška prvenstva. Uvedli so nov način tekmovanja za državno prvenstvo FLRJ. To je bila liga, ki naj bi izboljšala kvaliteto in povečala zanimanje za to športno panogo. Svoja prvenstva so imeli tudi mladinci in mladinke. Turnirji v slovenskih okrajih, ki so služili kot kvalifikacije za uvrstitev v slovensko republiško ligo, so bili bo lje obiskani kot v preteklih letih. Odbojka se je razširila predvsem na koroškem in gorenjskem koncu.

Končna lestvica republiškega prvenstva v odbojki:

MOŠKI					
Slovenj Gradec	11	8	3	29:16	16
Železničar (Mb)	11	8	3	29:16	16
Krka (Nm)	11	6	5	25:23	12
Kovinar (Mb)	11	3	8	18:15	6
Prešeren	11	1	10	10:30	2

ŽENSKÉ

Enotnost	4	4	0	8:1	8
Polet	4	3	1	7:2	6
Železničar (Mb)	4	2	2	4:4	4
Št. Vid	4	1	3	2:7	2
Železničar (Lj)	4	0	4	1:8	0

13. 2. 1949 je bila v Beogradu ustanovljena Odbojgarska zveza Jugoslavije, katere predsednik je postal Milan Slani.

Da bi se zanimanje za odbojko povzdignilo, je Odbojgarska zveza Jugoslavije uvedla nov, moderen način tekmovanja, to je ligo. Tekmovanje se je vršilo v dveh delih, spomladanskem in jesenskem, s čimer so bile vse tekmovalne vrste prisiljene stalno vaditi preko celega leta.

Po končanem dvokrožnem tekmovanju je bil vrstni red udeležencev naslednji:

Partizan	14	13	1	49:13	26
Spartak	14	11	3	38:21	22
Crvena zvezda	14	7	7	33:30	14
Mladost	14	7	7	28:27	14
Polet	14	7	7	27:27	14
Enotnost	14	6	8	24:30	12
Beograd	14	5	9	24:34	10
Sarajevo	14	0	14	10:42	0

Ligaški način tekmovanja je v letu 1949 veljal le v moški konkurenci, medtem ko so ženske še vedno nastopale po starem turnirskem sistemu. Žensko prvenstvo se je odvijalo v Beogradu, nastopilo pa je 7 ekip.

Po končanem tridnevem turnirju je izgledala lestvica ženskih ekip tako:

Enotnost	6	6	0	12:1	12
Spartak	6	5	1	10:5	10
Beograd	6	4	2	10:5	8
Polet	6	3	3	7:6	6
Mladost	6	2	4	4:10	4
Naprijed	6	1	5	4:11	2
Sarajevo	6	0	6	3:12	0

Igralke Enotnosti, ki so osvojile nov naslov državnih prvakinj, so bile: Tilka Završnik, Milena Zorc, Vida Zupanc, Meta Vadnav, Ančka Magušar, Draga Kosec, Dana Keržan, Marija Lužnik in Vida Breškvar.

V Pragi je potekalo svetovno prvenstvo v odbojki za moške in evropsko prvenstvo za ženske, katerih pa se ekipi Jugoslavije zaradi informbiroja nista udeležili.

Ustanovila so se številna nova telovadna in sindikalna društva, kjer so igrali odbojko.

Leto 1950 – odbojkarji dobili svojo zvezo

Pomemben dogodek za slovensko odbojko je gotovo ustanovitev Odbojgarske zveze Slovenije, katere glavna skrb bo dodaten dvig kvalitete naših najboljših ekip in širitev odbojke po vsej Sloveniji.

14. 1. 1950 je ustanovni datum Odbojgarske zveze Slovenije. Za predsednika OZS je bil izvoljen Kajfež.

Da so pri OZS resno zagrabili za delo, pričča veliko število turnirjev po vsej Sloveniji. Zelo zanimiva je bila tudi moška republiška liga, saj se do konca ni vedelo, kdo bo postal republiški prvak. Manj zanimivo je bilo žensko republiško prvenstvo, saj so nastopile le 3 ekipe.

Končna lestvica slovenskega republiškega prvenstva za moške:

Kovinar (Mb)	16	14	2	46:12	30
Krka (Nm)	16	13	3	43:15	29
Železničar (Mb)	15	13	2	45:15	28
Kamnik	16	7	9	32:30	23
Prešeren	16	5	11	23:35	20
Slovenj Gradec	15	6	9	19:31	17
Enotnost 2	16	7	9	23:34	17
Železničar (Št. Peter)	14	2	12	11:36	13
Železničar 2 (Lj)	14	2	12	9:38	12

Odbojka je bila leta 1950 najbolj zastopana v telovadnih društvih. Organizirano je bilo prvo prvenstvo telovadnih društev Slovenije za člane, članice, mladince in mladinke. Zmagovalci so se uvrstili na prvenstvo telovadnih društev Jugoslavije. Najboljša slovenska ekipa je prihajala iz Mežice, ki je tudi osvojila naslov najboljšje ekipe telovadnih društev v Jugoslaviji.

V letu 1950 so nas znova razveselile igralkke ljubljanske Enotnosti, ki so znova, četrtič zapored postale državne prvakinja. Ponovno pa so naslov osvojile pred igralkami mariborskega Poleta. Slovenske moške ekipe so znova zaostale za pričakovanji. V zvezni ligi je prvič nastopilo moštvo Železničarja iz Ljubljane.

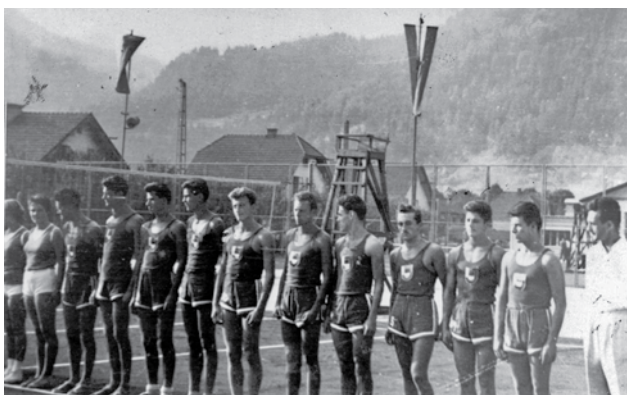
Končna lestvica državnega prvenstva za moške:

Partizan	18	17	1	51:9	34
Spartak	18	15	3	49:16	30
Mladost	18	12	6	41:27	24
Enotnost	18	9	9	37:35	18
Beograd	18	9	9	35:34	18
Polet	18	9	9	31:35	18
Crvena zvezda	18	8	10	29:36	16
Sarajevo	18	6	12	28:42	12
Železničar (Lj)	18	4	14	23:45	8
Proleter	18	1	17	8:53	2

Končna lestvica ženskega državnega prvenstva:

Enotnost	10	9	1	29:8	18
Polet	10	8	2	25:13	16
Spartak	10	7	3	23:11	14
Beograd	10	3	7	18:22	6
Mladost	10	3	7	10:23	6
Naprijed	10	0	10	3:30	0

Zaradi informbiroja Jugoslavija ni igrala tekem z vzhodnoevropskimi reprezentancami. Tesneje so se povezali s Francozi in z njimi odigrali 3 prijateljske tekme.



2. 8. 1955 so odbojkarji Jesenic odigrali prijateljsko tekmo z Nizozemci (1 : 3). Od leve: Dušan Prešeren, Frenk Megušar, Tomaž Trojak, Matjaž Jedretič, Viktor Krevsel, Lipe ?, Joža Legat, Janez Biček, Pavel Volk, Bojan Svetlin (osebni arhiv Viktor Krevsel).

Leto 1951 – Jugoslavija prvič na evropskem prvenstvu

Slovenska odbojcarska liga

Zaradi velikih razdalj in finančnih težav je bila slovenska liga leta 1951 razdeljena na 3 skupine: mariborska, ljubljanska in primorska skupina. Zmagovalec primorske skupine in najboljši 2 ekipe iz ljubljanske in mariborske skupine so se na koncu uvrstili na finalni turnir, ki nam je dal ekipo, ki je imela pravico nastopati na kvalifikacijskem turnirju za vstop v zvezno ligo. Tekmovanje v mariborski in ljubljanski skupini je potekalo v obliki lige, medtem ko je primorska skupina odigrala svoje tekme v obliki turnirja, na katerem so sodelovale naslednje ekipe: Triglav iz Nove Gorice, Branik iz Solkana, Železničar iz Sežane, Rudar iz Idrije, Ilirija iz Ilirske Bistrice in Železničar iz Št. Petra. Železničar se je na koncu tudi uvrstil na finalni turnir.

Tekmovanje za naslov slovenskega prvaka je potekalo na igrišču pod Cekinovim gradom.

Končna lestvica je bila sledeča:

Peca	4	3	1	11:5	6
Kamnik	4	3	1	11:6	6
Železničar (Lj) II	4	3	1	11:6	6
Železničar (Mb)	4	1	3	5:9	2
Železničar (Št. Peter)	4	0	4	0:12	0

Državno prvenstvo FLRJ

Zaradi težav s transportom je bilo tekmovanje v moški in ženski zvezni ligi spremenjeno. Liga se je razdelila na vzhodno in zahodno skupino, skupno pa smo imeli Slovenci v obeh ligah kar 9 ekip.

Lestvica po končanem jesenskem delu prvenstva za moške in ženske je izgledala tako:

	MOŠKI				
Mladost	14	12	2	38:12	24
Krim	14	11	3	37:14	22
Branik	14	9	5	30:21	18
Lokomotiva	14	9	5	29:30	18
Železničar	14	8	6	28:24	16
Krka	14	3	11	18:37	6
Mladost (Č)	14	2	12	17:38	4
Kovinar	14	2	12	14:37	4

ŽENSKE

Železničar (Lj)	10	10	0	30:11	20
Branik	10	7	3	26:13	14
Železničar (Mb)	10	5	5	21:22	10
Krim	10	4	6	21:22	8
Mladost	10	2	8	13:26	4
Lokomotiva	10	2	8	11:28	4

Prve tri ekipe iz zahoda in vzhoda so se uvrstile na finalni turnir, ki je potekal v Zagrebu. Končna lestvica po končanem finalnem turnirju DP za moške:

KONČNA LESTVICA

Crvena zvezda	5	4	1	14:7	8
Branik	5	3	2	13:9	6
Krim	5	3	2	10:9	6
Mladost	5	3	2	13:12	6
Partizan	5	2	3	10:12	4
Železničar (B)	5	0	5	4:15	0

Pri ženskah sta se na finalni turnir uvrstili najboljši ekipe iz zahoda in vzhoda. Končna lestvica finalnega turnirja za ženske, ki je potekal v Ljubljani, pa je izgledala tako:

KONČNA LESTVICA

Železničar (Lj)	3	3	0	9:1	6
Spartak	3	2	1	6:3	4
Branik	3	1	2	4:6	2
Železničar (B)	3	0	3	2:9	0

Reprezentanca Jugoslavije v letu 1951

Velik dogodek v letu 1951 je bilo vsekakor tretje evropsko prvenstvo v odbojki. Na njem sta nastopili tudi reprezentanci Jugoslavije. Reprezentanco so sestavili na podlagi turnirja v Beogradu, kjer so se med seboj pomerili najboljši slovenski, hrvaški in srbski odbojkarji. Na turnirju so bili daleč najboljši Srbi, ki so slavili tako pri moških kot pri ženskah. Vozovnici za EP sta izmed Slovencev dobila Kosec in Skerbinjek, od Slovenk pa Kosec, Magušar, Gajšek, Flis, Valentan in Zupanc.

Na EP je nastopilo 10 moških in 6 ženskih ekip. Moška reprezentanca je zasedla končno peto mesto, kar je bil hud udarec za jugoslovansko odbojko, saj so bili igralci prepričani, da se bodo borili za naslov evropskega prvaka. Ženska reprezentanca je osvojila končno 3. mesto. Najboljši igralci pri Jugoslaviji pa sta bili Slovenki Ančka Flis – Mihorko in Tilka Završnik – Gajšek.

Odbojcarska tekmovanja telovadnih društev

Drugo prvenstvo telovadnih društev je potekalo v Ljubljani. Tako kot leto poprej pa je bila najboljša ekipa Peca iz Mežice, ki je slavila tudi na prvenstvu Telovadne zveze Jugoslavije v odbojki. Res pa je, da udeležba na prvenstvu Telovadne zveze Jugoslavije v odbojki ni bila številna.

Leto 1952 – zvezna liga je bila ukinjena

Na redni letni skupščini Odbojcarske zveze Jugoslavije so sprejeli sklep o ukinitvi zvezne lige. Vsa tekmovanja so prešla v območje

republik. Najboljši dve ekipi iz republiškega prvenstva imata pravičo sodelovanja na polfinalnem conskem turnirju. Določeni sta bili 2 coni. Prva obsega Srbijo, Makedonijo in Bosno in Hercegovino, v drugi pa so Slovenija, Hrvaška in Črna gora. Najboljši dve ekipi iz vsake cone pa sta imeli pravico nastopa na finalnem turnirju za osvojitve naslova prvaka.

Republiško prvenstvo v odbojki

OZS je sprejela sklep o enotni slovenski ligi. Poleg republiške lige pa so potekala tekmovanja tudi v mariborski in ljubljanski conski ligi. Conska prvenstva so bila zelo pomembna za popularizacijo odbojke pri nas, saj je bila večina moštvev iz manjših mest in podeželja. Tudi zanimanje gledalcev za tekme je bilo v nekaterih krajih večje kot npr. v Ljubljani.

Končni lestvici slovenske republiške lige:

MOŠKI					
Branik	9	9	0	27:5	18
Krim	9	5	4	15:15	10
Železničar (Lj)	8	4	4	15:17	8
Partizan (Nm)	8	3	5	13:17	6
Peca (Mežica)	7	2	5	8:16	4
Kamnik	7	1	6	6:19	2

ŽENSKE					
Železničar (Lj)	7	7	0	21:4	14
Železničar (Mb)	6	4	2	15:9	8
Krim	8	4	4	14:12	8
Branik	7	1	6	5:18	2
Partizan (Nm)	7	0	7	1:18	0

Polfinalna turnirja za ženske in moške

Na polfinalni turnir za DP se je uvrstilo 6 ekip, in sicer prve tri ekipe slovenskega ter prve tri ekipe hrvaškega prvenstva. Ženski turnir je potekal v Zagrebu, moški turnir pa je potekal v Ljubljani. Najboljši dve ekipi iz vsakega turnirja sta se uvrstili na finalni turnir, ki ga je gostil Beograd.

MOŠKI POLFINALNI TURNIR V LJUBLJANI					
Železničar (Mb)	5	5	0	15:5	10
Krim	5	4	1	14:4	8
Mladost	5	3	2	11:7	6
Železničar (Lj)	5	2	3	9:9	4
Lokomotiva	5	1	4	3:13	2
Sloboda	5	0	5	1:15	0

ŽENSKI POLFINALNI TURNIR V ZAGREBU					
Železničar	5	4	1	12:4	8
Mladost	5	4	1	12:5	8
Branik	5	3	2	11:8	6
Krim	5	2	3	8:11	4
Lokomotiva	5	2	3	7:10	4
Sloboda	5	0	5	1:15	0

Finalni turnir

Prvič v zgodovini se je zgodilo, da v ženski konkurenci naslova ni osvojila slovenska ekipa. Prvak je postala ekipa beograjskega Partizana.

FINALE ŽENSKE					
Partizan	3	3	0	9:0	6
Železničar (Mb)	3	2	1	6:4	4
Spartak	3	1	2	3:7	2
Krim	3	0	3	2:9	0

FINALE MOŠKI					
Mladost	3	3	0	9:6	6
Crvena zvezda	3	2	1	7:4	4
Spartak	3	1	3	6:7	2
Železničar	3	0	3	3:9	0

Reprezentanca v letu 1952

Odbojarska zveza Jugoslavije je sprejela povabilo Francoske odbojarske federacije za gostovanje naše reprezentance v Parizu 19. aprila. To je bila tudi edina tekma jugoslovanske reprezentance v tem letu.

V Moskvi je potekalo drugo svetovno prvenstvo v odbojki. Jugoslovani se ga niso udeležili zaradi informbiroja, ker preprosto niso dobili vstopnih viz. Reprezentanca je bila močna in bi lahko kandidirala za eno od medalj. To je katastrofalno vplivalo na motivacijo vrhunskih odbojkarjev v Jugoslaviji.

Odbojarska tekmovanja telovadnih društev »Partizan«

Telovadna društva po vsej Sloveniji so se preimenovala v Telovadna društva Partizan. Na republiškem tekmovanju so nastopala moštva iz vseh koncev Slovenije: Novo mesto, Kropa, Murska Sobotna, Kočevje, Solkan. To priča o tem, da se je odbojka razširila na vse konce Slovenije.

Leto 1953 – slovenske odbojkarice najboljše v državi

Na predlog tehničnih komisij Odbojarskih zvez Slovenije in Hrvaške je bilo sklenjeno, da bodo tekmovanja za naše vrhunske odbojarske ekipe v letu 1953 potekale v okviru Slovensko-hrvaške lige. Le to so pri moških sestavljale 4 slovenske ekipe (Železničar in Krim iz Ljubljane, mariborski Branik in Partizan iz Novega mesta) in 3 hrvaške ekipe. Pri ženskah so Slovenijo zastopale Krim in Železničar iz Ljubljane ter Branik in Železničar iz Maribora. Zmagovalec slovensko hrvaške lige in zmagovalec vzhodne lige sta se v dveh medsebojnih tekmah pomerila za naslov državnega prvaka. Sistem tekmovanja je bil enoten za moške in ženske ekipe.

V Sloveniji je potekalo tudi republiško prvenstvo, na katerem sta pri moških prvi dve mesti zasedli Kamnik in Ilirija in si s tem priigrala vozovnico za Slovensko-hrvaško ligo za prihodnjo sezono.

V letu 1953 so se na izrednem občnem zboru združili odbojkarji Krima in Univerze v Akademski odbojarski klub. Odbojkarji Krima

so nekaj nastopali pri ŠD Enotnost. Celotni odbojarski klub je ob razpustu Enotnosti prestopil k ŠD Krim. ŠD Krim je nekaj časa deloval odlično, kasneje pa je zabredel v finančne težave. Za odbojkarje je pričelo primanjkovati sredstev. Zaradi tega in še drugih stvari odbojkarjem Krima ni preostalo drugega, kot da se združijo z univerzo in ustanovijo samostojni Akademski odbojarski klub.

Slovensko-hrvaška liga

MOŠKI					
Mladost	12	11	1	33:6	22
Branik	12	10	2	32:16	20
AOK	12	8	4	29:17	16
Partizan (Nm)	12	5	7	20:30	10
Lokomotiva	12	5	7	21:31	10
Železničar	12	2	10	14:31	4
Tekstilec	12	1	11	10:34	2

ŽENSKE					
Branik	12	11	1	34:9	22
Železničar (Lj)	12	10	2	33:16	20
Mladost	12	9	3	29:13	18
Železničar (Mb)	12	6	6	27:20	12
AOK	12	4	8	16:26	8
Sloboda	12	2	10	12:31	4
Lokomotiva	12	0	12	2:36	0

Finale zvezne odbojarske lige za ženske

Prva tekma v Mariboru se je končala z zmago Partizana s 3 : 1. Na povratni tekmi pa je Branikovkam uspelo nemogoče. Slavile so s 3 : 1 in zaradi boljšega količnika točk slavile naslov državnega prvaka. Ekipe Branika je nastopila v naslednji postavi: Kikl, Florjančič, Mlakar, Šegala, Štauber, Pregelj, Pajtler in Živko.

Reprezentanca v letu 1953

Na reprezentančnem področju so bili v tem letu dejavni le reprezentanti, ki so odigrali 3 mednarodne tekme (Turčija, Francija in ZDA) in vse tekme dobili. Med najboljšimi igralci izbrane vrste je bil Slovenec Vlado Skerbinjek. Poleg njega je za izbrano vrsto nastopal tudi Dušan Požar.

Velik napredek odbojke v Sloveniji

Leto 1953 je bilo do takrat najuspešnejše leto za slovensko odbojko. Kvaliteta slovenskih moštev je dosegla zelo visok nivo, saj so kar 3 ekipe – mladinci AOK, mladinke Partizana iz Novega mesta in članice Branika – osvojile naslov državnega prvaka. Odbojka se je zelo dobro utrdila v Novem mestu, Ljubljani, Mariboru, na Ravnah in v Kamniku. Tudi na podeželju je bilo zanimanje veliko, saj so se funkcionarji Partizana vedno bolj zanimali za odbojko. Največja težava je bilo pomanjkanje trenerjev, dobrih funkcionarjev in finančne težave klubov.

Leto 1954 – razcvet odbojke v Ljubljani, Mariboru, Novem mestu, Kamniku, na Jesenicah in Ravnah

Odbojarska tekmovanja v letu 1954

Na področju Jugoslavije je bila ponovno uvedena enotna liga, v kateri so nastopala najboljša jugoslovanska moštva, med katerimi je bilo tudi 5 slovenskih. Druga po kakovosti je bila Slovensko-hrvaška liga, v kateri je igralo kar 7 slovenskih ekip, medtem ko so ostali slovenski klubi igrali v republiških ligah, ki so bile razdeljene na ljubljansko in mariborsko cono.

Republiška tekmovanja v odbojki

V Sloveniji smo imeli v letu 1954 republiško ligo, razdeljeno na ljubljansko in mariborsko cono. Ligaško tekmovanje, sestavljeno iz spomladanskega in jesenskega dela, se je zaključilo s finalnima tekmama, na katerih sta nastopili najboljši ekipe iz obeh con. Zmagovalna ekipa si je priigrala nastopanje v Slovensko-hrvaški ligi v sezoni 1955.

LJUBLJANSKA CONA – MOŠKI

1. Jesenice
2. ŽOK Ljubljana 2
3. Prešeren
4. Poštar
5. AOK 2
6. Elektra
7. Partizan Vrhnika
8. Papirničar

MARIBORSKA CONA – MOŠKI

1. Fužinar
2. Partizan Šempeter
3. Železničar (Mb)
4. Slovenj Gradec
5. Beton Celje

Naslov republiškega prvaka v moški konkurenci je osvojila ekipa Fužinarja.

LJUBLJANSKA CONA – ŽENSKE

1. Kamnik
2. Papirničar
3. Poštar
4. ŽOK Ljubljana 2
5. Partizan Vrhnika
6. Svoboda Vič

MARIBORSKA CONA – ŽENSKE

1. Partizan Fram
2. Branik 2
3. Železničar (Mb)
4. Aluminij
5. Partizan Tezno

V ženski konkurenci je naslov republiškega prvaka osvojila ekipa Kamnika.

Slovensko-hrvaška liga

Končni lestvici Slovensko-hrvaške lige za moške in ženske sta izgedali tako:

MOŠKI					
Partizan (Nm)	14	11	3	38:20	22
Lokomotiva	14	10	4	37:24	20
ŽOK Ljubljana	14	9	5	35:25	18
Tekstilac	14	6	8	23:28	12
Kamnik	14	6	8	26:24	12
Ilirija	14	6	8	24:33	12
Borovo	14	4	10	26:32	8
Grafičar	14	4	10	22:35	8

Novomeščanom je na kvalifikacijskem turnirju za uvrstitev v zvezo ligo žal spodletelo. Uvrstila sta se Spartak in Zemun.

ŽENSKÉ					
Mladost	10	10	0	30:3	20
AOK	10	6	4	22:20	12
Borovo	10	5	5	19:18	10
Ilirija	10	3	7	16:24	6
Lokomotiva	10	3	7	14:23	6
Partizan (Nm)	10	3	7	11:24	6

Državno prvenstvo FLRJ

Končna lestvica državnega prvenstva za moške:

Crvena zvezda	14	13	1	41:13	26
Mladost	14	12	2	39:15	24
Branik	14	8	6	32:27	16
Partizan	14	8	6	30:29	16
Železničar (Bg)	13	7	6	30:23	14
Spartak	14	5	9	23:33	10
AOK	14	2	12	12:36	4
Zemun	13	0	13	7:37	0

Nov velik uspeh slovenske odbojke je bilo vsekakor žensko državno prvenstvo leta 1954. Ekipo ŽOK Ljubljana je ponovno osvojila naslov državnih prvakinj, potem ko so v zadnjem kolu državnega prvenstva, ki je odločal o naslovu državnega prvaka, premagale Branik. Za ekipo ŽOK Ljubljana so igrale: Gajšek, Stele, Garibaldi, Miklavič, Černugelj, Kalin, Višič, Žertuš in Rabič.

Končna lestvica državnega prvenstva za ženske:

ŽOK Ljubljana	10	8	2	26:11	16
Branik	10	7	3	25:13	14
Partizan	10	7	3	23:11	14
Železničar (Mb)	9	5	4	16:17	10
Spartak	9	1	8	6:25	2
Crvena zvezda	10	1	9	8:27	2

Reprezentanca Jugoslavije v letu 1954

Moška izbrana vrsta v postavi: Budišin, Djordjević, Mikina, Stefanović, Mandarić, Milosavljević, **Skerbinjek**, **Jošt**, Stojmirović in Bujović se je marca 1954 udeležila močnega odbojkarskega turnirja v Lizboni. Na turnirju sta sodelovali dve reprezentanci Portugalske, Nizozemska, Francija in Jugoslavija. Jugoslovani so premagali vse svoje nasprotnike in zasluženno osvojili prvo mesto na turnirju.

Ob koncu leta je v Zagrebu potekal turnir ljudskih republik v priložnost 30-letnice obstoja odbojke v Jugoslaviji. Slovenija v svoji najmočnejši zasedbi je brez večjih težav premagala vse svoje nasprotnike in zasluženno osvojila turnir. Za Slovenijo so igrali: Skerbinjek, Mikluž, Medic, Požar, Šumak, Merčnik, Simič, Meserko in Tomažič. Ekipo je vodil Miloš Kosec.

1955 – Odbojkarji Branika na jugoslovanskem prestolu

Odbojcarska tekmovanja v letu 1955

Naša najboljša moštva so nastopala v zvezni ligi, ki je bila najbolj kakovostno tekmovanje na področju FLRJ v letu 1955. 11 ekip je nastopalo v Slovensko-hrvaški ligi (drugi po kakovosti), medtem ko so ostale slovenske ekipe igrale v republiških ligah. Prva republiška liga je bila razdeljena na ljubljansko in mariborsko cono, zmagovalca obeh con pa sta se pomerila za naslov republiškega prvaka. Ženska republiška liga je bila enotna, v njej pa se je merilo 6 ekip. Moški so tekmovali tudi v ljubljanski oblatni ligi, ki je bila neke vrste druga republiška liga.

Republiška prvenstva

Končna lestvica pri odbojkaricah:

ŽENSKÉ					
Mladost	10	9	1	29:7	16
Papirničar	10	7	3	25:12	14
Grafičar	10	5	5	19:20	10
Jesenice	10	4	6	15:19	8
Ljubljana 2	10	3	7	11:24	6
Vrhnika	10	2	8	8:25	4

Končna lestvica pri odbojkarjih:

LJUBLJANSKA CONA				
Jesenice	16	12	4	24
Prešeren	16	10	6	20
Vrhnika	16	9	7	18
Elektra	16	8	8	16
Olimpija 2	16	8	8	16
Grafičar	16	8	8	16
Ljubljana 2	16	7	9	14
Poštár	16	6	10	12
Nova Gorica	16	4	12	8

MARIBORSKA CONA

ŽSK Maribor	14	11	3	22
Partizan Mur. Sobota	14	9	5	18
Partizan Fram	13	8	5	16
Partizan Slo. Bistrica	12	7	5	14
Beton Celje	13	6	7	12
Partizan Šempeter	11	6	5	12
Partizan Hoče	12	5	7	10
Slovenj Gradec	13	0	13	0

V Slovensko-hrvaško ligo so se uvrstili Jeseničani.

Slovensko-hrvaška liga

V konkurenci ženskih ekip je prvo mesto zaslužno osvojila ljubljanska Olimpija (bivši AOK), ki je po kvaliteti prekašala vse ekipe. Med moškimi so s končnim drugim mestom lep uspeh dosegli odbojkarji Fužinarja.

Končni lestvici Slovensko-hrvaške lige:

MOŠKI					
Lokomotiva (Zg)	14	11	3	38:16	22
Fužinar	14	10	4	36:23	20
Olimpija	14	9	5	33:25	18
Ilirija	14	6	8	28:31	12
Ljubljana	14	6	8	25:30	12
Kamnik	14	5	9	27:35	10
Tekstilac	14	5	9	22:35	10
Elektrostroj	14	4	10	24:38	8

ŽENSKE					
Olimpija	12	11	1	33:10	22
Partizan (Nm)	12	9	3	32:15	18
Lokomotiva	12	8	4	28:15	16
Ilirija	12	6	6	11:25	12
Kamnik	12	4	8	19:27	8
Borovo	12	4	8	18:28	8
Elektrostroj	12	0	12	5:36	0

Po večmesečnih borbah je naslov državnega prvaka osvojil mariborski Branik. Mariborčani so bili ves čas tekmovanja homogena celota in so popolnoma zaslužno osvojili odbojarski vrh. Za ekipo Branika so igrali: Štefan Filipančič, Vlado Skerbinjek, Vili Verglez, Vojko Meršnik, Dušan Požar, Franc Škof, Sašo Šnuderl, Emil Tomažič in Marijan Mikluš. Trener ekipe je bil dr. Danilo Požar. Manj uspeha v zvezni ligi so imeli Novomeščani, ki so se s predzadnjim mestom poslovili od najelitnejšega tekmovanja.

Končna lestvice zvezne lige pri moških:

Branik	14	12	2	38:18	24
Mladost	14	11	3	38:22	22
Crvena zvezda	14	9	5	36:22	18
Železničar (Bg)	14	8	6	33:29	16
Novi Beograd	14	5	9	24:34	10
Partizan (Bg)	14	5	9	21:35	10
Partizan (Nm)	14	3	11	21:34	6
Spartak	14	3	11	21:38	6

V konkurenci ženskih ekip so igralke Branika zasedle končno drugo mesto za beograjskim Partizanom.

Končna lestvica zvezne lige pri ženskah:

Partizan	10	10	0	30:9	20
Branik	10	8	2	26:12	16
Mladost	10	6	4	25:16	12
Ljubljana	10	3	7	17:21	6
ŽSD Maribor	10	3	7	12:24	6
Novi Beograd	10	0	10	3:27	0

Reprezentanca v letu 1955

Vrhunski odbojkarji so merili moči na četrtem evropskem prvenstvu, ki je potekalo v Bukarešti. Vihra zaradi informbiroja je pojejnala in jugoslovanski reprezentanti so se lahko udeležili tega prvenstva. Moška izbrana vrsta je s pripravami na EP začela mesec dni prej. Na pripravah so bili tudi trije Slovenci, in sicer Skerbinjek, Požar in Merčnik. Klub temu da je bila ekipa Branika takrat najboljša v državi, pa je na EP odpotoval le Skerbinjek.

Ženska ekipa Jugoslavije pa se EP-ja ni udeležila.

V Bukarešti je nastopilo 14 moških reprezentanc in 6 ženskih reprezentanc. V konkurenci moških se je v finalni del, kjer je nastopilo 8 najboljših ekip uvrstila tudi Jugoslavija. Končna lestvica osmih najboljših ekip pa je izgledala tako:

MOŠKI					
ČSR	7	6	1	20:5	6
Romunija	7	5	2	18:11	5
Bolgarija	7	5	2	16:12	5
SZ	7	4	3	16:12	4
Jugoslavija	7	3	4	15:16	3
Poljska	7	3	4	12:15	3
Madžarska	7	2	5	9:19	2
Francija	7	0	7	5:25	0

Viri

1. *Polet*. Ljubljana: Založniški svet »Polet«, 1945–1966.
2. *Slovenski poročevalec*. Ljubljana: Slovenski poročevalec, 1939–1959.

Literatura

1. Bambič, V. (1999). *Železničarsko športno društvo Maribor: prikaz sedemdesetletnega delovanja društva*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
2. Gomzi, Z. (2000). *100 let MŠD (Mariborsko športno društvo)*. Maribor: Mariborsko športno društvo Branik.
3. Kšela, I. (1992). *Učinek in doprinos mariborskih moških odbojarskih ekip v bivši jugoslovanski konkurenci*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. Željeznov, I. (1988). *Prispevek ljubljanske odbojke k jugoslovanski odbojki*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Andrej Sosič, prof. šp. vzg.
OŠ Riharda Jakopiča
Derčeva ulica 1
e-naslov: andrejsosic@yahoo.com



Toplica Stojanović,
Marko Zadražnik

Metodika treniranja tehnike podajanja v odbojki

Izvleček

Podaja je v moderni odbojki eden pomembnejših dejavnikov uspešnosti ekipe. Za podajo se uporabljajo različne tehnike. Osnovna tehnika je t.i. zgornji odboj, iz njega pa z vadbo nastane tehnika podaje v skoku. Metodika učenja in treniranja podajanja zajema različne dejavnike. Tehnika v igri ni uporabna le za podajanje, ampak se uporablja tudi v drugih igralnih situacijah. Tako pri učenju zgornjega odboja in njegove uporabe v igri kot uporabe tehnike podajanja v skoku je potrebno upoštevati vrsto principov. Vsi pa izhajajo iz igralnih situacij, ki se pojavljajo na tekmi. Specifičnost treniranja tehnike podajanja in specifičnosti postopkov podajalca v igri zahtevata primerno metodiko. Pomembno pa je poznavanje tudi osnovnih vaj in njihov vrstni red pri treniranju začetnikov pa tudi kvalitetnih podajalcev.

Ključne besede:

Training methods for the volleyball passing technique

Abstract

In modern volleyball, passing is one of the important factors in a team's performance. Different passing techniques are used. The basic technique is so-called overhead passing from which the technique of jump passing emerges in the course of training. The methods of learning and training of passing include different factors. The technique in the game is not only useful for passing but is also used in other playing situations. In the learning of both overhead passing and its use in the game as well as the jump pass technique, a series of principles must be considered. They all stem from the playing situations which appear during a match. The specificity of the training in the passing technique and the specificity of the passer's procedures require an appropriate set of methods. It is also important to know the basic exercises and their order of precedence when training beginners and also who are high-quality passers.

Key words: volleyball, learning, passes, overhead passing

Metodika treniranja tehnike podajanja

Podaja s tehniko zgornjega odboja je ena od osnovnih tehnik v odbojki. Izraz "odbijanje" ne prikazuje dejanskega stanja rokovanja z žogo, ker tehniko pravzaprav sestavlja faza amortizacije kinetične energije in faza dodajanja kinetične energije, s katero usmerimo žogo v novo smer.

Metodiko učenja in treniranja podajanja s tehniko zgornjega odboja določa več faktorjev (Sirotanović in sod., 2005):

1. Fizikalno–mehanične komponente podaje (razdalja, smer leta žoge glede na mrežo, višina loka leta žoge, pospeševanje žoge, kinematična energija žoge).
2. Dvoročno delovanje na žogo s prsti.
3. Odbojkarska pravila, ki določajo okvir podajanja.
4. Uporabnost na treningu in tekmi.

Podaja z zgornjim odbojem ima osnovno (začetno) varianto, s katero se rešujejo najenostavnejše igralne situacije: podati žogo

soigralcu, podati jo v določen prostor na svojem delu igrišča ali jo usmeriti preko mreže v nebranjen del nasprotnikovega igrišča (v smislu napada). Metodika treniranja podaje s tehniko zgornjega odboja je bazirana na: določanju vsebine in problema, principih, metodah, organiziranosti, navodilih, kontroli in povezovanju z drugimi tehničnimi prvinami – na treningu in na tekmi (Cloitre, 1986).

Strukturni elementi so specifične strukture: kinematična, dinamična, ritmična, fazna, psihična in anatomsko. Najpogosteje se uporablja kot podaja, takrat je ključni element napada. V tej situaciji tehnika „zgornji odboj“ postane tehnična prvina podaja, igralci ki jo izvajajo pa podajalci. Nekatere strukture zgornjega odboja in podaje so podobni, obstajajo pa specifične v načinu izvedbe, taktiki in pravilih, zato se treniranje podajalcev bistveno razlikuje od treniranja podajanja ostalih odbojkarjev (Čakrov, 1986).

V začetni fazi treniranja se uporabljajo naslednji principi izvedbe:

- Princip postavljanja za podajo pred dotikom žoge.
- Princip obračanja vrhov stopal v smer podaje.
- Princip dotika žoge nad in pred glavo.

- Princip oblikovanja prstov in dlani, ki upošteva obseg žoge (odbojarska košarica).
- Princip stabilnosti igralca v trenutku dotika z žogo.
- Princip največje dorzalne fleksije dlani v zaključni fazi amortizacije žoge.
- Princip delovanja na žogo s celim telesom, ki se konča s postopnim in simetričnim gibom rok.
- Princip objektivizacije cilja (površina igrišča, višina loka leta žoge, let žoge, čas leta žoge itd.).
- Princip iztegovanja telesa in zaključno odpiranje dlani v smeri podaje ob koncu akcije (Stojanović in sod., 2011, str. 180).

Zgornji odboj

Dinamika zgornjega odboja se izraža skozi delovanje celotnega telesa, ki se konča z gibanjem prstov rok. Z njimi amortiziramo kinetično energijo žoge. Pod odbojarsko amortizacijo leta žoge razumemo uporabo elastičnih anatomskih struktur prstov in mišic podlahti (Ciev in Milenkoski, 2002). Trenerji morajo spodbujati povezavo dinamičnosti, zaporedja, ritmičnosti in drugih struktur v vajah zgornjega odboja.

- Prva naloga je zaporedje gibov in njihovo povezovanje v enotno gibanje.
- Druga naloga je zaporedje uporabe sil mišic nog, trupa in na koncu prstov, da bi se uporabile za pravočasno spremembo smeri leta žoge.
- Tretja naloga je naučiti kratkotrajnost dotika prstov z žogo.
- Četrta naloga je, da naučimo igralce raznovrstnosti spreminjanja smeri leta žoge in njenega pospeševanja.
- Peta naloga je naučiti igralce pravilnega "timinga" oziroma pravočasnosti (Stojanović in sod., 2011: str. 180).

Postopnost gibanj podajalca

Zgornji odboj sestavlja niz specialnih, vendar postopno izvedenih gibanj. Izvajajo se po ustaljenem vrstnem redu:

1. Pravočasen prihod na mesto podaje - "prihod pod žogo".
2. Položaj igralca pred dotikom žoge – stabilen položaj stopal, nekoliko pokrčena kolena, dvig rok (dlani) nad in pred glavo, pripravljali gib za amortizacijo kinetične energije (palca obrnemo proti nosu), spremljanje leta žoge s pogledom skozi pripravljene dlani (skozi odbojarsko košarico), izdih.
3. Dotik žoge z blazinicami prstov se izvede v dveh fazah: v prvi fazi se žoga dotakne blazinice prstov in ta faza se konča z največjo dorzalno fleksijo dlani. V drugi fazi pa skladno in povezano prenesemo težo telesa na predkoračeno nogo (na prednji del stopala), iztegujemo noge in roke v smeri podaje. Gibanje se konča s popolno iztegnitvijo nog in rok, pri čemer se površina dlani usmeri v smer leta žoge.
4. Ko se podaja zaključni, mora igralec zavzeti nov položaj - običajno je to "zaščita napadalca" (Sirotanović in sod., 2011: str. 181).

Uporaba:

Pravila odbojarske igre dopuščajo, da se zgornji odboj uporablja za podajanje žog napadalcu, za sprejem servisa, za sprejem udar-

ca – obrambo (predvsem plasiranih in t. i. poklonjenih žog; kinetična energija teh žog je majhna), tehniko uporablja tudi libero za podajanje napadalcem itd.

Vrstni red uporabe vaj v metodičnem postopku

Uspešnost obvladovanja kompleksnih igralnih situacij podajanja zahteva, da trener uporablja vaje, s katerimi utrjuje pravilnost:

- podajanja v cilj, ki je pred podajalcem;
- podajanja v cilj, ki je nad podajalcem;
- podajanje žoge v smislu napada;
- podajanje iz globine polja napadalcu ob mreži;
- podajanje nazaj preko glave;
- podajanje v skoku: naprej, nad in nazaj preko glave;
- podajanje s povaljko: naprej, v stran in nazaj (Stojanović in sod., 2011: 182).

Metodična navodila:

1. Žogo podajamo proti jasno določenemu cilju. Odbojkar mora zavzeti ustrezen položaj glede na let žoge in položaj pred in med podajo žoge ter po njej.
2. Vadimo v serijah od 10 do 20 podaj. Cilj vadbe je, da tarčo zadenemo v vsakem poskusu in brez napak v tehniki.
3. V fazi priprave na podajo uporabljamo tehniko teka z zaustavljanjem v položaj za podajo. Uporabljamo poskoke in različne vrste korakov (križni ali prisunski koraki, koraki v različne smeri ...). Posebej pomemben je korak, s katerim zaustavimo gibanje.
4. Posebno skrb posvetimo koordiniranemu delovanju mišic ekstenzorjev v trenutku dotika prstov in žoge.
5. S pomočjo velikega števila (tehnično pravilnih) podaj razvijamo kinestetični občutek za kontrolo položaja telesa in prstov.
6. Razvijamo osnovne koordinacijske sposobnosti za orientacijo v prostoru, ravnotežje, povezovanje različnih gibanj, ritmičnost itd.
7. Razvijamo občutek za "timing".
8. Pri novih vajah uporabljamo že naučene oblike vadbe in s tem privarčemo čas, ki je potreben za razlago in organizacijo le-teh.
9. Učimo igralce, da uporabljajo ključne besede: "moja", "pridi pod žogo", "stopala obrni v smer", "razširi prste", "glej žogo med dlanmi", "iztegni se" ...

Cilji vaj tehnično-taktičnega treninga so dosegljivi, če morajo odbojkarji reševati naloge, ki so podobne naslednjim situacijam:

- Podajanje iz globine polja v dva cilja, ki sta postavljena v bližino mreže.
- Podajanje v ista cilja ob mreži iz dveh različnih položajev v globini polja.
- Zadevanje ciljev razmeščenih v igrišču, ki so v vidnem polju podajalca.

- Zadevanje ciljev postavljenih po globini igrišča.
- Zadevanje nepremičnih ciljev postavljenih nad terenom (recimo v višini mreže, višini udarne roke ...) iz različnih razdalj in različnih delov igrišča.
- Podajanje v »stresu« (igralcu določimo norme, ki jih mora doseči v zadevanju tarč).
- Uporabljanje podajanja v tekmovalnih okoliščinah (s prirejanjem pravil).

Primeri vaj za začetnike:

1. Cilj je pravilno postavljanje prstov na žogo. Naloga: Žoga leži na tleh pred igralcem. Ta počepne in postavi dlani s prsti na žogo tako, da tvori "odbojgarsko košarico", dvigne žogo in se vzravna v položaj, ko je žoga nad in pred čelom.
2. Cilj je lovljenje žoge v odbojgarsko košarico. Naloga: Igralec vrže žogo ob tla tako, da se visoko odbije. Po odskoku žoge se postavi pod padajočo žogo in jo prestreže v odbojgarsko košarico.
3. Cilj je amortizacija kinetične energije in odboj žoge z zgornjim odbojem. Naloga: Trener stoji na klopi (podnožju), igralec sedi pred njim na tleh. Trener mu vrže žogo, igralec jo ujame v odbojgarsko košarico in jo sune nazaj v roke trenerja (kasneje jo lahko tudi odbije).
4. Cilj je odbijanje žoge v cilj na zidu. Naloga: Na steno narišemo cilj na višini 2-3 metre. Igralec se postavi 2-3 m pred tarčo, na lasten met vrže žogo nad in pred sebe in jo zaporedoma odbija v zid s tehniko zgornjega odboja (10-20-x zapored).
5. Cilj je natančnost podajanja. Naloga: Trener stoji v C3. Igralci se nahajajo v koloni v C6. Trener vrže žogo v visokem loku v polje, igralec se ustrezno premesti in poda v tarčo (trenerju, soigralcu v C4 ali C2 ali ...).
6. Cilj je podajanje v paru preko mreže. Naloga: Igralci stoje v koloni na trimetrski črti na obeh straneh mreže. Prvi igralec vrže žogo nad in pred sebe in jo poda preko mreže soigralcu na nasprotni strani mreže. Ta žogo poda nazaj naslednjemu v koloni. Po podaji se igralec pomakne na začetje kolone dokler ponovno ne pride na vrsto ...
7. Cilj je odbijanje žoge v trojki. Naloga: Prvi igralec stoji ob mreži in je obrnjen proti trimetrski črti. Njegova soigralca stojita na tej črti in sta razmaknjena za primerno razdaljo. Vsi trije tvorijo trikotnik. Igralec ob mreži žogo poda igralcu na črti, ki mu jo poda nazaj. Sedaj igralec ob mreži poda žogo drugemu igralcu, ki mu žogo prav tako poda nazaj in cikel podaj v tem vrstnem redu se ponovi 8-10-krat.
8. Cilj naloge je podaja po sprejemu servisa. Naloga: Server servira igralcu v C6. Ta sprejme servis v smeri C2. Tam stoji igralec, ki jo poda vzdolž mreže v C4 (lahko v tarčo).

Specifičnost metodike podajanja določajo različni dejavniki:

1. karakteristika okoliščin podajanja (mreža, blokerji, dosežna višina kontakta z žogo ...),
2. istočasno (specifično) gibanje rok pri podaji,
3. zahteve po specialnih antropomotoričnih karakteristikah, psihičnih in intelektualnih sposobnostih,
4. pravila odbojgarske igre,
5. taktične naloge podajalca.

Trening podajalca temelji na kompleksnih vajah, v katerih istočasno vadijo napadalci, blokerji, liberi in tudi "nasprotnik". Glede na to ima ekipa 2-3 podajalce, ki so posebne osebnosti in mora zato biti metodika treniranja vsakega od njih specifična in individualna.

Vsebina metodike treniranja podajalca

Vsebina metodike treniranja podajanja je specifična po strukturi, problemih in ciljih, nalogah, sredstvih, principih, kontroli in organizaciji treninga kot tudi povezovanju sprejema servisa z napadom po sprejemu servisa ali v protinapadu po sprejemu udarca (obrambi).

Metodična specialnost treninga podajalca se odraža v (prvič) osnovnih strukturah (kinematiki, dinamiki, ritmiki ...), (drugič) podarjanju specifičnosti, s katero se izraža pravočasnost, natančnost, hitrost, raznovrstnost (smer, dolžina in višina podaje) in (tretjič) prikrievanju podaje (izigravanje bloka). Podajanje namreč predstavlja del športne borbe v dveh najpogostejše igranih situacijah: v napadu in protinapadu.

Trening podajalca je povezan z reševanjem velikega števila problemov, od katerih so najvažnejši:

- usklajen razvoj gibalnih sposobnosti (moč, hitrost, koordinacija, vzdržljivost ...);
- dovršenost tehnike izražene skozi natančnost gibov in natančnost usmerjanja žoge v cilj (visoka stopnja gibalne inteligence in kreativnosti v fazi priprave napada ali protinapada);
- visoka stopnja sposobnosti, ki zajema tudi več intelektualnih sposobnosti (sposobnost uporabe informacij, sposobnost ocene situacije, hitrost razmišljanja, odločanje itd.);
- specifična sposobnost sprejema vizualnih informacij (periferno gledanje – zaznavanje);
- vodstvene sposobnosti za specifične oblike povezovanja igralcev okoli skupnega cilja.

Specifičnost tehnično-taktične priprave podajalca

Metodika treniranja podajalca spada med najtežje vrste treninga. Uspešnost treninga je odvisna od sposobnosti centralnega živčnega sistema (CŽS). Vaje za podajalca so vedno problemske, problemi pa se morajo reševati v kratkem časovnem intervalu v položaju ob mreži ali v globini igrišča, v igralnih situacijah KOMPLEKSA 1 ali KOMPLEKSA 2.

Vsaka vaja mora temeljiti na pravilni tehniki podaje. Vse strukture (kinematična, ritmična, dinamična ...) se prilagajajo situacijam na treningu, te pa so vedno podobne (ali enake) situacijam na tekmi. Velika pestrost igralnih situacij podajanja in zahtevnost tehnike podaje od podajalca pa tudi od soigralcev in seveda trenerja zahteva mnogo truda. Podajalec mora zgraditi lastno tehniko in način podajanja. Samo v tem primeru se aktivirajo višje funkcije živčnega sistema. Podajalci, ki svoje podajanje gradijo na posnemanju nekega vrhunškega podajalca, ne bodo nikoli presegli sposobnosti tistega, ki ga posnemajo. Podaja je akcija v napadu in protinapadu. Nekateri avtorji jo obravnavajo kot povezavo med

napadom in obrambo (Janković in Šemper, 1990), zato je vsaka podaja posebna in neponovljiva. Še kar se išče možnost oblikovanja razumne metodike treniranja, ki bi bila model za treniranje podajalcev.

Principi učenja podajalca:

- Princip stalnega izpopolnjevanja podaje.
- Princip treniranja z izkušenim podajalcem.
- Princip prilagajanja podaje igralnim situacijam v taktičnem smislu.
- Princip upoštevanja telesnih sposobnosti karakteristiki gibanja (prostor, čas, sile, nepredvidljivost ...).
- Princip uporabe najbolj enostavne rešitve igralne situacije.
- Princip podajanja nad zgornjim robom mreže.
- Princip obveznega "čitanja" (zaznavanja) razporejenosti blokerjev in igralcev v obrambi.
- Princip uporabe izigravanja blokerjev (preprečevanja, da blokerji ugotovijo namero podajalca).
- Princip uporabe signalov za sporazumevanje med igralci.
- Princip treniranja rezervnega (drugega) podajalca.
- Princip neprestanega izboljševanja kondicijskih (telesnih) sposobnosti (Stojanović in sod., 2011: str. 185).

Pravilnost izbire in vrstnega reda vaj v metodičnem postopku

Pravilen izbor vaj za podajalca se mora izraziti v čim večjem prispevu uspešnosti podajanja s treninga na tekmo. Zato je podajanje na tekmi najboljša vaja za podajalca. Uspešnost podajanja na treningu mora zato upoštevati – posnemati naloge, ki jih ima podajalec na tekmi. V vsaki vaji mora podajalec reševati naloge povezane s smerjo leta žoge; položajem, v katerem podaja glede na položaj napadalca, ki mu podaja, z višino podane žoge; s hitrostjo leta žoge; z izborom podaje in možnostjo izigravanja nasprotnih blokerjev. Izkušnje kažejo nekatere karakteristične kriterije, po katerih lahko opredelimo podajanje:

Smer podaje: pred in nad sebe, nazaj preko glave, podaja v stran;

- a. Položaj podajalca in položaj napadalca (napadalcev): podajanje znotraj cone, podajanje v sosednjo cono in podajanje preko ene cone;
- a. Višina podaje: visoke podaje (lok leta žoge nad 2 m), srednje visoke podaje (1,5–2 m), nizke podaje (0,5–1 m);
- b. Načini podaje: soročno, enoročno, napad podajalca;
- c. Hitrost leta žoge: počasna, pospešena in hitra podaja;
- d. Izigravanje bloka: nepredvidljivo podajanje (izigravanje blokerjev), predvidljivo podajanje (po nepreciznem sprejemu servisa ali udarca) in varanje podajalca (drugi dotik v igri).

Metodična navodila za trening

Vaje za podajalca so najbolj kompleksne vaje v odbojki. V njih istočasno vadijo specialisti za sprejem servisa, podajanje, napadanje, na drugi strani mreže so blokerji in igralci v obrambi ... Pri

vsaki podaji mora podajalec rešiti najmanj dva problema. Zato je organizacija treninga podajalca zelo kompleksna, saj je potrebno upoštevati precej pogojev.

- Organizacija vaje mora podajalcu omogočiti jasno zaporedje aktivnosti (ocena situacije, prihod na mesto podajanja, kontrola leta žoge, gibanje blokerjev, vloga podajalca v obrambi in položaj na igrišču po podaji).
- Podajalec mora priti natančno pod žogo, preden le-ta sploh prileti v prostor, kjer se bo izvedla podaja.
- Podajalcu mora biti jasen cilj podaje (v napadu po sprejemu servisa in po sprejemu udarca).
- Podajalec mora videti uspešnost svojih podaj in znati določiti svoj prispevek v učinkovitosti ali neučinkovitosti napadalca.
- Podajalcu mora imeti natančno določen začetni in končni položaj in vlogo v napadalni kombinaciji.
- V igri so uspešnejši bolj izkušeni napadalci, podajalci, obrambni igralci, saj omogočajo (olajšajo) boljše vadbne podajalca kot pa igralci začetniki.
- V procesu vadbe se vedno vztraja na visoki ravni psihične koncentracije in tudi motiviranost za treniranje.

Primeri vaj za trening začetnikov

Cilj: natančnost zadevanja tarče

Naloga:

- Zadevanje tarče na zidu - podajalec je obrnjen proti zidu in zaporedoma podaja v cilj (cilje).
- Zadevanje tarče v obliki obroča (postavljenega na primereni višini) – podajalec se nahaja ob mreži. Po metu trenerja (sprejemu servisa soigralca ...) podajalec poda žogo in poskuša zadeti obroč.
- Podajanje napadalcu – žogo podajalec, potem ko mu jo je vrgel trener (lahko jo vrže soigralec ...), poda napadalcu, ki jo ulovi v skoku z "napadalno" roko.
- Podaja napadalcu (napadalcem) ob statično postavljenem bloku (blokerjih) - vaja poteka tako kot prejšnja. Napadalec s plasiranim udarcem poskuša usmeriti žogo mimo bloka (paralelno, diagonalno).

Cilj: večšina podajanja z izigravanjem blokerjev

Naloga:

- Podajalec poda napadalcu, na nasprotni strani poskušajo blokerji preprečiti doseg točke. Žogo podajalcu vrže trener (soigralec ...), ta jo poda napadalcu, ki jo poskuša usmeriti v nasprotno polje mimo blokerja in doseči točko.
- Podajalec podaja napadalcu, ki žogo udari proti dvojnemu bloku. Podajalec poda napadalcu iz C3 v C4. Napadalec žogo udari proti statično postavljenemu dvojnemu bloku. Varianta vaje je, da se bloker ob podaji giblje v dvojni blok iz C3.
- Podajalec poda žogo napadalcu v C4, ki udari žogo proti aktivnemu bloku (dvojni, trojni blok) – kot v igralni situaciji.
- Podajanje v igri (dve ekipi igrata med seboj). Blokerji lahko postavijo le enojni blok.

- Podajanje v igri. Blokerji lahko sestavijo le dvojni blok.
- Podajanje na signal: signal lahko predstavlja določeno gibanje (polskok, skok, dvig rok ...) blokerja, svojo namero lahko napadalcem signalizira podajalec ali pa svoje želje s signalom izrazi napadalec.

4. Janković, V. i Šemper, Z. (1990). *Tehnika, taktika, metodika elemenata odbojke*. Zagreb: OSJ Hrvatske.
5. Stojanović, T., Kostić, R. i Nešić, G. (2005). *Odbojka*. Banja Luka: Fakultet fizičnog vaspitanja i sporta.
6. Stojanović, T., Kostić, R. i Nešić, G. (2011). *Odbojka – teorija i metodika*. Banja Luka: Fakultet fizičnog vaspitanja i sporta.

Literatura

1. Ciev, D. i Milenkoski, J. (2002). *Odbojka*. Skopje: Grafoservis-Strumica.
2. Čakrov, T. (1986). *Učebna programa po voleybol za SSU*. Sofija: Blgarska federacija po voleybol.
3. Cloitre, Y. (1986). *Volley-ball (tome 1: les fondements pedagogiques et techniques)*. Paris: Editions Amphora.

Toplica Stojanović
Fakultet fizičnog vaspitanja i sporta, Univerzitet u Banjaluci
toplica.nis@gmail.com



Foto: Arhiv OZS.



Iztok Novak,
Marko Zadražnik

Razporeditev podaj po conah igrišča na Evropskem prvenstvu 2013 za odbojkarice

Distribution of the sets according to the volleyball court zones made by setters in the 2013 women's European volleyball championship

Izvleček

Glede na literaturo sta pri odbojki najpomembnejša dejavnika na učinkovitost v napadu sprejem servisa in podaja v kompleksu 1. Zato smo analizirali prav ta dva elementa. Cilji so bili ugotoviti kvaliteto sprejema servisa najboljših ekip na evropskem prvenstvu, ugotoviti napovedane akcije v napadu, v katerem opravijo drugi dotik podajalke, ter analizirati napadalne kombinacije, ki izhajajo iz teh situacij.

Ugotovili smo, da je povprečna uspešnost pozitivnega sprejema servisa 49-odstotna. Analizirali smo 718 podaj, pri polovici je podajalka napovedala penal spredaj ali enonožni napad prvega tempa v C2. Ugotovljeno je bilo, da se podajalke o napovedanih kombinacijah odločajo večinoma glede na to, v kateri vrsti se nahajajo. Ko so v drugi vrsti, običajno napovejo kombinacijo s penalom spredaj ali almo, ko pa so v prvi vrsti, pa kombinacijo enonožnega napada prvega tempa v C2.

Z analizo smo ugotovili model odločanja podajalk, model razporejanja žog in tudi model izbora napadalnih kombinacij, ki so učinkovite tudi v najtežjih igralnih situacijah in tekmah, ki se igrajo na velikih svetovnih in kontinentalnih prvenstvih.

Ključne besede: odbojka, podajalka, evropsko prvenstvo, razporeditev podaj, sprejem servisa.

Abstract

There are numerous factors that can affect the attack efficacy. According to the literature, two of the main factors are serve reception and quality of the setting in complex 1, so we analyzed them specifically. The purpose of this study was to determine the quality of the serve reception and the tactical actions taken by the setter in high-performance women's volleyball.

The results show, that almost half (49 %) of the serves are received with excellent or good reception. Of all the 718 sets we analyzed, half of the combinations called were either a quick set in the middle or a quick set to the zone 2 for the slide approach of the middle attacker. Setters decide, what combinations to call, according to the row they are located in. If they are in the back row, they usually call the combination with the quick set in the middle or the quick set in the seam between the middle and the outside. When they are located in the front row, they most often call a quick set to the zone 2 for the slide approach of the middle attacker.

Key words: volleyball, setter, European championship, distribution of the sets, serve reception.

Uvod

Odbojko igrata dve nasprotujoči si ekipi šestih igralcev na igralnem polju, velikem 9 x 9 metrov. Polji med seboj ločuje mreža. Osnovna naloga vsake ekipe je v največ treh dotikih spraviti žogo v nasprotno polje tako, da nasprotna ekipa žoge ne more vrniti, brez da bi se le-ta dotaknila tal. Običajno to dosežejo tako, da žogo s prvi dotikom (sprejem udarca ali servisa) usmerijo k podajalcu, ta jo poda enemu od napadalcev, ki z udarcem žogo pošlje v nasprotnikovo polje (Viera in Ferguson, 1989).

Glede na pravila odbojarske igre so strokovnjaki razvili različne sisteme igranja. V članskih kategorijah in običajno tudi že v nižjih, se uporablja igralni sistem 5 : 1, pet igralcev različnih specializacij, odvisno od kvalitetne ravni ekipe (dva napadalca –sprejemalca, en korektor, dva blokerja) in en organizator igre – podajalec. Ta podaja v vseh šestih igralnih rotacijah. Običajno opravi drugi dotik (podajo), s katero organizira napad. Ostali igralci lahko napadajo iz prve ali druge vrste, odvisno od njihovega položaja v igrišču. Glavna prednost takšnega sistema je, da potrebujemo le enega

podajalca. Ker je kvalitetnih podajalcev malo, je dobiti dva enakovredna podajalca relativno težka naloga (*Volleyball Systems and Strategies*, 2009).

Strokovnjaki so mnenja, da je analiza tekem eden glavnih dejavnikov za uspešno igranje odbojke – zmago na tekmi (Hughes in Bartlett, 2002; Williams in Ward, 2003), saj omogoča razumevanje omejitev v igri in različnih možnosti v danih situacijah (Alfonso, Mesquita, Marcelino in Silva, 2010).

Afonso, Mesquita, Marcelino in Coutinho (2008) trdijo, da se tekme zmagujejo zaradi učinkovitosti v napadu, Mesquita in Graça (2002) pa dodajata, da velja podajalec za vodjo napada, saj mora vedno preučiti vse možnosti in žogo podati tako, da bo imela nasprotna ekipa težave s sestavljanjem bloka in uspešnostjo v obrambi. Nishijima, Ohsawa in Matsuura (1987) so ugotovili, da sta za doseg zmage najbolj pomembna elementa odbojarske igre napad in podaja.

Znano je, da je učinkovitost v napadu odvisna tudi od mesta, iz katerega podajalec podaja (Afonso, Mesquita, Marcelino in Silva, 2010). Hitri napadi iz vseh napadalnih con so izvedljivi, ko podajalec podaja iz optimalnega mesta (Coleman, 2002) in tako je posledično podajalčeva uspešnost omejena s številnimi dejavniki, ki jih moramo upoštevati pri temeljiti analizi (Mesquita in Graca, 2002). Ker je bil osnovni cilj raziskave ugotoviti, kako podajalke posameznih ekip razporejajo žoge v napadu, smo analizirali tudi kvaliteto sprejema servisa, od katere je podaja močno odvisna.

Ker podaja neposredno vpliva na uspešnost v napadu, smo proučili taktiko podajanja, torej razporeditev žog podajalk najboljših ekip v Evropi. Zanimalo nas je, ali so lahko na najvišjem nivoju podajalke predvidljive, kadar imajo na voljo najboljše napadalke, ali pa morajo vedno podajati raznovrstno, da so napadalke dovolj učinkovite v napadu. Prav tako nas je zanimalo, ali se razporeditev žog razlikuje glede na vrsto, v kateri je podajalka. Ko je podajalka v prvi vrsti, ima namreč posledično v napadu iz prve vrste samo še dve napadalci, ko pa je v drugi, napadajo iz prve vrste tri napadalke. Pri napadu iz druge vrste se mora igralka odriniti pred trimetrsko črto in je torej njen napad otežen. Želeli smo ugotoviti, ali je ta situacija manj učinkovita in se zato podajalke redkeje odločajo za podajo igralkam v drugi vrsti (običajno napadajo iz C1 in C6). Prav tako nas je zanimalo, ali je opaziti večjo raznovrstnost razporeditve podaje žog pri ekipah, ki so se na prvenstvu uvrstile višje.

Preglednica 1: Uspešnost sprejema servisa analiziranih reprezentanc

Uvrstitev	Reprezentanca	Vsi sprejemi servisa	Slab sprejem servisa	Dober sprejem servisa	Odličen sprejem servisa	Positiven sprejem servisa (%)
1.	Rusija	102	15	14	37	50,0
2.	Nemčija	152	28	28	37	42,8
3.	Belgija	184	25	46	50	52,2
4.	Srbija	123	19	36	29	52,8
5.	Hrvaška	156	15	29	36	41,7
6.	Italija	71	10	6	28	47,9
7.	Turčija	92	7	23	42	70,7
8.	Francija	96	1	9	44	55,2
9.	Nizozemska	202	7	46	36	40,6
	SKUPNO	1778	127	237	339	48,9

Metode dela

Uporabili smo posnetke tekem devetih najboljših reprezentanc 28. ženskega članskega evropskega prvenstva, ki je potekalo od 6. do 14. septembra 2013 v Nemčiji in Švici.

V vzorcu spremenljivk smo s pomočjo štiristopenjske lestvice, ki jo uporablja statistični program za analizo v odbojki Data Volley 2007 Professional, analizirali tehnično prvo sprejem servisa. Neposrednih napak sprejemov servisa, ki so zaradi slabe izvedbe mrežo preleteli brez drugega ali tretjega dotika, nismo analizirali. V analizi smo uporabili samo akcije, v katerih so bili izvedeni sprejem servisa, podaja in udarec, upoštevali pa smo samo podaje, ki jih je opravila podajalka.

Kvaliteto sprejema servisa in razporejanje žog podajalk smo beležili s programom Data Volley, s pomočjo katerega smo nato izpisali podatke in jih analizirali. Ker pri podajalkah glede na njihovo razporeditev žog običajno ni razlike, če je sprejem servisa odličen (#) ali dober (+), smo ta dva ranga kvalitete sprejema servisa sešteli in »nov« rang označili kot pozitiven sprejem servisa. Pri vsaki ekipi smo najprej na kratko analizirali točkovni model, nato sprejem servisa, ki smo ga tudi razdelili glede na tip servisa, da smo ugotovili, če je ekipa bolje sprejemala skok servis ali ravni servis iz tal oziroma iz skoka.

Rezultati in razprava

Kvaliteta sprejema servisa

Najboljših devet reprezentanc evropskega prvenstva je imelo na analiziranih tekmah v povprečju 49 % pozitiven sprejem servisa. Zanimivo je, da je imela sedmo uvrščena reprezentanca Turčije z naskokom najvišji odstotek uspešnosti pozitivnega sprejema servisa, ki je bil kar 70 %, drugo uvrščena Nemčija pa je imela ta odstotek le 43, kar je nižje od povprečja. Prav tako je zanimivo, da je drugi najvišji odstotek uspešnosti pozitivnega sprejema servisa imela osmo uvrščena Francija, iz česar lahko sklepamo, da uspešnost na sprejemu servisa ni neposredno vplivala na končni uspeh reprezentance (Preglednica 1).

Učinkovitost v napadu

Zetou in Tsigilis (2007) sta zapisala, da se v vrhunski odbojki učinkovitost v napadu zelo razlikuje glede na kompleks, v katerem je

Preglednica 2: Učinkovitost reprezentanc v napadu glede na kompleks

Uvrstitev	Reprezentanca	K1* (%)	K2* (%)	Skupno (%)
1.	Rusija	51,5	39,5	45,5
2.	Nemčija	41	35	38
3.	Belgija	38,5	31	34,75
4.	Srbija	48	33,5	40,75
5.	Hrvaška	38,5	38,5	38,5
6.	Italija	41	24	32,5
7.	Turčija	35	44	39,5
8.	Francija	32	36	34
9.	Nizozemska	26,5	32,5	29,5

*K1 in K2 sta v tem primeru kompleks 1 in kompleks 2.

bil napad izveden, ter da je v kompleksu 1 učinkovitost višja. Prišli smo do zanimivih ugotovitev, saj je imelo najboljših šest reprezentanc zadnjega evropskega prvenstva, z izjemo petouvrščne Hrvaške (enak odstotek uspešnosti v obeh kompleksih), višji odstotek uspešnosti v napadu v kompleksu 1, reprezentance Turčije, Francije in Nizozemske, ki so dosegle sedmo, osmo in deveto mesto, pa so imele višjo učinkovitost v napadu v kompleksu 2 (Preglednica 2).

Analiza napadalnih kombinacij in razporeditve podaj

Analizirali smo razporeditev žog podajalk glede na njihove napovedi različnih kombinacij (s tujko to imenujemo »*Setter calls distribution*«). V sodobni odbojki podajalka napove kombinacijo napada tako, da pred servisom nasprotne ekipe svojim napadalkam pokaže dogovorjen znak. Ta velja predvsem za blokerke, saj so običajno ravno blokerke tiste, ki izvajajo največ različnih kombinacij (penal pred podajalko, alma, penal za hrbtom podajalke, enonožni odziv za hrbtom podajalke, enonožni odziv v C2 ...). Analizirali smo torej, kam so podajalke podajale žogo glede na napad, ki so ga »napovedale« igralki v C3 (blokerki).

Skupaj smo analizirali 718 napovedi prvega tempa blokerk v C3 v akcijah, v katerih je drugi odboj opravila podajalka. Največkrat napovedana kombinacija je bila enonožni napad prvega tempa v C2 (KG), kar je tudi pričakovano, saj je večina podajalk, ko so bile v prvi vrsti, napovedovala izključno to kombinacijo. Sledi ji kombinacija K1 (penal spredaj), skupno pa ti dve tvorita polovico vseh napovedi. Tretja najpogostejša napoved prvih devetih ekip evropskega prvenstva je bila napoved kombinacije K7 (alma).

Z analizo napadalnih kombinacij smo pri razporeditvi žog ugotovili, da najboljše ženske reprezentance v Evropi najbolj prilagajajo razporeditev žog ter kombinacije podaj glede na uspešnost korektorice iz C1 (druge vrste). Če njihova korektorica ni dovolj učinkovita v napadu iz druge vrste, se razporeditev žog spreminja glede na vrsto, v kateri se nahaja podajalka. V teh primerih večinoma organizatorica igre vedno napove kombinacijo KG, kar pomeni, da blokerka izvede enonožni napad prvega tempa v C2 ob odbojkarški anteni. Tako zagotovijo napad tudi na desni strani igrišča. Na levi strani igrišča napada napadalka – sprejemalka v C4, na sredini pa iz druge vrste napada vrsto napada, ki se imenuje »*pipes*«, druga napadalka – sprejemalka iz C6. S tem so napadalke razporejene po celotni širini in globini igrišča/mreže, s čimer lahko bolj uspešno

prevarajo nasprotne blokerke. Takšen sistem igre ima tretje uvrščena reprezentanca Belgije in od njega odstopa le, ko je sprejem servisa zamaknjen proti C2, C4 ali stran od mreže. Osvojeno tretje mesto pripisujemo dejstvu, da kljub naprej poznani kombinaciji napada, organizatorica igre zelo enakomerno razporeja podaje vsem napadalkam in so zato še vedno nepredvidljive. Izmed analiziranih ekip igrajo zelo podobno tudi reprezentance Rusije, Nizozemske, Francije in Italije.

Kadar imajo reprezentance korektorico, ki lahko dovolj uspešno napada tudi iz C1, pa pozicija podajalke ne vpliva odločilno na razporeditev žog. Ko je podajalka v drugi vrsti, običajno napoveduje le kombinaciji K1 in K7, ko je v prvi vrsti, pa vključi še kombinacijo KG. Takšen sistem je zelo podoben sistemu, ki se uporablja v moški odbojki. Med analiziranimi ekipami so se ga posluževale reprezentance Srbije, Turčije, Hrvaške in Nemčije.

Znotraj tega sistema se razporeditev žog razlikuje predvsem glede na kvaliteto napadalk. Tako smo na primer pri reprezentanci Srbije ugotovili, da podajalka večino žog v enaki situaciji in ob enaki napovedi K1 poda blokerki Rašičevi, druga blokerka pa običajno takrat ne dobi podane žoge na prvi tempo. Ravno obratno pa je ob kombinaciji KG, kjer podajalka podaja večino Krsmanovičevi. Skupno je Rašičeva dobila več podaj. Logična razlaga je, da je boljša napadalka, istočasno pa se podajalka zaveda, da je bolj učinkovita pri napadu penala spredaj, kar pa ne velja za Krsmanovičevu, ki bolj učinkovito izvaja enonožni napad prvega tempa v C2. Podoben primer je pri reprezentanci Italije, kjer igra na mestu korektorice kar 202 centimetra visoka Valentina Diouf. Razporeditev podaj njihove organizatorke igre je zato takšna, da ko je Diouf v sprednji vrsti, večino žog dobi ona, ostale pa razdeli med C4 in napad prvega tempa.

Pogosto pa podajalke napovedo neko kombinacijo z namenom varanja nasprotnega bloka: blokerka gre na zalet v eno smer glede na mrežo, podajalka pa poda v drugo smer in s tem vara nasprotne blokerke.

Ugotovili smo, da vse ekipe igrajo kombinacijo KG, ne glede na uspešnost korektorice iz C1. Se pa nekatere ekipe odločajo, da zamenjajo kombinacijo KG s kombinacijo K7, kadar je podajalka v C2. Razlog je ta, da je blokerka ob sprejemu servisa v C4 in mora stati ob levi stranski črti, ta udarec pa se izvede v bližini desne antene in mora za tak udarec izvesti zalet preko celotne širine mreže. Ker je to napad prvega tempa in mora biti hiter, lahko ta razdalja precej zmanjša natančnost in hitrost odigrane akcije. V tem primeru se



Foto: Arhiv OZS.

ekipe, da olajšajo delo blokerki, odločajo za kombinacijo K7. Med analiziranimi reprezentancami so se za takšno rešitev odločale podajalke Srbije, Turčije in Hrvaške. Da pa se ekipa za to lahko odloči, potrebuje še napad iz desne strani igrišča, torej korektorice iz C1.

Ob pripravi na nasprotnika se najbolj podrobno analizira podajalke in njeno razporeditev podaj v različnih situacijah. Ena takšnih situacij je tudi zamaknjenost mesta podaje proti C4 ali proti C2, saj ima več podajalk tendenco, da v teh primerih podaja vedno enako, torej ali vedno bližji ali pa bolj oddaljeni napadalki. Ugotovili smo, da v teh situacijah večina podajalk raje podaja bližji napadalki (podajalke Srbije, Hrvaške, Nemčije, Belgije in Francije), le podajalka Nizozemske reprezentance je večinoma podajala bolj oddaljeni napadalki. Sklepamo, da se več podajalk odloča za podajo bližji napadalki zaradi večjega tveganja podaje na daljše razdalje, saj je lahko podaja nenatančna in tako podajalka postavi napadalko v slabši položaj glede na blokerke nasprotne ekipe. Ko podaja bližji napadalki, pa je podaja bolj natančna in ima napadalka več možnosti doseči točko kljub ne ravno ugodni situaciji. Podajalke preostalih reprezentanc so v primerih zamaknjenosti mesta podaje podajale enakomerno vsem napadalkam.

Pri nekaterih podajalkah je bilo opaziti tudi, da v primerih napovedane kombinacije K7 vedno podajajo nazaj v C2 oziroma (manj pogosto) v C1. Ker imajo običajno blokerke primarno nalogo blokirati nasprotne blokerke, ki napadajo prvi tempo, se zato posledično velikokrat že pomaknejo bližje C4, kjer bo nasprotna blokerka izvedla napad alme, ko vidijo, kam gre le ta na zalet. Če torej v tem primeru podajalka poda v C2 oziroma C1, kjer je korektorica, ima nasprotna blokerka zelo malo možnosti, da sestavi dvojni

blok. Takšno razporeditev podaj so uporabljale podajalke Rusije, Nemčije in Francije.

Med odbojgarskimi trenerji velja splošno prepričanje, da boljša, kot je ekipa, ki jo analiziramo, manj predvidljivih situacij v razporeditvi žog podajalca oziroma podajalke bomo našli. Namreč, več kot je situacij, v katerih je podajalka predvidljiva, lažje se bo nasprotnik na njih pripravil in jih premagal. Ugotovili smo, da so nekatere podajalke v določenih situacijah bolj predvidljive, celotno gledano pa se vse podajalke devetih najboljših ekip zadnjega evropskega prvenstva držijo določene taktike, znotraj katere pa podajajo zelo raznovrstno.

■ Zaključek

Cilji raziskave so bili ugotoviti kvaliteto sprejema servisa najboljših ekip na evropskem prvenstvu, ugotoviti napovedane akcije v napadu, v katerem opravijo drugi dotik podajalke, ter analizirati napadalne kombinacije, ki izhajajo iz teh situacij.

Pri učinkovitosti v napadu smo se v analizi rezultatov najprej osredotočili na trditev, da se v vrhunski odbojki zelo razlikuje glede na kompleks, v katerem se igra. Prišli smo do ugotovitev, da se uspešnost v napadu glede na kompleks pri najboljših ekipah na prvenstvu dejansko razlikuje od ekip, ki so se uvrstile slabše. Tako so izmed najboljših šestih ekip imele reprezentance, z izjemo Hrvaške, višji odstotek uspešnosti v napadu v kompleksu 1, Hrvaška pa je imela uspešnost v obeh kompleksih enako. Ekipe, ki so se uvr-

stile od sedmega do devetega mesta, pa so imele višjo uspešnost v napadu v kompleksu 2.

Da smo lahko ugotovili napovedane akcije v napadu, smo beležili tudi, katero kombinacijo prvega tempa je igrala blokerka, saj se podajalke na podlagi tega odločajo, kam bodo podale. Analizirali smo 718 podaj, pri polovici pa je podajalka napovedala penal spredaj ali enonožni napad prvega tempa v C2. Tretja najpogostejša je bila napoved alme, na četrtem mestu pa so bile situacije, ko je bil sprejem servisa zamaknjen proti C2 in je napadalka napovedala penal spredaj.

Nadalje smo želeli ugotoviti, kakšne napadalne kombinacije izhajajo iz teh napovedi podajalk, torej kam dejansko podajalke podajajo. Analizirali smo vsako podajalko posebej glede na kombinacijo, ki jih je napovedala in podala. Ugotovili smo, da vse podajalke v osnovi ločijo dve situaciji, na podlagi katerih izberejo napoved. To je, ali se podajalka nahaja v prvi ali drugi vrsti. Ko so podajalke v drugi vrsti, se običajno odločajo za napoved penala spredaj ali alme, le redko pa enonožnega napada prvega tempa za glavo ali v C2. Za to se odločajo, ker že imajo napadalki na levi in desni strani igrišča, tako da je običajno najbolje, da blokerka igra prvi tempo na sredini in tako zadostijo kriteriju razporeditve napadalk po celotni širini mreže. Ko pa so podajalke v prvi vrsti, se v veliki večini odločajo za napoved kombinacije napada enonožnega prvega tempa v C2, saj imajo potem eno napadalko iz prve vrste, ki napada na levi strani igrišča, drugo pa na desni. V tem primeru uporabijo tudi napad igralko iz C6 (*pipe*) in imajo tako še napad iz druge linije po sredini mreže. Prav tako smo ugotovili, da se večina podajalk v primeru zamaknjenosti sprejema servisa odloča za bližjo napadalko, ostale pa skušajo podajati enakomerno med vse napadalke, ki jih imajo na voljo.

Literatura

1. Afonso, J., Mesquita, I., Marcelino, J. in Silva, J. (2010) Analysis of the setter's tactical action in high-performance women's Volleyball. V *Kinesiology*, 42(1), 82–89.
2. Afonso, J., Mesquita, I., Marcelino, R. in Coutinho, P. (2008). The effect of the zone and tempo of attack in the block opposition in elite female volleyball. V A. Hökelmann & M. Brummund (ur.), *Notational Analysis in Sport*, VIII, 412–415. Magdeburg: Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg.
3. Coleman, J. (2002) Scouting opponents and evaluating team performance. V *The volleyball coaching bible*. Shondell, D. in Reynaud, C. (ur.). Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers. 321–346.
4. Hughes, M. in Bartlett, R. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. V *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 739–754.
5. Mesquita, I. in Graca, A. (2002). Probing the strategic knowledge on elite volleyball setter: a case study. V *International journal of volleyball research*, 5 (1), 13–17.
6. Nishijima, T., Ohsawa, S. in Matsuura, Y. (1987). The relationship between the game performance and group skill in volleyball. V *International Journal of Physical Education*, 24(4), 20–26.
7. Viera, B. in Ferguson, B. J. (1989). *Volleyball. Steps to success*. ZDA: Leisure press.
8. *Volleyball systems & strategies* (2009). ZDA: USA volleyball.
9. Zetou, E., Tsigilis, N., Moustakidis, A. in Komninakidou, A. (2006). Playing characteristics of men's Olympic Volleyball teams in complex II. V *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6, 172–177.
10. Williams, A. M. in Ward, P. (2003). Perceptual expertise. Development in sport. V J. L. Starks in K. A. Ericsson, (ur.), *Expert performance in sports. Advances in research on sport expertise*, 219–249. Champaign, IL: Human Kinetics.

Iztok Novak
 Odbojarski klub CALCIT Ljubljana
 iztok.novak@gmail.com



Foto: Arhiv OZS.



Jurij Čopi

Priprava na odbojkarstvo tekmo s pomočjo video analize in analize igralne statistike

Izvleček

V sodobni odbojki je priprava na tekmo eden od ključnih dejavnikov uspešnosti ekipe na tekmi. Priprava na nasprotnika temelji na ustrezni (prečiščeni) količini informacij. Te so lahko opisne, številčne ali vizualne (video). Statistična analiza je večstranska. Pogosto se analizira igra nasprotnika glede na ravnanje njegovega podajalca/podajalcev. Glede na ugotovitve o razporejanju žog in pogostosti tega posameznim napadalcem v napadu je v mnogočem odvisna taktika lastne ekipe v bloku in obrambi (sprejemu udarca). Ključnega pomena so tudi ugotovitve o igri nasprotnika v posamezni rotaciji. Z namenom beleženja, zbiranja in analize takih podatkov je v svetu (in tudi v Sloveniji) razširjena uporaba statističnega programa Data volley in Data video. Z njim običajno analiziramo več tekem tako, da nimamo samo manjšega števila podatkov o ravnanju nasprotnika, ampak bolj obširne informacije, na osnovi katerih je možno izdelati tudi veljaven model igre nasprotnika. Na osnovi teh analiz se tedensko vodi proces treniranja in priprave na tekmo.

Ključne besede: odbojka, priprava na tekmo, statistika.

Preparation for a volleyball match using video-analysis and analysis of integral statistics

Abstract

In modern volleyball preparation for a match is a key performance factor for a team. Preparing for opponents is based on an appropriate (filtered) quantity of information. Information can be descriptive, numerical or visual (video). The statistical data analysis is multilateral. Often the opponent's game is analysed based on the acts of its ball passer(s). The findings on the distribution of the ball and the frequency of passing the ball to the hitters during an attack may serve in many respects as the basis for the team's tactics when blocking or in defence (receiving the ball). The findings about the opponent's playing during a rotation are also vitally important. Around the world (including in Slovenia) the Data Volley and Data Video statistical software is widely used for recording, collecting and analysing such data. It is generally used for analysing several matches so that not only a small quantity of data about the opponent's play is obtained but also more comprehensive information based on which it is possible to make a valid model of the opponent's play. Building on these analyses, the training process and match preparations are managed weekly.

Key words: volleyball, match preparation, statistics

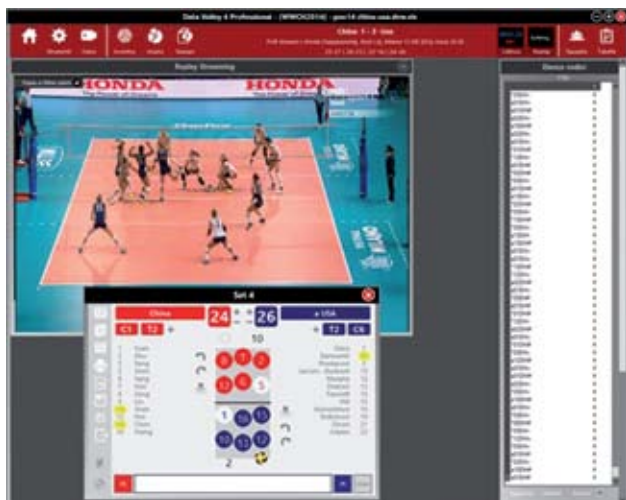
Uvod

Priprava na tekmo je **ključnega pomena** v trenažnem procesu med tekmovalnim tednom. Trener začne pripravo že teden prej, ne glede na nivo, v katerem ekipa nastopa (Behrendt, 2015). Dobra priprava na tekmo je velika prednost za ekipo tudi na nižjih stopnjah tekmovanja. Pred tekmo na visokem nivoju je potrebno zbrati veliko več informacij o ekipi, napadalcih, sprejemalcih, podajalcih ... kot na nižjih nivojih tekmovanja, kjer je tehnično in taktično znanje igralcev na precej nižjem nivoju. Pomembne informacije o nasprotni ekipi (npr. predvidljivost podaje, smeri napadalnega udarca ...) so na nižjih nivojih tekmovanja lažje dosegljive, dobra priprava na tekmo pa enako pomembna kot v vrhunski odbojki. Na ta način si lahko ustvarimo veliko prednost pred nasprotnikom

(Eom in Schutz, 1992). Zato je zelo pomembno, da si posnamemo vsaj kakšno tekmo nasprotnika, tako da dobimo boljšo sliko o igri nasprotnik (Zetou, Tsigilis, Moustakidis in Komninakidou, 2006). Na vrhunskem nivoju je seveda nujna analiza večjega števila tekem. Natančno analizo igre nasprotnika lahko pripravimo le na podlagi posnetih tekem.

Analiza nasprotnikove igre

Seveda lahko z dobro statistično in video podporo naredimo zelo natančno analizo nasprotnikove igre. V odbojki najboljšo analizo te vrste nudita programa »Data Volley« in »Data Video« (iz <http://www.dataproject.com/Products/IT/it/Volleyball/DataVolley4>) (Slika 1).



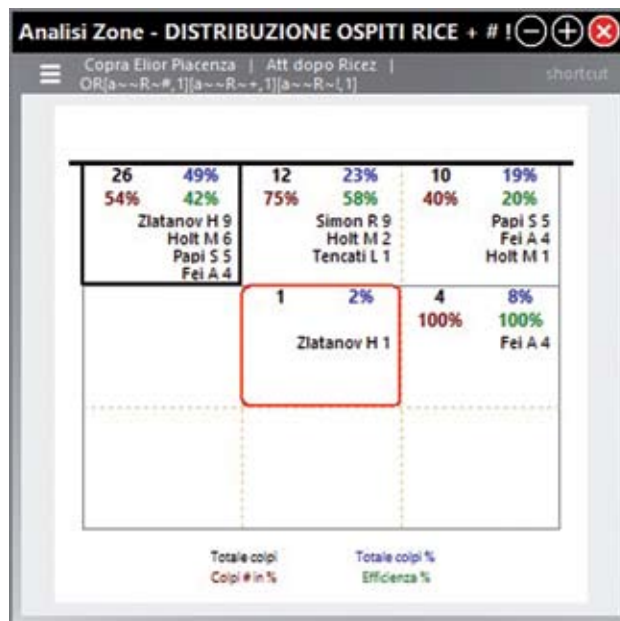
Slika 1: Primer prikaza nekaterih informacij v programu DATA VOLLEY (<http://www.dataproject.com/Products/IT/it/Volleyball/DataVolley4>).

Poznamo več dejavnikov, ki opredeljujejo in usmerjajo pripravo na tekmo (Patsiaouras, Charitonidis, Moustakidis in Kokaridas, 2009). Že delna obdelava enega ali dveh dejavnikov je lahko bistvena pri ustvarjanju prednosti pred nasprotno ekipo.

1. Preučevanje podajalca

Igra nasprotnikovega podajalca je ena najpomembnejših postavk pri pripravi igre v K2 (blok-obramba). Priprava na nasprotnikovega podajalca obsega:

- Predvidljivost oziroma berljivost podajalca.** Sem spada opazovanje tehnike podaje naprej ali nazaj, tehnike podaje 1. tempa in različne značilnosti podajalca (npr. po sprejemu servisa v C2 nikoli ne poda 1. tempa ali sprejemalcu, ki je sprejel kratki servis, nikoli ne poda žoge za napad ...).
- Informacije o distribuciji ali porazdelitvi žog (Slika 2).** Sem spada analiza porazdelitve žog po posamezni rotaciji kot tudi analiza porazdelitve dveh rotacij skupaj (P5 in P4, ko je vstop z desne strani ali P2, P3, ko že stoji v coni podaje ...). Porazdelitev podaj moramo analizirati glede na kvaliteto sprejema:
 - odličen sprejem servisa,
 - zamiki sprejema servisa v C2 ali C4,
 - sprejem servisa, po katerem ne more podati 1. tempa,
 - porazdelitev žog v začetku niza, od 10.–20. točke in po 20. točki.
- Informacije o igri napadalca 1. tempa (setter calls ali podajalčeva izbira nam pove, kje bo napadal napadalec 1. tempa),**
 - glede na tip podaje (1. tempo blizu podajalca, dalj od njega ali hitro za njim),
 - glede na pozicijo podajalca po sprejemu servisa (idealni sprejem, zamik sprejema v levo ali desno, bližje ali dalj od mreže),
 - čas in frekvenca uporabe 1. tempa (razporeditev podaj od 0. do 10. točke, od 11. do 20. točke in po 20. točki).



Slika 2: Prikaz razporejanja žog v napadu v programu DATA STATISTICS (<http://www.dataproject.com/Products/IT/it/Volleyball/DataVolley4>).

2. Preučevanje rotacij

Vsaka nasprotnikova rotacija ima svoje značilnosti ter prednosti in slabosti. Tako v vsaki rotaciji poiščemo posamezne podrobnosti in posebnosti, ki se razlikujejo od ostalih.

- Pri sprejemu servisa ugotavljamo, kdo je manj zanesljiv sprejemalec, na kateri strani sprejemalec slabše sprejema, kateri tip servisa slabše sprejema, ali je bolje servirati kratek ali dolg servis, v skoku ali float ...**
 - Pri napadu po sprejemu servisa ugotavljamo, kateri napadalec je v rotaciji najbolj obremenjen (dobiva največ žog), kakšno vrsto napadov izvaja ...**
 - Kakšen tip in usmeritev servisa uporablja nasprotnik v posamezni rotaciji.**
 - Delovanje bloka in obrambe:**
 - ali centralni bloker uporablja čitalni blok ali skače napadalcu 1. tempa na pamet,
 - ali krilni blokerji pomagajo pri napadu 1. tempa ter »pipu« ali so zadržani le za krilne napadalce,
 - kakšna je razporeditev v obrambi,
 - kdo je v obrambi zadolžen za določeno vrsto napada (npr. udarec z varanjem, blok out z odbojem daleč v C5 ...).
 - Izvajanje protinapada.** Kateri napadalec dobi največ žog in kdo bo dobil žogo v odločilnem trenutku.
3. **Preučevanje smeri napada.** Vsakega napadalca analiziramo posebej. Ugotavljamo njegove najpogosteje uporabljene smeri napada pri visoko podani žogi ali »maksu«. Pri napadalcih 1. tempa poskusimo ugotoviti, ali napadajo v smeri zaleta ali žoge obračajo. Pri posameznih igralcih poskusimo predvideti prednostne (preferenčne) vrste napadov (paralela, ostra diagonala, koriščenje blokerjevih prstov v bloku in odboj globoko za servisno črto igrišča ali blok out udarcev v stranski out ...

4. **Preučevanje smeri servisov (Slika 3).** Pri tem merilu ugotovljamo predvsem smeri servisa, učinkovitost serviranja in količino napak ter psihološko stabilnost posameznih serverjev.



Slika 3: Nekatere možnosti prikaza delovanja igralca/ekipe v napadu v programu DATA STATISTICS (<http://www.dataproject.com/Products/IT/it/Volleyball/DataVolley4>).

5. **Študija nasprotnikovega trenerja.**

- Ali začenja vedno v isti rotaciji,
- ali po izgubljenem setu zamenja rotacijo igralcev,
- reakcije trenerja v kritičnih situacijah ...

Danes se ti podatki pridobijo s posnetki tekem in obdelavo podatkov s programom »Data Volley« in »Data Video« (Slika 4). Vsi ti podatki so zelo koristni za trenerja, ki mora iz velike količine podatkov izluščiti najpomembnejše in jih posredovati ekipi. Najboljše je, če zgoraj omenjene podatke pridobimo iz čim več tekem (5–7). Trener bi v pripravi na tekmo v vrhunski in kvalitetni odbojki moral **posredovati igralcem naslednje podatke (podatkovne in video):**

- vseh 6 rotacij nasprotnikovih napadov po sprejemu servisa (K1 podatkovno in video gradivo),
- vseh 6 rotacij nasprotnika v fazi servisa (K2 podatkovno in video gradivo),
- posamezne napadalce s poudarkom na nosilcih igre (tip udarca glede na podajo in igra v posamezni rotaciji),
- podajalca s karakteristično tehniko in razporeditvijo podanih žog glede na zgoraj opisano statistično analizo.

Analiza poteka cel teden, določene stvari obdelamo ekipno, nekatere pa po posameznih skupinah igralcev (blokerji, podajalci ...). Zelo pomemben dejavnik v pripravi na tekmo je tudi usposobljen **statistik**, ki obdeluje tekme nasprotnika in lastne ekipe. Poleg hitrega, učinkovitega in natančnega zapisa tekem mora biti dober poznavalec odbojarske igre. Iz dobljenih podatkov mora znati izluščiti bistvo, saj tako trenerju omogoči bistveno lažje delo. Izkušen statistik zna iz obdelane statistike podatkov poiskati slabosti in prednosti nasprotnika ali lastne ekipe. Na sami tekmi pa njegovi sproti podatki omogočajo prilagajanje taktike igre.



Slika 4: Video analiza v programu DATA VIDEO (<http://www.dataproject.com/Products/IT/it/Volleyball/DataVolley4>).

- V pripravi na tekmo začnemo z **2–3 najbolj značilnimi karakteristikami nasprotne ekipe**, nadaljujemo s posredovanjem najbolj pomembnih podatkov o nasprotni ekipi in postavimo svojo taktiko igre glede na ugotovljene pomankljivosti nasprotnika.
- V vrhunskih ekipah se **priprava na tekmo začne že po koncu analize prejšnje tekme** in nadaljuje do zadnjega sestanka dan pred tekmo.
- **Na dan tekme** opravimo še ponovitev naše taktike igre in najpomembnejših značilnosti igre nasprotnika (pregled podatkovnega gradiva in pripravljene video gradiva). Zadnji sestanek naj ne bo daljši od 15 minut.
- Zelo dobro je, če v ligaškem tekmovanju dobro **pregledamo tudi prejšnjo tekmo** z istim nasprotnikom v prvem delu tekmovanja.
- Zelo dobro je, če imamo **sprotno spremljavo tekme, kjer lahko ugotovimo spremembe v igri** nasprotne ekipe (glede na predvideno) in prilagajamo taktiko naše igre tem spremembam.
- Vedeti moramo, da se tudi nasprotnik pripravlja na našo igro in tem podatkom prilagodi svojo taktiko igre.
- **Analiza po tekmi** mora vsebovati dovolj kvalitetnih podatkov o naši igri (dobrih in slabih straneh ekipe in posameznikov v vseh fazah igre), da lahko na tem planiramo in gradimo nadaljnji trenajni in tekmovalni proces. kateri so tisti elementi igre, na katerih mora posameznik več delati, kateri fazi igre moramo posvetiti več pozornosti in kako bomo uspešno odpravili napake, ki se v igri pojavljajo (tehnični nivo, taktični nivo, telesna priprava, psihološka stabilnost ...)?

■ Zaključek

Priprava na odbojarsko tekmo s pomočjo video analize in statistične obdelave podatkov je v vrhunski odbojki bistvenega pomena za uspeh ekipe. Tudi na nižjih nivojih tekmovanja je upora-

ba video analize in statistike zelo pomembna. V odbojki najboljšo analizo te vrste nudita programa »Data Volley« in »Data Video«. V pripravi na tekmo in med tekmo spremljamo več dejavnikov, ki so pomembni za uspešno odbojgarsko igro. Ti dejavniki so: igra podajalca, podajalčeve izbire (*setter calls*) z napadalci 1. tempa, preučevanje smeri napada posameznih napadalcev, ugotavljanje smeri servisa in slabosti ter prednosti pri sprejemu servisa, postavitve bloka in obrambe, značilnosti igre svoje in nasprotne ekipe po posameznih rotacijah v odvisnosti od postavitve podajalca. V pripravi na tekmo je potrebno vse podatke o igri nasprotne ekipe obdelati in glede na analizo prilagoditi taktiko igre svoje ekipe. Zelo dobro je, če imamo sprotno spremljavo tekme, kjer lahko ugotovimo spremembe v igri nasprotne ekipe (glede na predvideno) in prilagajamo taktiko naše igre tem spremembam. Po tekmi je tudi obvezna dobra analiza tekme, iz katere potegnemo zaključke za nadaljnje delo in tekmovanja.

- Zetou, E., Tsigilis, N., Moustakidis, A. in Kominakidou, A. (2006). Playing characteristics of men's Olympic Volleyball teams in complex II. University of Wales Institute, Cardiff. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6 (1), 172–177.
- Patsiaouras, A., Charitonidis, K., Moustakidis, A. in Kokaridas, D. (2009). Comparison of technical skills effectiveness of men's National Volleyball teams. University of Wales Institute, Cardiff, *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 9(1), 1–7.
- Data Project - Sport Software. (20.9.2015). Pridobljeno na: <http://www.dataproject.com/Products/IT/it/Volleyball/DataVolley4>
- Behrendt, S. (20. 9. 2015). Volley und Data Video System Die Bedeutung und Möglichkeiten der Spielbeobachtung – Anwendung der Ergebnisse in Training und Wettkampf. Pridobljeno na: http://www.volleyball-training.de/material/data-volley_hausarbeit.pdf

■ Literatura

- Eom, H. J. in Schutz, Rr. W. (1992) Statistical Analyses of Volleyball Team Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63 (1), 11–18.

Jurij Čopi
 II. Gimnazija Maribor; Trg Miloša Zidanška 1, 2000 Maribor,
 Slovenija
jurij.copi@gmail.com



Foto: Arhiv OZS.



**Petra Prestor,
Marko Zadražnik**

Preventivni program za preprečevanje poškodb pri odbojki

Izvleček

V Sloveniji obstaja veliko odbojarskih klubov, kjer zaradi pomanjkanja finančnih sredstev odbojkarji nimajo kombinacije treninga v dvorani in v fitnessu. Zaradi tega marsikdo nima preventivne vadbe, s katero bi preprečevali nastanek nezgod. Konec koncev taka vadba lahko popestri proces treniranja in vpliva tudi na razvoj gibalnih sposobnosti. Na tržišču je tudi precej pripomočkov, s katerimi lahko popestrimo takšno vadbo. Vaje se lahko izvaja v telovadnici v sklopu trenažnega procesa v uvodno-pripravljalnem, glavnem ali zaključnem delu vadbene enote. Nanizali smo nekaj primernih vaj za preventivo pred poškodbami mišičnih skupin in sklepov, ki so med bolj obremenjenimi v odbojki.

Ključne besede: odbojka, preventiva, vaje, gibalne sposobnosti.

Volleyball injury prevention programme

Abstract

There are many volleyball clubs in Slovenia in which volleyball players cannot receive a combination of training in a sports hall and in fitness due to a lack of financial resources. For this reason, many athletes do not undergo preventive training that would help them prevent injuries. After all, such training may enrich the training process and also affect the development of motor abilities. There are many tools available that can make such training more interesting. The exercises can be performed in a sports hall in the framework of the training process, namely in the introductory/preparatory, main or final sections of the training unit. Some examples of exercises are presented as a preventive measure against injuries of muscle groups and joints that receive the heaviest loading in volleyball.

Key words: volleyball, prevention, exercises, motor abilities

■ Uvod

Odbojka je nekontakten šport, zato je tveganje za nastanek poškodb nekoliko manjše v primerjavi z ostalimi športi (košarka, rokomet, nogomet ali hokej). Večina poškodb pri odbojki se zgodi pri igri ob mreži. Zato je pomembno, da je strokovni kader seznanjen z mehanizmom poškodb, katerim so odbojkarji največkrat izpostavljeni. Delo strokovnjakov se začne že pri preventivi, saj želimo v prvi vrsti preprečiti nastanek poškodb, če pa vseeno do le-teh pride, se delo nadaljuje s sekundarno preventivo oz. rehabilitacijo in nato je njihova dolžnost tudi preprečitev ponovnih poškodb. Zato je za preprečevanje poškodb potrebno veliko znanja in razumevanje mehanizmov nastajanja poškodb in dejavnikov tveganja (Ivartnik, 2012).

Nekatera glavna načela preventivnih ukrepov, ki naj bi veljala za vse športe, so:

- Ustrezno ogrevanje (uvodno-pripravljalni del ure/treninga) pred treningom in tekmo, kar je tudi ključ za doseganje vrhunskih dosežkov. Ogrevanje se po navadi začne s splošno vadbo zmerne jakosti, da se poveča telesna temperatura. Cilj ogrevanja je pospešitev krvnega pretoka skozi mišice, kite in vezi.
- Ustrezno stopnjevanje treninga, saj je lahko ena izmed največjih nevarnosti za nastanek poškodbe prehitro naraščanje obremenitev treninga. Jakost, trajanje in frekvenco treninga

je potrebno postopno zvišati in ustrezno planirati, kar je še posebej pomembno pri ekipnih športih (nekateri igralci potrebujejo več časa kot drugi).

- Ustrezna zaščitna sredstva, kot so očala, čelada, ščitniki za usta, opornice za roke in noge. Pomembno je, da je zaščitna oprema primerne velikosti (ne premajhna ali prevelika). Sem prištevamo tudi skrb za ustrezne igralne površine.
- *Fair play*, ki med drugim tudi narekuje, kakšna naj bodo pravila igre in oprema za različne športe, da preprečimo nastanek poškodb (primer: strožje kazni za grobe prekrške). Za *fair play* morajo skrbeti vsi udeleženci v športu; sodniki, trenerji, športniki in gledalci.
- Klinični pregledi, kot rutinski predsezonski pregledi zdravih športnikov. Med drugim so koristni tudi za odkrivanje nekaterih preobremenitvenih sindromov. Za boljšo učinkovitost pregleda bi moral vsebovati pregled lokomotornega, kardiovaskularnega in dihalnega sistema ter osnovno preiskavo krvi.

Na osnovi zadostne količine podatkov o poškodbah lahko izdelamo načrt epidemiološke študije. Njuna sestavna dela sta primarna preventiva in sekundarna preventiva oz. rehabilitacija. S pomočjo epidemiološke študije lahko ugotovimo, kako učinkovit je preventivni program. Cilj medicine športa in drugih strokovnih delavcev v športu je tudi preventivni program. Ugotovljeno je namreč, da z učinkovitim preventivnim programom preprečimo od 15 % do 50 % poškodb. V odbojki lahko preprečimo:

- zvina gležnja,
- kronične poškodbe kolena,
- akutne poškodbe kolena,
- poškodbe prstov,
- bolečine v križu,
- bolečine v rami.

Na trgu lahko najdemo veliko število najrazličnejših pripomočkov, ki se uporabljajo za krepitev, stabilizacijo, popestritev trenažnega

Preglednica 1: Seznam nekaterih pripomočkov in njihova okvirna cena

	Pripomočki	Cena v €
1	Elastični trak	od 4 do 20
2	Ravnatežna polkrogla	od 66 do 130
3	Blazina za ravnatežje	do 45
4	Palica za dvigovanje	od 13 do 26
5	Utež ročka	do 10
6	Uteži za na nogo	do 20
7	Velika žoga	do 30
8	Težka žoga	80
9	Koordinacijska lestev	do 50

procesa in so preprosti za uporabo. S pripomočki in različnimi specifičnimi vajami lahko zapolnimo vrzel, ki nastane zaradi odsotnosti fitnesa. Veliko slovenskih klubov z nižjim proračunom ne more nuditi svojim igralcem kombiniranega treninga dvorana-fitness, vendar pa to ni izgovor, da ne bi mogli izpeljati treningov s podobnim učinkom, kot je vadba v fitnesu. Vemo, da so poškodbe sestavni del športa, vendar pa visi odgovornost za preprečevanje poškodb prav na trenerjevih plečih. Z uporabo pripomočkov in raznolikoga treninga, ki ima vpliv na vse velike mišične skupine, lahko pripomoremo, da bi bilo teh čim manj.

Poleg cenovno najbolj dostopnih pripomočkov, ki smo jih predstavili, lahko enostavno uporabljamo tudi pripomočke in orodja, ki so na voljo v vsaki telovadnici. Mednje sodijo letveniki, gredi, klopi, skrinje, stožci, obroči, kolebnice, atletske ovire.

■ Vadba za razvoj moči

Vadba moči je ena najpomembnejših komponent treninga (ne le odbojkarjev), s katero dvignemo raven splošne in specifične moči, poskrbimo za stabilizacijo sklepov ... V nadaljevanju se bomo osredotočili na razvoj moči z uporabo nekaterih pripomočkov. Rekviziti so nam namreč v pomoč pri zmanjševanju podporne površine, zmanjševanju stabilnosti, povečanju amplitude giba, povečanju upora, povečanju obremenitve itd. (Todorović, 2012).

Krepilne vaje naj bodo sestavni del vsakega treninga. Lahko jih izvajamo v uvodno-pripravljalnem, glavnem ali zaključnem delu, odvisno od zastavljenih ciljev. Vadba moči predstavlja dražljaj, ki izzove določene spremembe v telesu, kot posledico prilagoditve telesa na obremenitev. Z redno vadbo moči skeletnih mišic postanejo močnejše zaradi (1) povečane učinkovitosti regulacije živčnega sistema, (2) povečane mišične mase, (3) izboljšanja elastičnih mišičnih komponent in (4) povečanih zalog energije. Vadba moči lahko prispeva h kakovostnejši izvedbi drugih gibanj tako v športu kot v vsakdanjem življenju in zmanjšuje dovzetnost za poškodbe (Pori, 2013).

Vaje predstavljajo le smernice, na kakšen način se da vplivati na razvoj mišične moči, niso pa primerne za vsakogar (za nekoga so pretežke, za drugega prelahke). Trenerjeva glavna naloga je izbrati vaje, primerne vadečim. Ob predhodnem testiranju in opazovanju vadečega se ugotovi stanje vsakega posameznika in glede na to se določijo komponente treninga.

Vaje za krepitev rotatorne manšete

Ramenski obroč ima pomembno vlogo pri vsakodnevnih opravilih, saj nam zaradi izjemnega obsega gibljivosti omogoča, da lahko z roko sežemo nad glavo, za hrbet in na vse točke vmes. Ta prednost hkrati pomeni tudi, da je rama kot eden najbolj gibljivih sklepov tudi izredno ranljiva in dovzetna za poškodbe. Zato je pomembno, da so mišice ramenskega obroča dovolj močne, da vzdržujejo ramo v stabilnem položaju. Na poškodbe ramenskega sklepa odpade okoli 8–20 % vseh poškodb v odbojki. Običajno so posledica kronične obrabljenosti ramenskega sklepa, le redkokdaj pa so tudi posledica akutne poškodbe. Mehanizem poškodbe je kompleksen, čeprav je verjetno posledica številnih udarcev in servisov (Sattler, 2010).

1. VAJA: Spust iz opore stojno v sklek leže spredaj in nazaj (»mačka«).



Slika 1: Začetni položaj.



Slika 2: Spust v sklek.



Slika 3: Končni položaj.

2. VAJA: Vertikalni potisk elastike z eno roko gor, nato menjava rok.



Slika 4: Začetni položaj.



Slika 5: Končni položaj.

3. VAJA: Odročenje, krog čelno navznoter z ročkami.



Slika 6: Začetni položaj.
(1. faza)



Slika 7: Krog čelno.



Slika 8: Krog čelno.
(2. faza)

Vaje za krepitev hrbta

Bolečina v križu je na splošno pogost zdravstveni problem odbojkarjev. Poleg nespecifične bolečine v križu se pogosto pojavljajo

tudi akutna spondiloza, nateg mišic hrbta (akutna preobremenitev mišic) ter nateg vezi ledvene hrbtenice. V večini primerov je težko določiti točen mehanizem in razlog nespecifičnih bolečin v križu. Eden izmed pogosto naštetih dejavnikov v raziskavah, ki vplivajo na nastanek kroničnih nespecifičnih bolečin v križu, je tudi zmanjšana moč ekstenzorjev trupa (Sattler, 2010).

1. VAJA: Dvig bokov iz opore sede zadaj.



Slika 9: Začetni položaj.



Slika 10: Končni položaj.

2. VAJA: Dvigovanje nasprotne noge in roke iz opore leže na veliki žogi.



Slika 11: Začetni položaj.



Slika 12: Izmenično dvigovanje nasprotne noge in roke.

3. VAJA: Horizontalen poteg elastike v polčepu predklonjeno (»veslanje«).



Slika 13: Začetni položaj.



Slika 14: Horizontalen poteg elastike.

4. VAJA: Izmenično dvigovanje trupa in nog v opori leže na klopi.



Slika 15: Začetni položaj.



Slika 16: Dvig trupa.



Slika 17: Dvig nog.

Vaje za krepitev trupa

Oporo hrbtenici dajejo na eni strani hrbtne mišice, na drugi strani pa trebušne mišice. Zato je pomembno, da poleg vaj za krepitev hrbta izvajamo tudi vaje za krepitev trupa, saj je pomembno mišično razmerje; če le to ni v sorazmerju, lahko pride do poškodbe.

1. VAJA: Dvig iztegnjenih nog iz hrbtne leže v levo in desno.



Slika 18: Dvig iztegnjenih nog v levo.



Slika 19: Dvig iztegnjenih nog v desno.

2. VAJA: Izmenični upogibi kolka v stran v opori leže spredaj z nogami na veliki žogi.



Slika 20: Začetni položaj.



Slika 21: Upogib kolka levo.



Slika 22: Upogib kolka desno.

3. VAJA: Potiski palice z eno roko nazaj iz hrbtne leže in hkratnimi dvigi iste noge ter nasprotno roko, nato menjava rok in nog.



Slika 23: Začetni položaj.



Slika 24: Upogibi trupa.

4. Upogibi trupa v žogo v predročenu v leži prednožno.



Slika 25: Začetni položaj.



Slika 26: Upogibi trupa.

Vaje za krepitev kolenskega sklepa

Poškodbe kolena so za poškodbami gležnja najbolj pogoste športne poškodbe pri odbojkarjih. Kljub temu je pogostost akutnih poškodb kolena (in tudi sprednje križne vezi) znatno nižja pri odbojki v primerjavi z ostalimi ekipnimi športi. Akutne poškodbe kolena v odbojki prizadenejo različne anatomske strukture, prevladujejo pa poškodbe meniskusov (Sattler, 2010). Da bi se poškodbam izognili, moramo doseči enakomerno mišično razmerje med *kvadricepsom* (sprednja stegenska mišica) in *biceps femorisom* (zadnja loža).

1. VAJA: Počepi na eni nogi z dvigi skrčene noge spredaj (skrčena noga je skozi celotno izvedbo vaje dvignjena od tal), nato menjava nog.



Slika 27: Začetni položaj.



Slika 28: Končni položaj.

2. VAJA: Opora leže, dvigovanje obremenjene noge pokršeno gor.

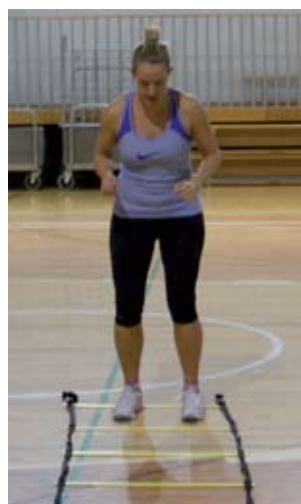


Slika 29: Začetni položaj.



Slika 30: Končni položaj.

3. Sonožni poskoki narazen – skupaj.



Slika 31: Začetni položaj.



Slika 32: Poskok.



Slika 33: Končni položaj.

Vaje za krepitev skočnega sklepa

Najpogostejša odbojarska poškodba zvin gležnja je lahko lažje ali težje oblike (nižje ali višje stopnje). Zvin gležnja pri odbojki nastane v večini primerov v kontaktu z drugim igralcem. Drugače pa je zvin gležnja pri odbojki statistično značilen problem tako glede pogostosti kot glede stopnje poškodovanja (Sattler, 2010).

1. VAJA: Enonožni poskoki po velikih blazinah, podloženih z žogami, nato menjava nog.



Slika 34: Enonožni poskoki po blazinah.

2. VAJA: Horizontalni potegi z roko v stoji enonožno s partnerjem (»petelinji boj«), nato menjava rok in nog.



Slika 35: »Petelinji boj«.

3. VAJA: Enonožni poskoki bočno na blazino.



Slika 36: Začetni položaj.



Slika 37: Končni položaj.

4. VAJA: Raznožka nad ravnotežno polkroglo.



Slika 38: Začetni položaj.



Slika 39: Raznožka.



Slika 40: Končni položaj.

Stabilizacija trupa

Trening stabilizacije trupa je postal skoraj povsod po svetu norma, ki mora biti izpolnjena za optimalen program treninga. Poznamo veliko različnih športnih rekvizitov, ki so nam v pomoč pri izvajanju takega tipa treninga. Mantra stabilizacije trupa prepričuje športnike, da bo izboljšanje moči stabilizatorjev trupa pripomoglo k izboljšanju njihovega športnega nastopa (Todorović, 2012).

1. VAJA: Opora leže na komolcu z odročenjem, nato menjava rok.



Slika 41: Opora na komolcu z odročenjem.

2. VAJA: Diagonalna opora leže spredaj na podlahti z nogo na ravnotežni polkrogli, nato menjava nog.



Slika 42: Diagonalna opora na podlahti z nogami na polkrogli.

3. VAJA: Izmenični prenos teže v stran v opori leže spredaj z nogami na veliki žogi.



Slika 43: Opora leže spredaj v levo.



Slika 44: Opora ležno spredaj v desno.

4. VAJA: Upogib kolen v sedu na klopi.



Slika 45: Začetni položaj.



Slika 46: Končni položaj.

Nekaj navodil in priporočil pri izvajanju vaj moči

- Med izvajanjem vaj moči je potrebno pravilno dihati, in sicer se med naprežanjem tekoče izdihuje zrak, med vračanjem v začetni položaj pa vdihuje. Pomembno je, da se nikoli ne zadržuje dihanja.
- Pri vajah z elastiko je v začetnem položaju potrebno zagotoviti tako raztegnjeno elastiko, da omogoča izvedbo vseh predpisanih ponovitev v pravilni tehniki izvedbe.
- Pri vajah, kjer je začetni položaj stoja razkoračno, so noge (gleženj, koleno, kolk) nekoliko skrčene ter trup raven (ni uleknjen v ledvenem delu) in napet.

- Med izvajanjem vaj moči je pomembno, da se ohranja fiziološke krivine hrbtenice (nevtralni položaj) ter napet trup. To pomeni, da so med izvajanjem vaje ves čas aktivirani globoki stabilizatorji trupa, ki ščitijo hrbtenico. Globoke stabilizatorje trupa je potrebno aktivirati že pred začetkom vaje, tako da se najprej popolnoma sprosti trebuh, nato pa rahlo in počasi povleče spodnji del trebuha navznoter. Pri tem je pomembno, da se to naredi zelo nežno. Ko se začne izvajati vajo, se bodo globoki stabilizatorji trupa sami od sebe močnejše aktivirali, da zagotovijo dodatno stabilnost trupa med obremenitvijo (Pori, 2013).

Literatura

1. Ivartnik, J. (2012). *Incidenca in mehanizem nastajanja športnih poškodb pri odbojki*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
2. Pori, P., Pori, M. in Vidič, S. (2013). *251 vaj moči za radovedne*. Ljubljana: Fundacija za šport.
3. Sattler, T. (2010). *Notranji dejavniki tveganja športnih poškodb pri odbojki*. (Doktorska disertacija). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.
4. Todorović, D. (2012). *Metodika razvoja moči stabilizatorjev trupa*. (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Petra Prestor, prof.šp. vzg.
ŽOK Domžale
petra.prestor@gmail.com



Foto: Arhiv OZS.



Anita Goltnik Urnaut

Odbojka sede

Izvleček

Odbojka sede je ena od oblik odbojke. Osnovna značilnost, po kateri se loči od ostalih vrst odbojke, je ta, da med igranjem in še posebej v trenutku, ko žogo odbijemo, sedimo na tleh. Sedenju sta prilagojeni velikost igrišča in višina mreže, sicer pa veljajo vsa pravila dvoranske odbojke z nekaj redkimi izjemami. V članku je opisana odbojka sede kot športna panoga in njen zgodovinski razvoj v svetu in pri nas. Predstavljene so razlike med odbojko in odbojko sede, pravila igranja in opredelitev pravice do igranja na tekmovanjih za osebe s telesnimi okvarami. Opisani so uspehi reprezentančnih ekip v odbojki sede in predstavljen je tekmovalni sistem v Sloveniji. Prikazani so povzetki ugotovitev raziskav in specifične treniranja odbojke sede.

Ključne besede: odbojka, pravila, telesne okvare, razvoj.

Sitting volleyball

Abstract

Sitting volleyball is one of the forms of volleyball. The basic characteristic by which it is distinguished from other types of volleyball is that while playing it a player must sit on the floor. Because of playing in sitting position the size of the court and height of the net are adapted. The rules of indoor volleyball game are valid with a few exceptions. This article describes sitting volleyball as a sport and its historical development in the world and in our country. The differences between volleyball and sitting volleyball, the rules and the definition of the right to play in competitions for persons with disabilities are presented. It describes the successes of the national teams in sitting volleyball and describes the competitive system in Slovenia. There are also summaries of research findings and specifics of coaching this sport.

Key words: volleyball, rules, disabilities, development

Uvod

Namen prispevka je predstaviti odbojko sede kot eno izmed atraktivnih, dinamičnih športnih iger, ki je primerna za osebe različnih sposobnosti, starosti, spola in je lahko dobra popestritev pouka šolske športne vzgoje, rekreativne vadbe, a tudi panoga vrhunskega športa.

Opis odbojke sede

Odbojka sede je ena izmed oblik odbojke, katere glavna značilnost je, da igralci med igro sedijo na tleh. Med igro morajo ohraniti stik s podlago, ne smejo se dvigati.

Zaradi manjše mobilnosti v sedečem položaju se igra na manjšem igrišču, zaradi nižje dosežne višine igralcev pa je prilagojena tudi višina mreže.

Odbojka sede je dinamična igra, pri kateri je tako kot pri ostalih različicah glavni cilj, da igralci ene ekipe z največ tremi dotiki žoge organizirajo akcijo in pošljejo žogo na nasprotnikovo igrišče tako, da je nasprotniki ne morejo ubraniti.

To je kolektivna športna panoga. Igra zahteva dobro tehnično in taktično znanje, sposobnost koncentracije in pozornosti ter dobro telesno pripravljenost.



Slika 1: Tekma Slovenija – Nizozemska na paraolimpijskih igrah 2008 (arhiv ZŠIS)

Prilagoditve športne panoge omogočajo posameznikom z okvarami spodnjih okončin, da povsem enakovredno tekmujejo z igralci, ki teh okvar nimajo. Odbojka sede spada med specifične športne panoge, ki so se oblikovale zaradi potreb oseb s posebnimi potrebami in je namenjena predvsem osebam z amputacijami in okvarami nog (Vute, 1999; De Haan, 1986).



Slika 2: Tekma Slovenija – Japonska, svetovno prvenstvo 2006 (osebni arhiv)

Odbojka sede je ena izmed najbolj atraktivnih kolektivnih športnih iger, ki ima v nekaterih deželah (Bosna in Hercegovina, Iran, Kitajska, Nizozemska...) povsem enakovredno mesto kot druge športne panoge za osebe brez posebnih potreb (imajo torej medijsko podporo, zanimanje javnosti, denarne nagrade, možnost profesionalnega ukvarjanja s športom). Je tudi edina športna igra, ki omogoča popolno integracijo. Primer integracije je Nizozemska, kjer osebe z in brez posebnih potreb nastopajo v klubskem tekmovanju na treh nivojih. V tekmovanje je vključenih preko 50 klubskih ekip.

Na nacionalnem nivoju igrajo skupaj moški in ženske, na mednarodnem nivoju pa obstajajo ločena tekmovanja glede na spol in starost (WOVD, 2007). V zadnjem času postaja popularna odbojka sede na mivki.

■ Zgodovina odbojke sede

Odbojka sede ima skoraj 60-letno tradicijo. Razvila se je iz potrebe in želje, da bi osebam s telesnimi okvarami in ovirami omogočili igrati odbojko. Začetek športa invalidov je povezan z rehabilitacijo bolnikov s poškodbami hrbtenjače v Angliji, v katero so vključili športne dejavnosti. Odbojka sede, ki so jo začeli igrati leta 1956 na Nizozemskem, je nastala iz »sitzballa«, ki je bil dokaj statičen in so mu dodali elemente odbojke, da bi povečali dinamiko. Poimenovali so jo »sitting volleyball«. Prva mednarodna tekmovanja so bila odigrana 1967, leta 1976 je bila predstavljena kot demonstracijski šport na olimpijskih igrah za invalide v Torontu. V Sloveniji so jo začeli igrati leta 1979 (Vute, 1988). Leta 1980 je bila odbojka sede prvič na programu olimpijskih iger za invalide v Arhemu, kjer je jugoslovanska reprezentanca med sedmimi udeleženkami osvojila bronasto medaljo. V ekipi so nastopili štirje igralci iz Slovenije: Jože Banfi, Igor Dubrovski, Jože Žgajnar in Franc Prelogar. Do leta 1993 so bila svetovna in celinska tekmovanja organizirana samo za moške, na vključitev v program paraolimpijskih iger pa so morale ženske čakati vse do leta 2004.

Na paraolimpijskih igrah v odbojki sede sodeluje 10 moških in 8 ženskih ekip. Leta 2005 je bilo prvič organizirano svetovno mladinsko prvenstvo, potekalo je v Kamniku.

V tekmovanja, ki jih organizira mednarodna organizacija za odbojko invalidov, World Paravolley, je vključenih 60 nacionalnih zvez (VolleySlide, 2013), 35 državnih reprezentanc tekmuje v moški, 20 pa v ženski konkurenci, po svetu jo igra preko 10.000 igralcev. Nosilci medalj z zadnjih paraolimpijskih iger so ekipe Bosne in Her-



Slika 3: Slovenska ekipa na paraolimpijskih igrah v Atenah 2004 (Ivo Drinovec)

cegovine, Irana in Nemčije v moški konkurenci ter Kitajske, ZDA in Ukrajine v ženski konkurenci. Na aktualni svetovni rang lestvici je ženska ekipa Slovenije na 5. mestu (World Paravolley, 2015).

■ Razlike med odbojko sede in odbojko

Prilagoditve igralnih pravil v sedeči odbojki so:

- manjše igrišče (namesto 9 x 9 m le 6 x 5 m),
- linija napada je od mreže oddaljena 2 metra,
- nižja mreža (1,15 m pri moških in 1,05 m pri ženskah, 1,00 mlajše kategorije),
- dovoljen je blok servisa,
- za določanje položaja šteje, kje igralec sedi, ne, kje ima noge,
- dolžina mreže je 6,5 m, širina 0,8 m,
- igralci lahko nosijo tudi dolge hlače,
- dovoljeno je, da se dotaknemo nasprotnega igrišča z roko, nogo,
- igralcem ni dovoljen dvig od podlage med igralnimi akcijami (World Paravolley, 2014; WOVD, 2007).

Igra poteka sede, zato je skok tisti element, ki je izločen.

S pravilom o obveznem stiku s podlago je povezan tudi dodatni znak, ki ga uporabljajo sodniki v odbojki sede – znak za nedovoljen dvig.



Slika 4: Sodniški znak za dvig (World Paravolley 2014)

■ Pravila igranja in pravica do igranja na tekmovanjih

Pravila odbojke sede temeljijo na pravilih mednarodne odbojkar-ske federacije FIVB z nekaj manjšimi spremembami. Ekipo na igrišču sestavlja 6 igralcev, tekme se igrajo na tri dobljene sete do 25 točk (oziroma dve razlike). Igralci med igro sedijo, roke uporabljajo

za premikanje in odbijanje žoge, med posamezno akcijo morajo biti v stiku s podlago s delom trupa (od zadnjice do ramen). Izguba stika s podlago je izjemoma dovoljena le v ekstremnih obrambnih akcijah.

Odbojko sede lahko na nacionalnih in mednarodnih tekmovanjih, ki nimajo omejitev glede invalidnosti, igrajo vsi. Na tekmovanjih, ki so namenjena osebam z ovirami na gibalnem področju, pa je treba spoštovati pravila glede stopnje invalidnosti igralcev – to določajo klasifikacijski kriteriji. Na tekmovanjih najvišjega ranga za osebe z ovirami na gibalnem področju – kontinentalnih in svetovnih prvenstvih ter paraolimpijskih igrah – lahko sodelujejo igralci in igralki, ki zadostujejo pogoju »minimalne invalidnosti«. Osnovno načelo je, da lahko sodelujejo osebe, ki imajo trajne okvare ali poškodbe, ki vplivajo na posameznikovo sposobnost gibanja in onemogočajo enakovredno sodelovanje v športu oseb brez posebnih potreb. Na igrišču je lahko le ena oseba z minimalno invalidnostjo, v celotni ekipi dve. Običajno so to bivši igralci odbojke, ki so se vključili v odbojko sede po poškodbi (npr. poškodba kolena, gležnja, motoričnih nevronov). Kriteriji minimalne invalidnosti so: amputacija stopala (vsaj polovice), amputacija sedmih prstov na obeh rokah ali izguba polovice funkcije prvih treh prstov na obeh rokah, otrdelost vseh prstov na obeh prstih ene roke, amputacija dlani, krajša roka (ena tretjina), krajša noga (7 % dolžine druge noge), izguba gibljivosti sklepov (za vsak sklep posebej določen obseg omejene gibljivosti), izguba mišične moči, nestabilnost kolena ali gležnja, endoproteza kolka ali kolena, težka degeneracija kolka ali kolena, težka skolioza (World Paravolley, 2014).

Igralci so klasificirani kot invalidi (disabled), če imajo večjo prirojeno ali pridobljeno prizadetost, kot so: amputacija, pomembna izguba gibljivosti ali mišične moči telesa ali okončine, izrazito krajša okončina ali z gibanjem povezane težave koordinacije. Okvare vida, mentalna manjzavestnost, gibalne ovire zaradi bolečine ali stanja, ki jih ni možno objektivno preveriti in dokumentirati, niso razlogi, zaradi katerih bi posameznik lahko sodeloval v tekmovanjih za invalide.

Na posameznih tekmovanjih za invalide se za spodbujanje razvoja panoge prilagodijo pravila o sestavi ekipe glede na kategorizacijo invalidnosti. Prva mednarodna tekmovanja za ženske in mladinske kategorije so dovoljevala v šestki sodelovanje 1 igralca brez invalidnosti in 2 z minimalno invalidnostjo; to pravilo velja tudi za evropsko klubsko tekmovanje.



Slika 5: Tekma Slovenija – Poljska, mladinsko svetovno prvenstvo 2005 v Kamniku, med igralci tudi kapetan članske moške reprezentance Slovenije Tine Urnaut (lastni arhiv)

■ Uspehi reprezentančnih ekip v odbojki sede

Ženska reprezentanca v odbojki sede je v obdobju od prvega nastopa na mednarodnem tekmovanju leta 1995 do danes osvojila 12 medalj na največjih tekmovanjih: 1. mesto na evropskem prvenstvu 1999, 2. mesto na svetovnem prvenstvu 2002, 3. mesto na svetovnih prvenstvih 2000 in 2006, 2. mesto na evropskem prvenstvu 2001 in 2003, 3. mesto na evropskih prvenstvih: 1995, 2005, 2007, 2009, 2013, 2015. Ekipa je osvojila 2 medalji na interkontinentalnih prvenstvih: srebrno 2008 in bronasto 2010 ter tri medalje v evropskem pokalnem tekmovanju: srebrno 1997 in bronasto 2003 in 2009. Slovenska ženska reprezentanca je nastopila na treh paraolimpijskih igrah, leta 2004 in 2008 je zasedla 4. mesto, leta 2012 pa 6. mesto.



Slika 6: Ekipa Slovenije ob osvojitvi naslova Evropskih prvakinj 1999 (osebni arhiv)

Moška ekipa je najboljši uspeh dosegla na svetovnem prvenstvu 1994, ko je zasedla 7. mesto.



Slika 7: Moška reprezentanca Slovenije na Svetovnem prvenstvu v Botrotu 1994

■ Tekmovalni sistem odbojke sede v sloveniji

V Sloveniji je odbojka sede vključena v aktivnosti v okviru Zveze za šport invalidov Slovenije – Paraolimpijskega komiteja, ki skrbi za

organizacijo državnega prvenstva in delovanje reprezentance. Na klubskem nivoju so najbolj aktivni klubi IŠD Samorastnik iz Raven na Koroškem, MDI Goriška, ŠDI Ljubljana in IŠD Maxi Braslovče ter ŠSD Cirius Kamnik. Organizirajo mednarodne turnirje in turnirje državnega prvenstva, ki so osnova za uvrstitev na zaključni turnir državnega prvenstva. Na finalu državnega prvenstva, ki je potekalo aprila 2015 v športnem centru za odbojko sede v Braslovčah, je zmagala ekipa IŠD Samorastnik.

V sodelovanju z Odbojgarsko zvezo Slovenije je bilo letos izvedeno odprto prvenstvo Slovenije v odbojki sede, kjer ni omejitve glede invalidnosti. Nastopilo je pet ekip, zmagala je ekipa IŠD Maxi Braslovče.

Na mednarodnem nivoju so organizirana tekmovanja klubskih ekip v srednje evropski regiji in evropska klubska prvenstva, ki so se jih udeleževale tudi slovenske klubske ekipe.

■ Rezultati raziskav v odbojki sede

Jeschor (2005) je opravil strukturno analizo tekem moških ekip na paraolimpijskih igrah 2004. Ugotovil je, da igralci za sprejem servisa večinoma uporabljajo zgornji odboj (87,1 %), spodnji odboj (10 %) in druge načine reševanja žoge (2,9 %). V napadu je večina akcij izvedenih z napadalnim udarcem (76 %), dvojni blok predstavlja 56,8 % obrambnih postavitev bloka, trojni 20 %, kar 19 % akcij se odvija brez bloka. Akcije trajajo v povprečju 6,3 sekunde. Pri polovici akcij prečka mrežo žoga od 0 do 2-krat, v 30 % pa 3 ali 4-krat. Na osnovi ugotovitev je oblikoval številne predloge, med katerimi sta najbolj zanimiva dva, in sicer manj strogosti pri dvigih (napaka zaradi izgube stika s podlago) in povečanje igrišča za 1 meter. Ta predloga smo preizkušali na eksperimentalnih tekmovanjih v Sloveniji in ugotovili, da bi bili spremembi pozitivni (manj točk zaradi napak in daljše akcije).

Flinspach (2006) je opravil strukturno analizo tekem ženskih ekip na paraolimpijskih igrah 2004 in ugotovil, da je raven odbojarske igre pri ženskah nizka in vključuje veliko kratkih izmenjav žoge. Predlagal je manj stroga pravila pri napaki dviga in povečanje višine mreže.



Slika 8: Igranje z večjo žogo kot možnost prilagoditve opreme v odbojki sede (Avstralska komisija za šport 2015)

Pri nas se je s proučevanjem športa invalidov in odbojke sede ukvarjal Vute. Ugotavljal je motive igralcev odbojke sede in ugotovil, da imajo močno izraženo težnjo po doseganju uspeha, ki predstavlja vodilno spodbudo za športno aktivnost. Izraženi so bili tudi motivi po zmagovanju in dosežkih, skrb za psihofizično ravnotežje, pričakovanje določenih privilegijev, ki jih športna ak-

tivnost omogoča, spontano doživljanje in uživanje v športu (Vute, 1988). Pri proučevanju trenerjev odbojke sede je Vute (2005) ugotovil, da vodje ekip to delo večinoma opravljajo kot prostovoljno delo. Po mnenju trenerjev so najpomembnejše lastnosti za vodenje športnikov z ovirami v gibanju motivacija, odgovornost in samozavest.

Pri merjenju preferenc za športne panoge med mladostniki z ovirami gibanja je bilo ugotovljeno, da se v odbojko sede vključuje 18 % mladostnikov, ki so bili vključeni v zadnja razreda osnovne in v srednjo šolo. 21,6 % bi se z odbojko sede želelo ukvarjati, 60,1 % pa jih nima interesa za to panogo (Goltnik Urnaut, 2007).

Mladi z ovirami gibanja, ki so obiskovali pouk športne vzgoje, so najpogosteje označili, da se že ukvarjajo s plavanjem, namiznim tenisom, pikadom in kolesarjenjem (tretjina vseh subjektov), četrtnina je izbrala košarko in badminton. Med 12 najpogostejšimi športi je tudi odbojka sede. Med zelenimi športnimi panogami so izbrali avtomobilizem, potapljanje, plavanje, karate, košarko in tenis (nad 40 odstotkov), odbojka sede je bila na 12 mestu po zaželenosti med 44 ponujenimi športnimi dejavnostmi.

Ule (2012) je s točkovnim modelom analizirala igro prvih štirih ženskih ekip na paraolimpijskih igrah 2008. Ugotovila je, da ekipe dosegajo največ točk z napadom (37,8 %), sledita blok (15,8 %) in servis (12,8 %). Kar 33,6 % točk predstavljajo napake nasprotnic. Primerjava z najboljšimi ekipami na olimpijskih igrah istega leta je pokazala, da v odbojki veliko večji delež predstavljajo točke iz napada (58,6 %), delež točk iz bloka je manjši (11,1 %), najmanjši je delež doseženih točk iz servisa (5,3 %). Napake nasprotnic predstavljajo 25 %.

Tajnikova (2009) je preverjala poznavanje odbojke sede in ugotovila, da 77,5 % anketiranih pozna razlike med odbojko in odbojko sede. Pravila pozna dobro le 17,5 % anketiranih, enak delež jih sploh ne pozna pravil, 65 % jih pravila pozna bežno. 80 % bi jih želelo odbojko sede preizkusiti. Sonjak (2009) je ugotovil, da sta informiranost o športu invalidov in poznavanje odbojke sede zelo slabi. Obstaja razlika v informiranosti in prisotnosti v medijih med Slovenijo in Bosno in Hercegovino, v Sloveniji je prisotnost športa v medijih in zanimanje javnosti zelo slabo, v Bosni pa je informiranost zelo dobra.

Dolinšek (1994) je ugotovil, da imajo igralci odbojke in igralci odbojke sede podobno izraženo agresivnost. Pri vrhunskih odbojkarjih je bila višje kot pri igralcih odbojke sede izražena posredna agresivnost, pri igralcih odbojke sede pa je bila višja sovražnost in negativizem.

Islamčević Lešnikova (2011) je proučevala poškodbe v odbojki sede in ugotovila, da so dokaj pogoste. V zadnjih šestih mesecih je bila poškodovanih več kot polovica anketiranih igralcev, 14,3 % dvakrat ali celo večkrat. Okrevanje je pri 66 % trajalo do dva tedna, pri 14 % več kot mesec dni. V odbojki sede so najpogostejše poškodbe prstov, komolca in ramen, bolečine v križu in koljenih.

■ Učenje in treniranje odbojke sede

Odbojka sede je primerna za moške in ženske, za starejše in mlajše. Pomembna je pri telesni vzgoji, športni rekreaciji in kot tekmovalna športna panoga. Uporabna je tudi v zdravstveni rehabilitaciji (Vute, 1989). Odbojka spodbuja tako telesno kot mentalno funkcioniranje, povečuje gibljivost, moč, hitrost, preciznost, koordinacijo, ravnotežje ter koncentracijo, obvladovanje čustev, sodelovanje



Slika 10: Razvojni seminar v Gambiji (osebni arhiv)

z drugimi (ZŠIS, 2006). Vključuje dva pomembna procesa: identifikacijo posameznika z ekipo in integracijo v kolektiv (Vute, 2004).

Odbojka sede je primerna kot rehabilitacijski, rekreacijski ali šolski šport, kot priložnost za integracijo oseb z ovirami v gibanju z osebami brez ovir ali igro v mešanih ekipah glede na spol, je alternativa za odbojkarje med športno poškodbo in je primerna tako za mlade kot za starejše.

Vute (2004) je razvil model učenja odbojke pri mladih. Predlaga prilagoditve v opremi (začetniki naj igrajo z baloni ali napihljivo žogo za na plažo) in poudarja potrebo, da organiziramo igro odbojke sede tako, da bodo udeleženci uživali in izkusili prijetne trenutke v igranju. Za osebe z mentalno manjrazvitostjo predlaga lažjo žogo, lovljenje in met namesto odbijanja in sodelovanje osebe brez telesne ovire (Vute, 1999).

Pri poučevanju oseb s posebnimi potrebami in pri trenerskem delu z njimi se pogosto zgodi, da podcenjujemo njihove sposobnosti (Vute, 1988) in uporabljamo »v vato zaviti« način ravnanja. Tudi osebe s posebnimi potrebami se morajo v športu naučiti doživljati zmage in poraze. Uspeha ne smemo precenjevati. V osebi, ki jo poučujemo ali treniramo, ne smemo videti nekoga, ki trpi zaradi svoje oviranosti in ga zaradi tega pomilovati, saj ga tako še bolj potiskamo v podrejen položaj. Spodbujamo posameznikove sposobnosti, torej to, kar zmore.

■ Odbojka sede na mivki

Odbojka sede na mivki ima v primerjavi z odbojko na mivki oz. odbojko sede naslednje prilagoditve: ekipo sestavljajo 3 igralci, dovoljeno je sodelovanje 1 osebe z minimalno invalidnostjo. Velikost igrišča je 8 x 4 m, velja pravilo rotacije, vendar lahko igralci sedijo kjerkoli.

■ Odbojka sede na vozičkih

S prilagoditvijo igralnih pravil lahko igrajo odbojko tudi osebe, ki so vezane na voziček (odbojka na vozičkih – igrišče meri 7 x 7 metrov, višina mreže je 160 cm za moške in 150 cm za ženske, igra se z večjo napihnjeno žogo) (Vute, 1999).

■ Zaključek

Odbojka sede je kombinacija vrhunskega športa, dinamike in timskega duha, ki s svojo atraktivnostjo pritegne tako igralce kot tudi publiko. Je zelo priljubljena športna panoga, prilagojena osebam z ovirami na gibalnem področju, igrajo pa jo lahko vsi. Oprema za igranje odbojke sede ni draga, zato se razvija po vsem svetu, največji je razvoj na področju števila ženskih ekip in širjenja na vse kontinente, tudi v Afriko.

■ Literatura

1. Avstralska komisija za šport, program izobraževanja za invalide. Sitting volleyball Pridobljeno 27. 9. 2015 s spletne strani: http://www.ausport.gov.au/_data/assets/pdf_file/0018/315423/Sitting_Volleyball.pdf
2. Dolinšek, I. (1994). Primerjava agresivnosti med športniki in športniki invalidi pri odbojki. Raziskovalna naloga. Maribor: II. gimnazija
3. De Haan, J. (1986) Sitting volleyball: technique and exercises. Haarlem: Uitgeverij De Vrieseborch.
4. Flinspach, H. (2006). Strukturanalyse des Sitzvolleyballspiels der Damen im Rahmen der Paralympics 2004 in Athen. Diplomsko delo. Köln: Deutsche Sporthochschule
5. Goltnik Urnaut, A. (2007). Šolske športne dejavnosti in samopodoba mladostnikov z ovirami v gibanju. Doktorska disertacija. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
6. Islamčević Lešnik, T. (2011). Pogoste poškodbe igralcev sedeče odbojke. Diplomsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
7. Jeschor, S. (2005). Strukturanalyse des Sitzvolleyballspiels der Männer im Rahmen der Paralympics 2004 in Athen Diplomsko delo. Köln: Deutsche Sporthochschule
8. Sonjak, A. (2009). Informiranost o športu invalidov v javnosti. Diplomsko delo. Slovenj Gradec: Višja strokovna šola.
9. Tajnik, M. (2009). Razlike med odbojko sede in odbojko. Diplomsko delo. Ljubljana: Fakulteta za šport.
10. Ule, I. (2012). Primerjava nekaterih parametrov modela sedeče in dvo-ranske odbojke. Diplomsko delo. Maribor: Pedagoška fakulteta.
11. VolleySlide. (2013). Played in how many countries? Pridobljeno 15. 9. 2015 s spletne strani <http://www.volley-slide.net/sitting-volleyball/4579151234>
12. Vute, R. (1988). Struktura motivov igralcev sedeče odbojke za ukvarjanje s športnimi. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Inštitut za kineziologijo.
13. Vute, R. (1989). Šport in telesno prizadeti. Ljubljana: samozaložba.
14. Vute, R. (1999). Izziv drugačnosti v športu. Ljubljana: Debora.
15. Vute, R. (2004). Studies on volleyball for the disabled. Ljubljana: WOVD.
16. Vute, R. (2005). Volleyball for the disabled and their top coaches' self-perception. V: A.P.A.: a discipline, a profession, an attitude = book of abstracts. Verona: IFAPA, str. 125.
17. World paravolley (2013). Official sitting volleyball rules 2013-2016 Pridobljeno 26. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.worldparavolley.org/wp-content/uploads/2015/02/A.1-Sitting-Volleyball-Rules-2013-2016-w-diagrams-guidelines.pdf>

18. World paravolley. (2014). Who can play? Pridobljeno 26. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.worldparavolley.org/disciplines/sitting-volleyball/>
19. World paravolley (2015). Sitting Volleyball, World Ranking – Sitting Volleyball – as at 1 January, 2015 Pridobljeno 26. 9. 2015 s spletne strani: <http://www.worldparavolley.org/rankings/sitting-volleyball-men/>
20. WOVD. (2007). World organisation volleyball for disabled. Rules of the Game. Pridobljeno 5. 1. 2007 s spletne strani: www.wovd.info.
21. ZSIS. (2006). Zveza za šport invalidov Slovenije. Športne panoge. Pridobljeno 4. 4. 2006 s spletne strani <http://www.zsis.si>.

Anita Goltnik Urnaut
Kotlje 128, 2394 Kotlje
e-naslov: anita.urnaut@sc-sg.si



Seminar odbojke sede na Zelenortskih otokih. (Foto: osebni arhiv)



Žiga Bratuž

Primerjava nekaterih psiholoških značilnosti med odbojkarji in alpskimi smučarji

A comparison of some psychological characteristics between volleyball players and Alpine skiers

Izvleček

Namen raziskave je bilo ugotoviti, ali obstajajo razlike med slovenskimi vrhunskimi alpskimi smučarji in slovenskimi vrhunskimi odbojkarji v osebnosti, motivaciji in anksioznosti. Anketiranih je bilo dvajset slovenskih smučarjev, ki so bili zajeti iz slovenskih reprezentančnih selekcij, in dvajset odbojkarjev, ki so bili člani slovenskih prvoligaških klubov. S pomočjo vprašalnikov smo merili osebnost, motivacijsko strukturo ter stanje in potezo anksioznosti pri izbranih merjenjih.

Ugotovljeno je bilo, da se vrhunski odbojkarji in vrhunski alpski smučarji medsebojno razlikujejo. Pri osebnosti so se statistično značilne razlike pokazale v sedmih od dvanajstih spremenljivk. Alpski smučarji so manj nevrotični, manj depresivni, bolj družabni, manj zavrti, bolj ekstravertirani, manj emocionalno labilni in bolj maskulini v primerjavi z odbojkarji. Na področju motivacije so se alpski smučarji od odbojkarjev statistično pomembno razlikovali v samomotivaciji in v dimenziji izogibanje neuspeha, ni pa bilo statistično pomembnih razlik v spremenljivkah moč in doseganje uspeha. Pri alpskih smučarjih je bila ugotovljena višja stopnja samomotivacije in nižja vrednost dimenzije izogibanje neuspeha. Pri raziskovanju anksioznosti alpskih smučarjev in odbojkarjev je bilo ugotovljeno, da sta tako stanje kot poteza anksioznosti pri smučarjih nižje izražena, razlike pa so statistično značilne.

Rezultati kažejo na to, da se slovenski alpski smučarji bolj ujemajo z modelom vrhunskega športnika v primerjavi z odbojkarji.

Abstract

The goal of the following research was to determine, whether there were any differences present between Slovenian alpine skiers and volleyball players in personality, motivation and anxiety. In the research twenty alpine skiers, all members of Slovenia national teams and twenty volleyball players, members of Slovenian first division clubs, were included. Questionnaires were used to measure personality, motivational structure, state and trait anxiety.

The results show, that alpine skiers and volleyball players differ. In the field of personality statistically important differences were determined in seven out of twelve different variables. Alpine skiers turned out to be less neurotic, showed a lower level of depression, appeared to be more sociable, showed a lower level of suppression, turned out to be more extraverted, less emotionally labile and more masculine in comparison with volleyball players. In the field of motivation, alpine skiers differ statistically from volleyball players in self-motivation and in the variable evasion of failure. There were no statistically important differences in the variables need for power and need for success. Alpine skiers were determined to be more self-motivated and less failure evasive. When researching anxiety it was established, that state as well as trait anxiety levels were lower with alpine skiers. The differences proved to be statistically important.

The results of the research point to the fact, that the characteristics of Slovenian alpine skiers are more consistent with the characteristics of a top-level athlete, than the characteristics of Slovenian volleyball players.

Uvod

Predmet raziskave je bil poiskati morebitne razlike med vrhunskimi slovenskimi alpskimi smučarji in vrhunskimi slovenskimi odbojkarji na področju osebnostnih lastnosti, na področju značilnosti motivacijskih procesov ter na področju anksioznih stanj in potez.

V preteklosti so avtorji ugotavljali, da obstajajo razlike med športniki različnih športov in so zato zagovarjali teorijo, da je potrebna

klasifikacija športov. Ena glavnih delitev naj bi bila prav delitev na kolektivne in individualne športe. Glavno vprašanje raziskave je tako, kakšne so razlike v psiholoških značilnostih med slovenskimi športniki individualnih in kolektivnih športov.

Raziskav na področju slovenske psihologije športa, ki bi vključevale alpske smučarje v preteklosti, ni bilo veliko. Glede na to, da je alpsko smučanje že nekaj časa ena od najbolj priljubljenih športnih panog v Sloveniji, je to dejstvo dokaj presenetljivo. Odbojkarje so

avtorji – Tušak (1999) in Dreža (2004) – že vključili v raziskave, ni pa bilo neposrednih primerjav med odbojkarji in športniki individualnih športov. Cilj raziskave je tako ugotoviti, ali so si odbojkarji in alpski smučarji medsebojno podobni ali različni v osebnosti, motivacijski strukturi in anksioznosti. Ugotoviti smo poskušali, kakšne so razlike, če te obstajajo.

Metode dela

Vzorec udeležencev

Anketirani so bili vrhunski odbojkarji in vrhunski alpski smučarji. Kriterij pri odbojkarjih je bil nastopanje v prvi slovenski državni ligi. Vsi anketirani alpski smučarji so bili v času testiranja člani slovenske reprezentance. Vsi merjenci so bili moškega spola, najstarejši anketiranci, tako pri odbojkarjih kot pri alpskih smučarjih so bili v času merjenja stari 33 let, najmlajši pa 18. Povprečna starost anketiranih odbojkarjev je bila v času merjenja 24,20 let, anketiranih alpskih smučarjev pa 25,30 let. Anketiranih je bilo dvajset odbojkarjev in dvajset smučarjev.

Pripomočki raziskave

Uporabljeni so bili standardni vprašalniki, ki merijo stanje in potezo anksioznosti, motivacijsko strukturo in osebnost. Vprašalniki se nanašajo na anketirančeva občutja ob doživljanju športnih dogodkov, na njihova mnenja o različnih situacijah in na oblike motivacije.

1. Spielbergov vprašalnik stanja anksioznosti – STAIX1 (State Trait Anxiety Inventory 1)

2. Spielbergov vprašalnik poteze anksioznosti – STAIX2 (State Trait Anxiety Inventory 2)

Vprašalnika STAIX1 in STAIX2, ki merita stanje in potezo anksioznosti, uporabljata dvajset trditvev, na katere anketiranec odgovarja s pomočjo štiristopenjske lestvice.

3. Vprašalnik motivacije za tekmovanje – SAI (Sport Attitudes Inventory)

Willisov trilestvični vprašalnik s štiridesetimi trditvami meri tri glavne motive za tekmovanje:

- motivacijo za doseganje uspeha,
- motivacijo za izogibanje neuspeha,
- motiv po moči.

4. Freiburški osebnostni vprašalnik – FPI 114 (Freiburg Personality Inventory)

Vprašalnik meri devet osebnostnih lastnosti I. reda in tri osebnostne lastnosti II. reda.

5. Vprašalnik samomotivacije – SMI (Self Motivation Inventory)

Vprašalnik, ki sta ga sestavila Dishman in Ickes leta 1980, s štiridesetimi trditvami preverja posameznikovo samomotivacijo oziroma notranjo motivacijo.

Metode obdelave podatkov

Podatki so bili ovrednoteni po psiholoških ključih, nato računalniško obdelani s programom SPSSPC. Metodi obdelave sta bili osnovna opisna statistika in analiza variance.

Rezultati

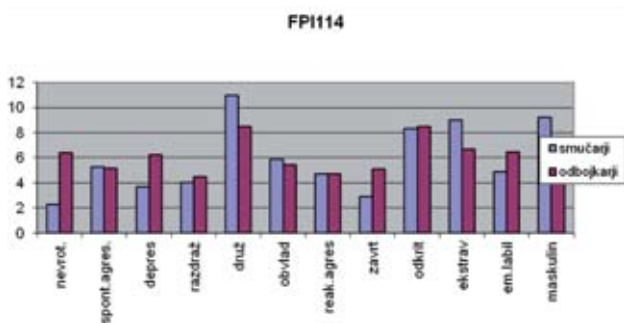
Analiza razlik v osebnostnih lastnostih med odbojkarji in alpskimi smučarji

Analiza je potrdila precej statistično pomembnih razlik med odbojkarji in alpskimi smučarji na področju osebnosti. Smučarji so statistično pomembno manj nevrotični (aritmetična sredina: smučarji = 2,30, odbojkarji = 6,40) in manj depresivni (aritmetična sredina: smučarji = 3,70, odbojkarji = 6,25). Smučarji so tudi statistično pomembno bolj družabni (aritmetična sredina: smučarji = 10,95, odbojkarji = 8,50) in manj zavrti (aritmetična sredina: smučarji = 2,90, odbojkarji = 5,10). Statistično pomembne razlike je analiza pokazala tudi pri vseh merjenih osebnostnih lastnostih II. reda, in sicer ekstravertiranosti, emocionalni labilnosti in maskulnosti. Alpski smučarji so v primerjavi z odbojkarji bolj ekstravertirani (aritmetična sredina: smučarji = 9,00, odbojkarji = 6,70) in maskulini (aritmetična sredina: smučarji = 9,20, odbojkarji = 7,60), odbojkarji pa so bolj emocionalno labilni (aritmetična sredina: smučarji = 4,85, odbojkarji = 6,45). Hipotezo H01, da ni razlik med alpskimi smučarji in odbojkarji v osebnosti, tako lahko zavrnamo.

Preglednica 1: Analiza razlik v osebnostnih lastnostih med odbojkarji in alpskimi smučarji

	Nsm	Msm	SDsm	Nodb	Modb	SDodb	F	Sig.	
nevrotičnost	20	2,30	1,78	20	6,40	2,96	28,14	0,00	R
spontana agresivnost	20	5,25	1,65	20	5,15	2,03	0,03	0,87	
depresivnost	20	3,70	2,45	20	6,25	2,94	8,89	0,00	R
razdražljivost	20	4,00	1,26	20	4,45	2,33	0,57	0,45	
družabnost	20	10,95	2,42	20	8,50	3,20	7,46	0,01	R
obvladanost	20	5,90	1,55	20	5,45	1,73	0,75	0,39	
reaktivna agresivnost	20	4,70	1,78	20	4,70	2,85	0	1,00	
zavrtost	20	2,90	1,59	20	5,10	1,71	17,75	0,00	R
odkritost	20	8,30	2,56	20	8,50	2,06	0,07	0,79	
ekstravertiranost	20	9,00	2,20	20	6,70	2,43	9,84	0,00	R
emocionalna labilnost	20	4,85	2,32	20	6,45	2,54	4,31	0,04	R
maskulnost	20	9,20	1,77	20	7,60	2,35	5,93	0,02	R

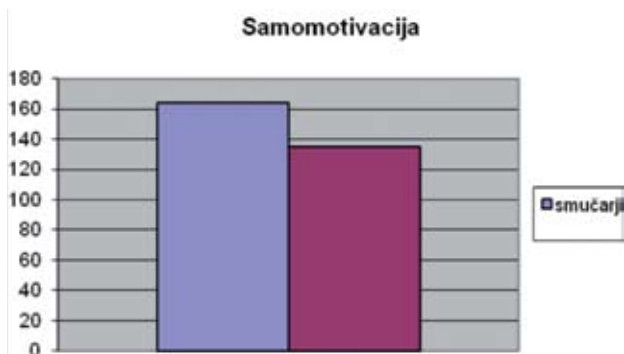
Legenda: sm – smučarji, T – težnja k razlikam, odb – odbojkarji, R – razlike obstajajo, N – število anketiranih, M – aritmetična sredina, SD – standardni odklon, F – F test, Sig. – statistična značilnost F testa



Slika 1: Razlike v osebnostnih lastnostih med odbojkarji in alpskimi smučarji (statistično značilne: nevrotičnost, depresivnost, družabnost, zavrtost, ekstravertiranost, emocionalna labilnost in maskulinitet).

Analiza razlik v samomotivaciji med odbojkarji in alpskimi smučarji

Tudi pri samomotivaciji so alpski smučarji dosegli višje povprečne vrednosti spremenljivke (aritmetična sredina: smučarji = 164,00, odbojkarji = 135,30), razlike pa so se pokazale za statistično značilne.



Slika 2: Razlike med odbojkarji in alpskimi smučarji v samomotivaciji.

Analiza razlik med odbojkarji in alpskimi smučarji v motivacijski strukturi

Pri motivacijski strukturi so pri spremenljivkah moči in doseganja uspeha alpski smučarji sicer dosegali povprečno višje vrednosti, a se razlike niso pokazale za statistično značilne. Drugače je pri spremenljivki izogibanje neuspeha, kjer odbojkarji dosegajo višje vrednosti od alpskih smučarjev (aritmetična sredina: odbojkarji =

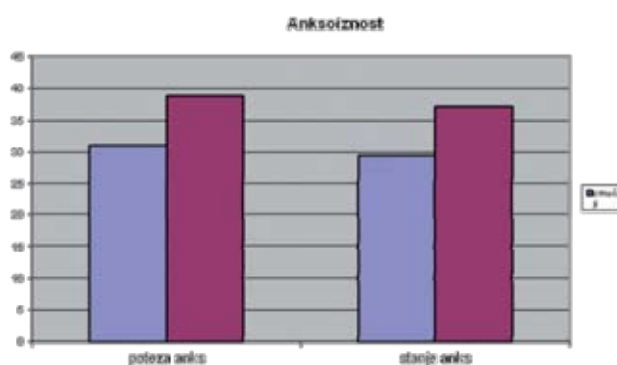
32,60, smučarji = 27,35). Glede na razlike pri samomotivaciji in pri izogibanju neuspeha lahko hipotezo H02, da med odbojkarji in alpskimi smučarji ni razlik v motivaciji, zavrnamo.



Slika 3: Razlike med odbojkarji in alpskimi smučarji v motivacijski strukturi.

Analiza razlik v potezi in stanju anksioznosti med odbojkarji in alpskimi smučarji

Precejšnje in v obeh primerih tudi statistično značilne razlike so se med odbojkarji in alpskimi smučarji pokazale tudi v potezi in stanju anksioznosti. Aritmetična sredina pri potezi anksioznosti alpskih smučarjev (aritmetična sredina: smučarji = 30,90) je veliko nižja od aritmetične sredine spremenljivke pri odbojkarjih (aritmetična sredina: odbojkarji = 38,95). Podobno velja za stanje anksioznosti, kjer so številke le nekoliko drugačne (aritmetična sredina: smučarji = 29,35, odbojkarji = 37,20). Hipotezo H03, da ni razlik med alpskimi smučarji in odbojkarji v anksioznosti, lahko tako zavrnamo.



Slika 4: Razlike med odbojkarji in alpskimi smučarji v potezi in stanju anksioznosti.

Preglednica 2: Analiza razlik v samomotivaciji med odbojkarji in alpskimi smučarji

	Nsm	Msm	SDsm	Nodb	Modb	SDodb	F	Sig.	
samomotivacija	20	164,00	16,96	20	135,30	19,02	25,37	0,00	R

Legenda: sm – smučarji, T – težnja k razlikam, odb – odbojkarji, R – razlike obstajajo, N – število anketiranih, M – aritmetična sredina, SD- standardni odklon, F – F test, Sig. – statistična značilnost F testa

Preglednica 3: Analiza razlik med odbojkarji in alpskimi smučarji v motivacijski strukturi

	Nsm	Msm	SDsm	Nodb	Modb	SDodb	F	Sig.	
moč	20	43,15	9,92	20	42,40	6,70	0,08	0,78	
doseganje uspeha	20	63,80	12,95	20	60,60	9,74	0,78	0,38	
izogibanje neuspehu	20	27,35	7,86	20	32,60	5,22	6,20	0,02	R

Legenda: sm – smučarji, T – težnja k razlikam, odb – odbojkarji, N – število anketiranih, M – aritmetična sredina, SD- standardni odklon, F – F test, Sig. – statistična značilnost F testa

Preglednica 4: Analiza razlik v potezi in stanju anksioznosti med odbojkarji in alpskimi smučarji.

	Nsm	Msm	SDsm	Nodb	Modb	SDodb	F	Sig.	
poteza anksioznosti	20	30,90	4,93	20	38,95	7,82	15,17	0,00	R
stanje anksioznosti	20	29,35	5,23	20	37,20	8,40	12,59	0,00	R

Legenda: sm – smučarji, T – težnja k razlikam, odb – odbojkarji, R – razlike obstajajo, N – število anketiranih, M – aritmetična sredina, SD- standardni odklon, F – F test, Sig. – statistična značilnost F testa

■ Sklep

Ugotovljeno je bilo, da se v vseh značilnostih, to je v osebnosti, motivaciji in anksioznosti, odbojkarji in alpski smučarji medsebojno razlikujejo.

Razlike potrjujejo nekatere predhodne raziskave, ki so že ugotovljale razlike med športniki individualnih in kolektivnih športov (Vipene in Ikulayo 1996), tudi raziskave, opravljene po opisani metodi v tem članku, ugotavljajo podobno (Gillet in Rosner 2008; Ilyasi in Salhian 2011). Zanimivo je, da alpski smučarji tudi pri spremenljivkah, ki kažejo na dobre socialne lastnosti, kakršni sta družabnost in ekstravertiranost, dosegajo višje vrednosti od odbojkarjev. To mogoče ni v skladu s pričakovanji, saj bi lahko imeli tekmovalci v ekipnih športih boljše socialne lastnosti od tistih v individualnih športih. Mogoče je eden od razlogov ta, da tudi alpski smučarji na treningih delujejo kot ekipa, ogromno časa preživijo skupaj. Individualni so le njihovi nastopi na samih tekmovanjih. Vsekakor alpski smučar v okviru reprezentance skoraj nima možnosti, da bi bil samotar.

Pravzaprav so alpski smučarji v vseh razlikah, ki so se pokazale za statistično značilne, dosegli boljše rezultate. To kaže na to, da so bližje modelu idealnega vrhunškega športnika od odbojkarjev. Prepričan sem, da proces spreminjanja biopsihosocialnih značilnosti, ki poteka, ko posameznik postaja vrhunski alpski smučar, veliko bolj odstopa od življenja običajnega človeka kakor tisti, ki poteka, ko posameznik postaja vrhunski odbojkar. To je po mojem mnenju eden od razlogov, da so rezultati pokazali sliko, kakršno so. Le najbolj sposobni in najprimernejši posamezniki lahko prenesejo ta proces in postanejo vrhunski smučarji. Dodaten razlog bi bil lahko, da so športniki v individualnih športnih panogah vedno stoodstotno odgovorni za rezultat, ki ga dosežejo na tekmovanju, medtem ko se odgovornost pri ekipnem športu porazdeli.

Večina alpskih smučarjev, ki so sodelovali pri raziskavi, vsaj občasno sodeluje s športnim psihologom. Pri odbojkarjih temu ni tako. Nek del odgovornosti za bolj negativne rezultate odbojkarjev, vsaj kar se tiče motivacije in anksioznosti, pripisujem tudi temu dejstvu. Trenerji se morajo zavedati, da je vrhunski šport v današnjem času zelo stresen in kompleksen proces. Težko je biti vse v eni osebi. Prepričan sem, da bi imelo sodelovanje s psihologi tudi pri odbojkarjih pozitivne učinke.

Zaradi relativne majhnosti vzorca rezultati seveda ne morejo biti povsem reprezentativni. Razlike bi bile mogoče manjše v primeru, da bi bili vključeni tudi slovenski odbojkarji, ki so v tistem trenutku igrali v tujini. Obstaja tudi možnost podobnih nadaljnjih raziskav, kot na primer določitev odločilnih faktorjev, ki nekoga pritegnejo v kolektivni, drugega pa v individualni šport. Raziskavo bi lahko razširili na več kolektivnih in več individualnih športov, s čimer bi močno povečali tudi vzorec in rezultati bi bili bolj zanesljivi. V našo raziskavo niso bile vključene ženske športnice. To odpira dodatna vprašanja. Eno od njih je, kako bi se rezultati gibal v primerjavi alpskih smučark in odbojkaric, zanimivo bi bilo tudi, kako bi se

športnice primerjale s športniki. Glede na čas, ki je pretekel od izvedbe raziskave, bi bila zanimiva tudi ponovitev, saj so v zadnjem desetletju rezultati slovenskega moškega smučanja močno padli, slovenske moške reprezentance v odbojki (članska in mlajše kategorije) pa dosegajo najboljše rezultate v zgodovini.

■ Literatura

1. Bednarik, J., Faganel, M. in Tušak, M. (2005). Is athletic identity an important motivator? *International Journal of Sport Psychology*, 36(1), 39–49.
2. Bednarik, J. in Tušak, M. (2001). *Šport, motivacija in osebnost*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
3. Bratuž, Ž. (2006). *Primerjava osebnosti, motivacije in anksioznosti med odbojkarji in alpskimi smučarji*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
4. Boncelj, M. (1998). *Primerjava alpinistov in športnih plezalcev v motivaciji, agresivnosti in anksioznosti*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
5. Dreža, M. (2004). *Vpliv anksioznosti na uspešnost v odbojki*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
6. Faganel, M. in Tušak, M. (2004). *Jaz – športnik*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
7. Leban, S. (2003). *Stres in anksioznost v alpskem smučanju*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
8. Ilyasi, G. in Salehian, M. H. (2011). Comparison of Personality Traits Between Individual and Team Athletes. Pridobljeno 8. 10. 2015 s [http://www.idosi.org/mejsr/mejsr9\(4\)11/17.pdf](http://www.idosi.org/mejsr/mejsr9(4)11/17.pdf)
9. Johnson D. J., Jones B. J., Peters R. E. in Wells L. J. (1988). *Guide to effective coaching*. Boston: Allyn & Bacon.
10. Kajtna, T., Kugovnik, O. in Tušak, M. (2003). Osebnost in motivacija športnikov in športnic. *Psihološka obzorja/Horizons of Psychology*, 12(1), 67–84.
11. Misija, R., Tušak, M. in Vičič, A. (2003). *Psihologija ekipnih športov*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
12. Parnell, A. (2014). The psychology of individual and team sports (basic). Pridobljeno 8.10.2015 s <http://sportsnsience.utah.edu/2014/05/11/team-psychology-basic/>
13. Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
14. Tušak, M. (2003). *Strategije motiviranja v športu*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
15. Vipene J. R. in P. B. Ikulayo (1996). Personality characteristics Nigerian female athletes in selected sport. *Journal of the international Council for Health, Physical Education, Recreation, Sport and Dance*. 32(4), str. 58–59.

Žiga Bratuž, prof. šp. vzg.
Univerza v Ljubljani, Fakulteta za strojništvo
ziga.bratauz@gmail.com

