

## Zdokonaľovanie podania zhora vo volejbale u študentov Technickej univerzity v Košiciach

Murín Peter · Humanitné vedy

14.01.2013



Predmetný článok sa zaoberá úrovňou úspešnosti podania zhora u vysokoškolákov a vysokoškoláčok Technickej univerzity v Košiciach. Porovnáva výsledky sledovanej skupiny na začiatku semestra a na konci semestra a to po absolvovaní hodín povinnej telesnej výchovy.

### Úvod

V súčasnej dobe môžeme sledovať dlhodobý pokles záujmu mladých ľudí o pohybové aktivity. Klesá záujem mladých ľudí aktívne športovať a to tak v individuálnych, tak aj kolektívnych športoch, volejbal nevynímajúc. Klesá počet volejbalových klubov, kluby ktoré existujú si často krát nemôžu dovoliť kvalifikovaného trénera, materiálne - technické vybavenie na stredných školách je často krát nedostačujúce a v neposlednom rade je tu aj technická náročnosť volejbalu ako takého. Proces prenosu teoretických poznatkov od učiteľov a trénerov do športovej prípravy mládeže je zdĺhavý a zložitý a to najmä so zreteľom na obtiažnosť techniky a taktiky herných činností jednotlivca a družstva.

### Problém

Podanie môžeme charakterizovať ako odbitie lopty do poľa súpera, podľa pravidiel volejbalu, ktorým sa zahajuje každá rozohra. Vo vrcholovom volejbale podanie podlieha prísny taktickým pokynom trénera s cieľom podať loptu do vopred určenej zóny súpera. Rovnako je dôležitý aj druh podania (smečované podanie, plachta, skákaná plachta). Podanie teda vo vrcholovom volejbale plní aj funkciu útoku a v mnohých prípadoch sa podieľa na získaní priamych a nepriamych bodov. V prípade testovaného súboru je však nutné konštatovať, že sa jedná o jednoduché uvedenie lopty do hry, t.j. jednoducho podať.

Študenti, ktorý chodia na hodiny volejbalu mali veľmi zlé technické prevedenie podania: zlý nadhod lopty (príliš nízko alebo príliš vysoko, veľmi vpred, resp. veľmi vzad, doprava, doľava), opačný krok a pod. Rovnako aj jednotlivé schopnosti, ktoré podmieňujú úspešnosť podania boli na veľmi nízkej úrovni. Športové majstrovstvo vyžaduje vysokú úroveň rýchlostno-silových schopností, odrazovej výbušnosti, špeciálnej vytrvalosti, koordinačných schopností, predovšetkým orientačnú, kinesteticko-diferenciačnú, reakčnú schopnosť ako aj schopnosť prispôbiť lokomóciu

smeru a rýchlosti letu lopty (Šimonek, J., 1987, s. 17 - 18).

V procese zdokonaľovania podania som sa na hodinách telesnej výchovy zamerával tak na zlepšenie technického prevedenie tejto hernej činnosti jednotlivca, ako aj na rozvoj schopností, ktoré vyžaduje správne prevedenie podania.

### **Cieľ a úlohy štúdie**

Cieľom štúdie bolo zistiť úroveň úspešnosti volejbalového podania zhora vysokoškolskej populácie vo veku 19 - 23 rokov na fakultách Technickej Univerzity v Košiciach na začiatku semestra a na konci semestra, t.j. po absolvovaní povinnej telesnej výchovy a tieto výsledky navzájom porovnať. Úlohy štúdie: V rámci toho, aby bol stanovený cieľ dosiahnutý, musia byť splnené nasledovné úlohy:

- zaprotokolovať úspešnosť podania na začiatku zimného semestra
- navrhnúť súbor cvičení na zlepšenie podania
- navrhnutý súbor aplikovať na hodinách telesnej výchovy
- zaprotokolovať úspešnosť podania na konci zimného semestra po aplikácii navrhnutého súboru
- vstupné a výstupné merania porovnať

### **Metodika**

#### **Charakteristika súboru:**

Testovaný súbor tvorilo 212 študentov Technickej univerzity v Košiciach, ktorý si ako povinne voliteľný predmet vybralo volejbal. Z tohto počtu bolo 127 mužov vo veku 19 - 23 rokov a 85 bolo žien, rovnako vo veku 19 - 23 rokov. Do testovania boli zaradení iba študenti, ktorí neboli registrovaný SVF a teda nehrali v súťažiach organizovaných SVF. Vstupné ako aj výstupné merania boli realizované v rámci vyučovacieho procesu na začiatku zimného semestra v septembri 2012, resp. v prípade výstupných meraní na konci zimného semestra 2012 v štandardných podmienkach v telocvični Na ul. Boženy Němcovej v Košiciach, patriacej Technickej Univerzite Košice.

Na začiatku zimného semestra som urobil záznamy týkajúce sa úspešnosti podania. Po klasickom rozcvičení na prvej vyučovacej hodine, nasledovala druhá vyučovacia hodina, ktorá spočívala z hry. Počas 30 minút som robil záznamy z úspešnosti podania zhora, pričom som robil samostatne záznamy pre mužov a samostatne pre ženy. Počas semestra študenti absolvovali hodiny povinnej telesnej výchovy v rozsahu 10 jednotiek, pričom súčasťou vyučovacích hodín bol aj nižšie opísaný súbor cvičení. Cvičenia neboli náročné a zodpovedali úrovni zručnosti testovaných. Na konci zimného semestra, t.j. v dvanástom týždni semestra znovu nasledoval test podania zhora.

#### **Metódy získavania empirických údajov:**

Základom metodiky pozorovania bola dvojstupňová klasifikačná stupnica.

1. Študent podanie zvládol úspešne, podľa pravidiel.
2. Študent podanie nezvládol

Počas zimného semestra som na hodinách telesnej výchovy aplikoval cvičenia na

zdokonaľovanie podania, pričom súčasťou hodín boli samozrejme aj cvičenia na zdokonaľovanie ostatných herných činností jednotlivca. Okrem týchto cvičení na rozvoj HČJ, boli súčasťou hodiny aj cvičenia na rozvoj silových a obratnostných schopností.

### **Cvičenia na zdokonaľovanie podania:**

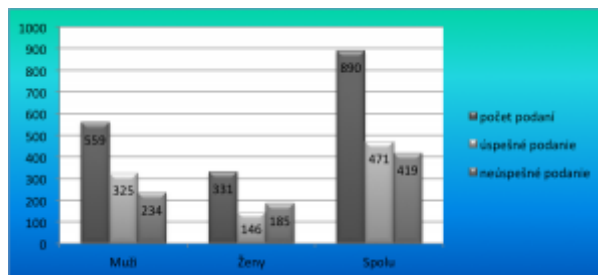
- nácvik základného postoja pri podaní (ľavá noha vpredu, lopta v ľavej ruke, pravá ruka zdvihnutá pripravená na podanie)
- nácvik nadhodu lopty na podávajúcu ruku
- nácvik prenesenia hmotnosti tela na druhú nohu
- nácvik plynulého pohybu pri podaní
- volejbalový dribling
- podanie cez sieť na kratšiu vzdialenosť
- podanie cez sieť podľa pravidiel
- podanie cez sieť do vopred vymedzenej zóny (I,V,VI)
- hráč stojí cca 5 m od steny a po vlastnom nadhode odbíja loptu jednoruč zhora
- dvojica hráčov oproti sebe na vzdialenosť cca 5 m, jeden z dvojice si loptu vyhodí a podáva na spoluhráča
- cvičenia na rozvoj schopností, ktoré podmieňujú úspešnosť podania (dribling s dvoma loptami – striedavo, súhlasne, na mieste, v pohybe, vyhodí loptu do výšky a po každom odraze od zeme ju podbehnúť, balansovanie v stoji na plnej lopte, synchronizácia pohybu dolných a horných končatín, posilňovacie cvičenia: kliky, medicimbal. posilovanie chrbtového svalstva, brušného svalstva, zápästia).

### **Vyhodnotenie výsledkov a diskusia**

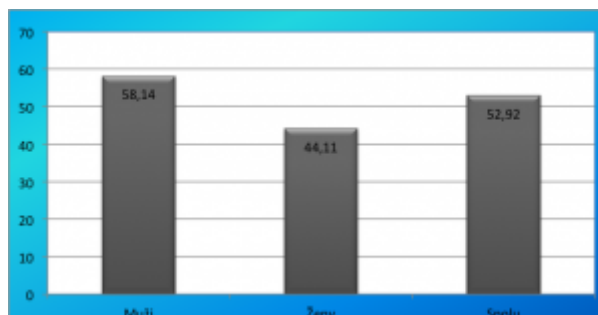
Všetky namerané hodnoty sme zosumarizovali do tabuliek a grafov, pričom k jednotlivým údajom som priradil aj percentuálne vyjadrenie. Tab. č.1, graf č.1 a graf č.2 sú priradené záznamom získaným na začiatku semestra. Tab. č.2, graf č.3 a graf č.4 sú priradené záznamom získaným na konci semestra. Tab. č.3 a graf č. 5 vyjadrujú úspešnosť podania na začiatku a na konci semestra t.j. pred absolvovaním hodín povinnej telesnej výchovy a po absolvovaní hodín povinnej telesnej výchovy.

*Tab. č.1 - úspešnosť podania muži, ženy, spolu - na začiatku semestra*

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>počet podaní muži</b>	559	100
<b>úspešné podanie muži</b>	325	58,14
<b>neúspešné podanie muži</b>	234	41,86
<b>počet podaní ženy</b>	331	100
<b>úspešné podanie ženy</b>	146	44,11
<b>neúspešné podanie ženy</b>	185	55,89
<b>počet podaní spolu</b>	890	100
<b>úspešné podanie spolu</b>	471	52,92
<b>neúspešné podanie spolu</b>	419	47,08



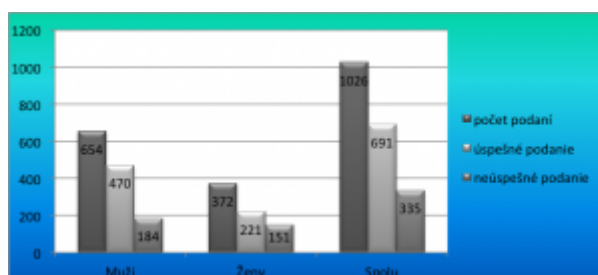
Graf č. 1 - numerické vyjadrenie úspešnosti a neúspešnosti podania - na začiatku semestra



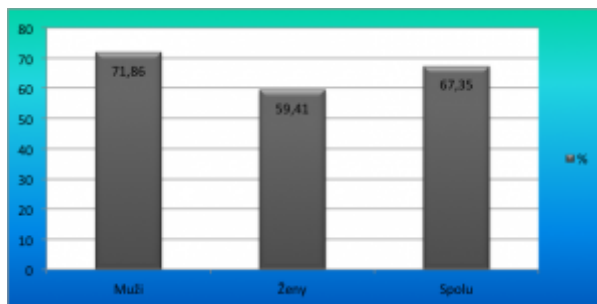
Graf č. 2 - percentuálne vyjadrenie úspešnosti podania - na začiatku semestra

Tab. č.2 - úspešnosť podania muži, ženy, spolu - na konci semestra

	n	%
<b>počet podaní muži</b>	654	100
<b>úspešné podanie muži</b>	470	71,86
<b>neúspešné podanie muži</b>	184	28,14
<b>počet podaní ženy</b>	372	100
<b>úspešné podanie ženy</b>	221	59,41
<b>neúspešné podanie ženy</b>	151	40,59
<b>počet podaní spolu</b>	1026	100
<b>úspešné podanie spolu</b>	691	67,35
<b>neúspešné podanie spolu</b>	335	32,65



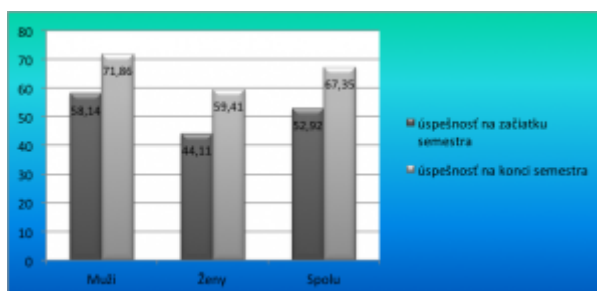
Graf č. 3 - numerické vyjadrenie úspešnosti a neúspešnosti podania - na konci semestra



Graf č. 4 – percentuálne vyjadrenie úspešnosti podania – na konci semestra

Tab.č. 3 – percentuálne vyjadrenie úspešnosti podania na začiatku a na konci semestra

	%
<b>úspešnosť podania na začiatku semestra muži</b>	58,14
<b>úspešnosť podania na konci semestra muži</b>	71,86
<b>úspešnosť podania na začiatku semestra ženy</b>	44,11
<b>úspešnosť podania na konci semestra ženy</b>	59,41
<b>úspešnosť podania na začiatku semestra spolu</b>	52,92
<b>úspešnosť podania na konci semestra spolu</b>	67,35



Graf č.5 – percentuálne vyjadrenie úspešnosti podania na začiatku a na konci semestra

U mužov došlo k zvýšeniu percentuálnej úspešnosti podania zhora z hodnoty 58,14%% na hodnotu 71,86%. U žien bola úspešnosť podania na začiatku semestra na úrovni 44,11% a na konci semestra 59,41%. Celková úspešnosť podania u študentov Technickej univerzity na začiatku semestra bola 52,92% a na konci semestra 67,35%.

## Záver

Ulohy a ciele práce, ktoré sme si vytýčili na začiatku boli splnené. Prezentované výsledky úspešnosti podania potvrdili pozitívny vplyv hodín povinnej telesnej výchovy na zdokonaľovanie podania u študentov Technickej univerzity. Aplikovaním jednoduchých cvičení na zdokonaľovanie podania je možné dosiahnuť vyššie popísané výsledky. Prezentované výsledky potvrdili opodstatnenosť zaradenia hodín telesnej výchovy medzi povinné predmety u vysokoškolskej populácie.

## Literatúra

1. HANČÍK, V a kol.: Tréning vo volejbale, Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, Bratislava 1982
2. HANÍK, Z., LEHNERT, M. a kol.: Volejbal 1, Herní dovednosti a kondice v tréningu mládeže, 1. vydání, Český volejbalový svaz, 2004.

3. KAPLAN, O. - DŽAVORONOK, M.: Plážový volejbal, Grada Publishing, spol. s.r.o., 2001 ISBN 80-247-0055-7
4. ŠIMONEK, J.: Kondičná príprava v kolektívnych športových hrách, Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1987.
5. ZAPLETALOVA, L. - PŘIDAL, V.: Didaktika volejbalu. Bratislava, UK 1997
6. ZAPLETALOVÁ, L., PŘIDAL, V., LAURENČÍK, T.: Volejbal, Základy techniky, taktiky a výučby, Bratislava: Univerzita Komenského, 2007,ISBN 978-80-223-2280-5.

---

Katedra telesnej výchovy, Rektorát Technickej univerzity v Košiciach, Letná 9, Košice, Slovenská republika

---