

## Zvyšovanie úspešnosti útočného úderu v regionálnej volejbalovej lige

Murín Peter · Humanitné vedy

23.02.2015



Štúdia je zameraná na hernú činnosť jednotlivca - útok, ktorý je štatisticky vyhodnocovaný v rámci celého družstva. Zaoberá sa problematikou zvyšovania úspešnosti útočného úderu u ženského volejbalového družstva hrajúceho nižšiu volejbalovú ligu, regionálneho charakteru. Úspešnosť útoku sledovaného družstva bola zaznamenávaná v prvých ôsmich kolách regionálnej volejbalovej súťaže, ako aj v prvých ôsmich kolách odvetnej časti súťaže, a to po absolvovaní tréningov so zameraním na zdokonaľovanie útoku a rozvoj silových, rýchlostných a obratnostných pohybových schopností, ktoré podmieňujú úspešnosť útoku.

Predmetné údaje týkajúce sa úspešnosti útoku boli získané metódou priameho pozorovania na jednotlivých zápasoch. Základom metodiky pozorovania bola trojstupňová škálová stupnica. Cieľom práce je pomôcť trénerom volejbalu v regionálnych súťažiach pri zvyšovaní úspešnosti útoku družstva a poukázať na opodstatnenosť zaradenia tréningových cvičení so zvýšeným zameraním na zdokonaľovanie útoku aj v regionálnych súťažiach.

### Úvod

Útočný úder charakterizujeme ako hernú činnosť jednotlivca, ktorú spolu s blokom a podaním zaraďujeme medzi „scoring skills“ t.j. činnosti pri ktorých môže družstvo zaznamenať zisk bodu. Z hľadiska dynamiky úderu a krivky letu lopty rozlišujeme viaceré typy úderov: smeč, lob, drive, ulievku, vybitie bloku, prebitie bloku (Hančík, Mašlejová, Tokár, 1994) Z hľadiska pohybovej štruktúry môžeme útočný úder rozdeliť na päť základných fáz a to: rozbeh, odraz, let, úder, doskok. Správne technické zvládnutie jednotlivých fáz, ako aj správne zvládnutie prelínania sa jednotlivých fáz je nevyhnutným predpokladom zvládnutia techniky útočného úderu ako celku.

Úspešnosť útoku je podmienená niekoľkými faktormi. Jedným z limitujúcich faktorov úspešnosti útoku a teda získania bodu, je smečiarsky dosah hráča. Skokové zaťaženie jednotlivých hráčov vo volejbale sa líši v závislosti od hráčskej špecializácie, (Vavák, 2011). Najvyššie skokové zaťaženie vo volejbale majú diagonálni hráči, ktorí majú priemerne až 32,4 výskokov za set (Lenhert, 2007). Problematike výbušnej sily v mládežníckom volejbale, ktorá má značný vplyv na úspešnosť útoku sa venovali aj autori Krajčovičová, Popelka (2009). Na úspešnosť útoku má ďalej vplyv príjem

podania ako aj nahrávka. Vzťah medzi presnosťou príjmu podania a efektívnosťou útočného úderu v jednotlivých kategóriách volejbalistiek vo svojej práci skúmali Zapletalová a Mašek (2011). Vzťahu medzi založením útoku a úspešnosťou útoku sa vo svojej práci venuje aj Přidal (2007).

Pozorované družstvo malo zlé taktické a technické prevedenie útoku. Hráčky mali opačný krokosled, krátky brzdiaci krok, koncový krok vykonávali cez pätu, rozbeh nebol dostatočne dynamický, zníženie ťažiska pri brzdiacom kroku bolo nedostatočné, mali nesprávnu činnosť paží pri odraze, ako aj pri samotnom údere do lopty, dochádzalo k porušeniu pravidiel volejbalu pri doskoku (dotyk siete, prešlap na stredovej čiare). Popri týchto nedostatkoch mali hráčky fyzické predpoklady na to, aby ich útočné údery boli efektívnejšie.

### **Cieľ, úlohy**

Cieľom práce bolo zvýšiť úspešnosť útoku pozorovaného družstva. Pre splnenie stanoveného cieľa musia byť splnené nasledujúce úlohy:

1. vstupné merania úspešnosti útoku zaprotokolovať pred aplikáciou tréningov so zameraním na zdokonaľovanie útoku
2. aplikovať v tréningovom procese súbor cvičení na zdokonaľovanie útoku
3. výstupné merania úspešnosti útoku zaprotokolovať po aplikácii tréningov so zameraním na zdokonaľovanie útoku
4. vstupné a výstupné merania porovnať

### **Metodika**

Testovaný súbor tvorilo 12 hráčok, vo veku 18 - 24 rokov. Išlo o hráčky, ktorý sa už v minulosti aktívne venovali volejbalu. Dĺžka prevádzania aktívnej športovej činnosti, denný režim, ako aj dochádzka na tréningy bola u jednotlivých hráčok rôzna. Záznamy týkajúce sa úspešnosti útoku boli vykonávané na zápasoch podľa rozpisu regionálnej ligy a to v prvých ôsmich kolách tejto súťaže, keď družstvo odohralo spolu 30 setov. Po absolvovaní ôsmeho kola súťaže nasledovala trojtýždňová prestávka počas súťažného obdobia. Tréningový proces po prestávke začal na začiatku januára.

Hráčky počas tejto prestávky a neskôr počas súťažného obdobia absolvovali 12 tréningových jednotiek so zvýšeným zameraním na zdokonaľovanie útoku, ako aj 6 súťažných zápasov, počas ktorých bol priebežne robený rozbor úspešnosti útoku. Výstupné merania týkajúce sa úspešnosti útoku boli realizované v prvých ôsmich kolách odvetnej časti súťaže, pričom súper boli rovnaký ako pri vstupných meraniach a družstvo odohralo spolu 29 setov. Na zistenie vstupných, ako aj výstupných údajov bola použitá metóda priameho pozorovania družstva v zápasoch, pričom základom metodiky pozorovania bola trojstupňová škálová stupnica:

1. Excellent - pozorované družstvo získalo bod útokom.
2. Continens - pozorované družstvo nezískalo bod útokom (súper chytil loptu v poli)
3. Error - bod získal súper (lopta v aute, zblokovávaná lopta, činnosť hráča proti pravidlám)

Pre výpočet úspešnosti útoku bol použitý vzorec: [(Počet bodov dosiahnutých útokom - počet chýb v útoku)/celkový počet útokov] x 100

$$Exc[\%] - Err[\%] = Effic[\%] \quad (1)$$

Počas 6 týždňov boli v tréningovom procese aplikované cvičenia na zdokonaľovanie útoku, ako aj cvičenia na rozvoj silových, rýchlostných a obratnostných schopností, teda schopností, ktoré majú podstatný vplyv na úspešnosť útoku. Súčasťou tréningov bol aj nácvik ostatných herných činností jednotlivca a nácvik herných kombinácií, ktoré majú takisto veľký vplyv na úspešnosť útoku. Pre cieľavedomé zdokonaľovanie útoku nie je dôležité poznať len počet tréningových jednotiek ale aj vnútornú štruktúru jednotlivých zložiek a obsah týchto jednotlivých zložiek. Jednotkou obsahu je časový údaj t.j. počet minút venovaných jednotlivým ukazovateľom. Výkaz ukazovateľov obsahu tréningu uvádza tabuľka 1.

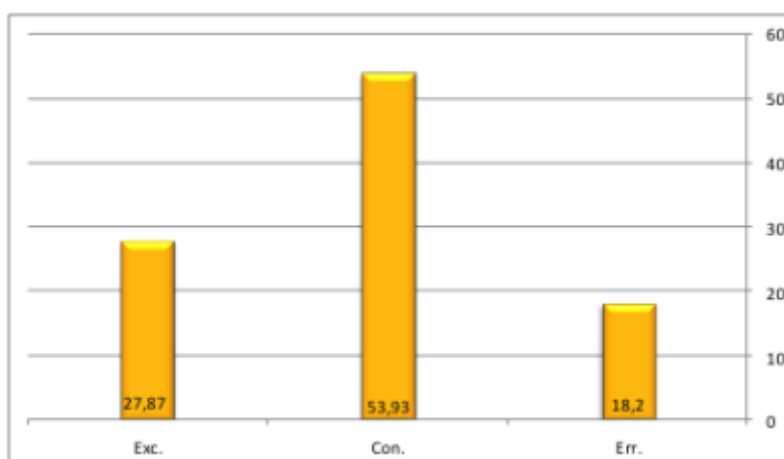
Tabuľka 1 Výkaz ukazovateľov obsahu tréningu

Č. TJ	Rozcvička	Zdok. útoku	Rozvoj silových schopností	Rozvoj rýchlostných schopností	Rozvoj obratnostných schopností	Nácvik ostatných HČJ, HK	Zápas
1	10		30	15	15		
2							90
3	10	50		10	15		
4	10	50		10	15		
5							90
6	10	50				30	
7	10	50				30	
8							90
9	10		30	15	15		
10	10		30	15	15		
11							90
12	10	40				40	
13							90
14	10	40	15	15	10		
15	10	40				40	
16	10		30	15	15		
17							90
18	10	50	10	10	10		

### Vyhodnotenie výsledkov a diskusia

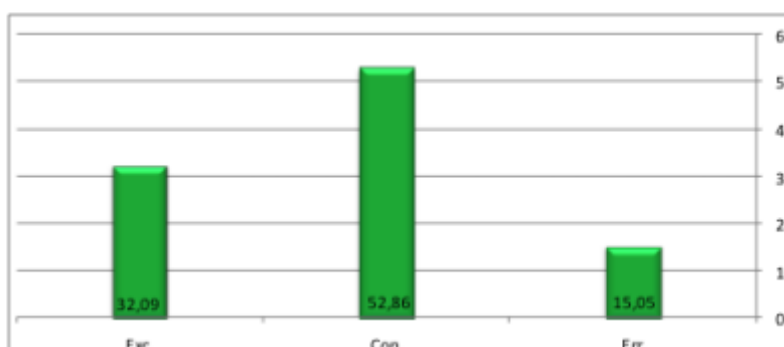
Útok bol vyhodnotený pomocou trojstupňovej škálovej tabuľky. Všetky vstupné, ako aj výstupné údaje boli zosumarizované do grafov. Obrázok 1 znázorňuje percentuálne vyjadrenie počtu útokov v jednotlivých stupňoch po prvých ôsmich kolách súťaže. Obrázok 2 znázorňuje percentuálne vyjadrenie počtu útokov, v jednotlivých stupňoch a to v prvých ôsmich kolách odvetnej časti súťaže. Obrázok 3 percentuálne vyjadruje počet útokov v jednotlivých hodnotiacich škálach v prvých ôsmich kolách súťaže, ako aj v prvých ôsmich kolách odvetnej časti súťaže. Obrázok 4 vyjadruje percentuálnu

úspešnosť útoku pozorovaného družstva v prvej časti súťaže, ako aj v odvetnej časti súťaže.



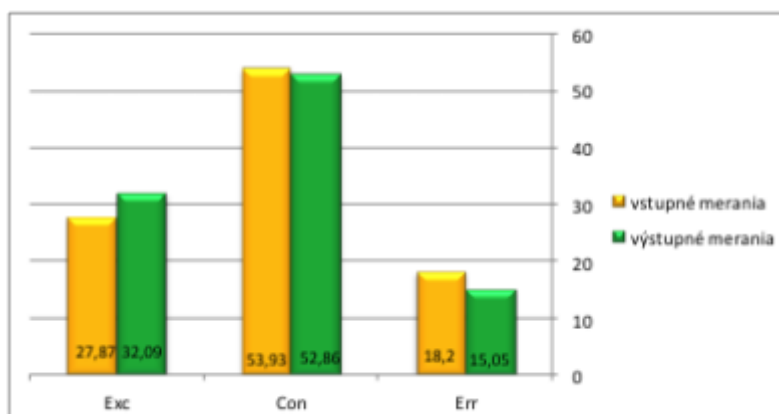
Obr.1 Útok po prvých ôsmich kolách súťaže - percentuálne vyjadrenie

Z grafu na obrázku 1 je zrejmé, že 27,87% útokov bolo charakterizovaných kategóriou excellent. Tieto útoky boli hodnotené klasifikačným stupňom jedna. Klasifikačným stupňom dva bolo ohodnotených 53,93% útokov a klasifikačným stupňom tri bolo ohodnotených 18,2% útokov pozorovaného družstva.



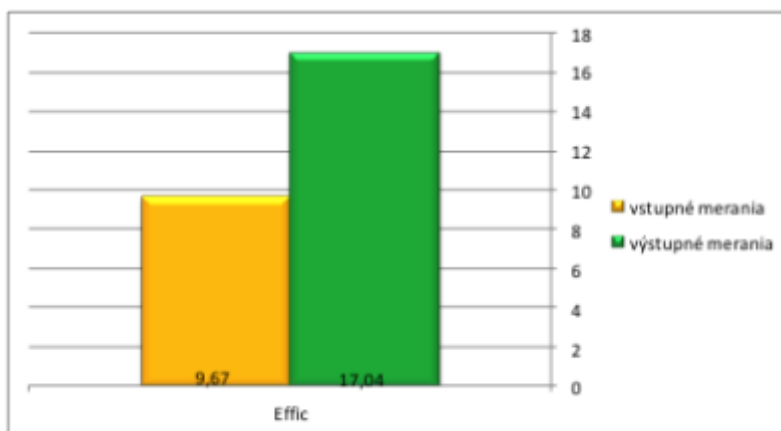
Obr.2 Útok po ôsmich kolách odvetnej časti súťaže - percentuálne vyjadrenie

Z grafu na obrázku 3 je zrejmé, že 32,09% útokov bolo charakterizovaných ako excellent. Stupňom dva bolo ohodnotených 52,86% útokov a klasifikačným stupňom tri, t.j. bod pri útoku pozorovaného družstva získal súper bod, bolo ohodnotených 15,05% útokov pozorovaného družstva.



Obr.3 Percentuálne vyjadrenie počtu útokov v jednotlivých hodnotiacich škálach v prvých ôsmich kolách súťaže a v prvých ôsmich kolách odvetnej časti súťaže.

Z grafu na obrázku 3 je zrejme, že pozorované družstvo malo po prvých ôsmich kolách súťaže 27,87% svojich útokov v hodnotiacej škále excelent, 53,93% svojich útokov v škále continens a 18,2% v hodnotiacej škále error. Po prvých ôsmich kolách odvetnej časti súťaže sme zaznamenali v kategórii excellent 32,09% útokov, v kategórii continens 52,86% a v kategórii error 15,05%.



Obr.4 Percentuálna úspešnosť útoku na začiatku súťaže a v odvetnej časti súťaže

## Záver

Štúdia bola zameraná na hernú činnosť jednotlivca - útok, ktorý bol štatisticky vyhodnocovaný v rámci celého družstva. Cieľom štúdie bolo analyzovať útok pred aplikáciou tréningových jednotiek so zameraním sa na zlepšenie útoku a po aplikácii týchto tréningových jednotiek. Sledované družstvo malo pred aplikáciou tréningových jednotiek v škále excellent (získalo bod) 27,87% svojich útokov a po aplikácii tréningových jednotiek táto hodnota narástla na 32,09%. Naopak v škále error (bod získal súper) malo družstvo pred aplikáciou tréningových jednotiek 18,2% svojich útokov a po aplikácii to bola hodnota 15,05%.

Všetky tieto ukazovatele sa premietli do zlepšenia efektívnosti útoku u sledovaného družstva, keď došlo k nárastu spomínaného ukazovateľa z hodnoty 9,67% na začiatku súťaže na hodnotu 17,04% na konci súťaže. Z uvedeného vyplýva, že aj v regionálnych volejbalových súťažiach je možné zvýšiť percentuálnu úspešnosť útoku družstva zaradením tréningových cvičení so zvýšeným zameraním na zdokonaľovanie útoku.

## Literatúra

1. HANČÍK V., MAŠLEJOVÁ D., TOKÁR J.: Teória a didaktika športovej špecializácie a zvoleného športu volejbal. Univerzita Komenského Bratislava 1994, vysokoškolské skriptá, s.20 ISBN 80-223-0584-7
2. KRAJKOVIČOVÁ, L., POPELKA, J.: Úroveň výbušnej sily vo volejbalovom družstve junioriek. Telesná výchova, šport, výskum na univerzitách: medzinárodná vedecká konferencia, Bratislava 26. - 27. 11. 2009.s. 1-7. Bratislava: Slovenská technická univerzita, 2009
3. LENHERT, M. 2007. Současné směry teorie a praxe sportovního tréninku: habilitačná práca. Olomouc : Univerzita palackého, FTK, 2007. 139 s
4. PŘIDAL, V.: Vplyv presnosti zakladania útoku na účinnosť jeho zakončenia vo vrcholovom volejbale mužov. In: Zborník vedeckých prác Katedry hier FTVŠ UK, č. 7. Bratislava : Občianske združenie Športové hry, 2007, s. 54 - 61, ISBN 978-80-89197-9

- 
5. VAVÁK, M. 2011. Teoretické východiská kondičnej prípravy volejbalistov. Bratislava : ICM Agency, 2011. 160 s. ISBN 978-80-89257-31-7
  6. ZAPLETALOVÁ, L., MAŠEK, M.: Vzťah medzi presnosťou príjmu podania a efektívnosťou útočného úderu v jednotlivých vekových kategóriách volejbalistiek. In: Telesná výchova & šport, roč 21, 2011, č. 1, s. 2 - 5. ISSN 1335 -2245
- 

Katedra telesnej výchovy Technickej univerzity v Košiciach, Letná 9, 042 00 Košice

---