



DANIEL CASTELLANI

# WYBRANE ZAGADNIENIA PRACY TRENERA SIATKÓWKI Z MŁODZIEŻĄ

- Zasady organizacji treningu
- Blok
- Atak
- Przyjęcie
- Ćwiczenia

WARSZAWA 2010



## CIĄGŁOŚĆ PRACY TRENERÓW

Trener rozpoczynając pracę z zawodnikiem kończącym wiek juniora dokonuje oceny jego umiejętności sportowych. Na tej podstawie określa się słabe i mocne strony siatkarza. Wiadomo wówczas, które elementy siatkówki opanował on w wieku 14 – 16 lat, a których nie przyswoił. Bardzo ważne jest, aby zawodnicy kończący wiek juniora byli tak wyszkoleni, żeby nie uczyć ich od nowa tych elementów gry, które powinni osiąść wcześniej.

W prawidłowo realizowanym szkoleniu powinna obowiązywać zasada ciągłości pracy trenerów szkolących młodych siatkarzy z pracą tych szkoleniowców, którzy przejmują później zawodnika.

## TRZY NAJWAŻNIEJSZE ELEMENTY

W szkoleniu młodzieży, co podkreślają szkoleniowcy amerykańscy, należy zwrócić uwagę przede wszystkim, na trzy zasadnicze elementy techniki gry w siatkówkę. Są nimi: przyjęcie, wystawa i atak. Innych technik można jeszcze nauczyć w starszym wieku. Zespół, który przyjmuje i atakuje może już wygrywać i dopiero w dalszej kolejności, na wyższych etapach, decydują inne elementy.

Dlaczego Brazylia wygrywa? Dlatego, że jest lepiej wyszkolona w innych elementach. Te podstawowe mają już dopracowane wcześniej tj. obrona, rozegranie piłki (w sensie podejmowania decyzji, gdzie piłka powinna lecieć) oraz wystawienie z głębi pola. Zespoły na wysokim poziomie mają te trzy podstawowe elementy bardzo dobrze opanowane. Jeśli **ma się dobrą pierwszą piłkę** (po przyjęciu), **to można grać z każdym**. Te zasadnicze elementy są trudne do nauczenia, ponieważ są najbardziej skomplikowane. Na początku trzeba wykreaować sposób stopniowego dochodzenia do „czucia” piłki przez zawodników oraz zaplanować szczegółowo pracę nad tymi zasadniczymi, złożonymi elementami.

## TRENING KADETA

Począwszy od wieku kadeta powinien nastąpić podział na atakujących, przyjmujących i środkowych. Trzeba to robić stosunkowo wcześnie. Co powinno się robić i w jakiej kolejności na poszczególnych pozycjach?

**Przygotowanie pod względem fizycznym.** W pierwszej kolejności należy ćwiczyć stabilizację kręgosłupa bez sztangi, a w drugiej kolejności technikę gry.

### **Technika wykonywania ćwiczeń.**

W pierwszej kolejności przyjmujący powinien ćwiczyć obserwację piłki, później dojście do niej i ustawienie płaszczyzny ramion przy odbiorze.

Analogicznie ze środkowym, musi on najpierw wiedzieć, w jakiej kolejności reagować, gdzie ma się znajdować w zależności od miejsca przyjęcia piłki a dopiero potem może atakować. Czyli od początku musi uczyć się zasady, że swoją pozycję na boisku uzależnia /dostosowuje/ do miejsca przyjęcia piłki. Najpierw patrzy jak piłka została przyjęta potem obserwuje wystawiającego i reaguje nie skupiając się na zwodach i ruchach wystawiającego.

Są to elementy, na które należy zwracać uwagę podczas nauki, ponieważ później jest bardzo trudno wyeliminować złe nawyki i przyzwyczajenia.

**Taktyka:** przechodzenie od łatwej do trudniejszej fazy w kolejnych etapach szkolenia.

**Systemy gry:** w ataku, bloku, obronie itd. dostosowane do możliwości zawodników.

## GRA JEST NAJWIĘKSZĄ PRZYJEMNOŚCIĄ

W wieku czternastu lat ważne jest, aby zawodnicy dużo grali, po to, aby nie zniechęcić ich do siatkówki. Gra jest dla nich największą przyjemnością, trzeba ich prowokować, aby chcieli ją uprawiać. Kalendarz powinien uwzględniać dużą ilość meczów, ale w tym również dużo małych gier, ponieważ gra ma również uczyć. Gra pozwala poczuć rywalizację i daje pod tym względem bardzo dużo korzyści.

Zespół to przede wszystkim grupa, a nie poszczególni zawodnicy i muszą oni poczuć solidarność. W młodym wieku czas koncentracji nad zadaniem jest krótki, dlatego kiedy organizujemy ćwiczenia nie mogą one być długie.

## POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI ZAWODNIKA

Pracując nad poczuciem własnej wartości zawodnika, trzeba mieć na uwadze to, aby zrozumiał on kim jest i co ma robić. Kiedy zawodnik otrzymuje polecenie: „wystawiaj”, a on robi to źle, to nie znaczy, że jest „głupi”, on po prostu nie umie wykonać tego elementu poprawnie. Jeżeli trener zwraca się do zawodnika: „co ty robisz... nic nie umiesz... nie rozumiesz jak do ciebie mówię” – to zawodnik zaczyna myśleć, że jest słaby albo niezbyt mądry. Zadaniem trenera jest przekonać zawodnika, że jest on w porządku, tylko jest jeszcze zbyt młody i dlatego nie wykonuje danego elementu poprawnie. Jeżeli zawodnik chce np. aby jego wystawa była lepsza, to powinien kolejne ćwiczenia wynikające z programu realizowanego podczas treningu wykonywać z większą koncentracją i zaangażowaniem. Można w takiej sytuacji, zmobilizować zawodnika do przychodzenia 10 minut przed treningiem i wykonywania określonych ćwiczeń. Zawodnik zaczyna rozumieć, skoro trener poświęca mu dodatkowy czas, to nie jest z nim tak źle jak myślał.

Trenerzy w pracy z młodzieżą muszą pamiętać, aby nie okazywać niecierpliwości w stosunku do zawodników. W sytuacji, kiedy zawodnik, po dokładnym objaśnieniu zadania, wykonuje ćwiczenie nieprawidłowo, trenerzy zazwyczaj się frustrują. Często w wyniku stresu towarzyszącego takiej sytuacji z ust trenera padają nieodpowiednie komentarze. Dlatego trenerzy powinni najpierw pracować nad sobą, aby umieć dobrać odpowiednie ćwiczenia, dawać proste wskazówki. Najważniejsze, aby zawodnik podczas tych działań nie tracił poczucia własnej wartości, a nawet budował ją, kiedy trener potrafi wykazać jego postęp.

## WYCHOWUJMY NA „TAK”

Kiedy trener chce osiągnąć sukces w pracy z młodzieżą nie może stale mówić do swoich podopiecznych: „nie, to źle, to nie tak, co ty wyprawiasz, kto cię tego uczył”. Takie podejście do zawodnika nie ukształtuje go pozytywnie. Trener powinien odrzucić negatywne spojrzenie na proces oceny zawodnika i zmienić swoją postawę. Gdyby trener mógł sam posłuchać tego, co mówi to na pewno taka zmiana byłaby natychmiastowa. Może w tym pomóc ocena dokonana przez przyjaciela trenera, który staje się recenzentem jego zachowań podczas treningu. Powinniśmy wychowywać zawodnika na „TAK”, a nie na „NIE”. Kiedy zawodnicy słysząc ciągle, że tego nie potrafią, a to robią źle, zaczynają w końcu w to wierzyć i tego typu określenia zaczynają funkcjonować w ich podświadomości. Jeśli opinie te są ponadto wzmacniane przez wypowiedzi innych ludzi i zasłyszane mimo woli, co jest najgorsze, mogą wyrządzić zawodnikom wiele krzywdy.

Pozytywna motywacja i takie samo podejście trenera do zawodników pozwala oczekiwać ze strony podopiecznych podobnych reakcji i zachowań, co tworzy podstawy do osiągania postępu. Pozwala to również rozwijać się trenerowi wraz z zawodnikami w dobrych stosunkach i budować odporność zespołu na stres.



## DOBRY ZAWODNIK, ALE NIE DO KOŃCA...

Kiedy, np. trener kadry narodowej pyta trenera klubowego o jakiegoś młodego zawodnika, to zwykle pada odpowiedź pozytywna: bardzo dobry w tym i w tym elemencie i prawie zawsze następuje na końcu: „ale nie do końca, ponieważ przychodzi moment w końcowym etapie gry, że przestaje być skuteczny”. I to jest właśnie wskazówka, że brak tym zawodnikom pewności siebie, bo ktoś wcześniej nauczył ich bezradności.

Brak poczucia własnej wartości powoduje, że zawodnicy grają dopóki idzie im dobrze, a w sytuacji, gdy gra się nie układa, to nie potrafią przezwyciężyć trudności. Powyższe zachowania dotyczą 70-80% zawodników.

Zawodnicy sami między sobą potrafią również takie przekonania wzmacniać, np. w sytuacji, gdy rozgrywający nie chce wystawić danemu zawodnikowi, ponieważ uważa, że nie umie on atakować. Trener nie powinien do takich sytuacji dopuszczać i jego zadaniem powinno być przekonanie zawodników, na czym polega postęp zespołu i w jaki sposób to realizować.

Decydujące o poczuciu własnej wartości zawodnika jest to, jak potrafi on odbierać popełniony przez siebie błąd. Trener często wydaje polecenia „gramy bez błędów” i kiedy zawodnik gra z dużą skutecznością np. w ataku i popełni błąd jego skuteczność diametralnie spada. Dzieje się tak, ponieważ zawodnik nie potrafi zaakceptować popełnionego błędu. Błąd, jeżeli już zostanie popełniony, to nie powinien paraliżować działań zawodników i należy umieć nadal prowadzić grę.

Szczególnie w sytuacji, kiedy błędy następują po dobrej akcji przeciwnika. Stopniowo, pewnych błędów nie powinno się akceptować, szczególnie tych wynikających z braku reakcji na piłkę. W myśl zasady, że „nie tak ważna jest skuteczna obrona, bo to zależy od siły ataku przeciwnika, ale ważne jest przygotowanie się zawodnika do obrony, ponieważ to zależy tylko od niego” – trener powinien umieć odróżnić błędy, które są dopuszczalne, bowiem zależą od dobrej gry przeciwnika, od tych niedopuszczalnych, które zależą od samego zawodnika. Trener natomiast nie może natomiast mówić do zespołu, „gramy bez błędów”, ponieważ jest to niewykonalne. Nie ma bezbłędnej gry w siatkówkę.



## KRZYWDZĄCA STATYSTKA

Również zła ocena wynikająca z danych statystycznych jest bardzo krzywdząca. Zawodnik nabiera wówczas przekonania, że od procentu skuteczności jego gry zależy jego kompleksowa ocena. Jeżeli wartość wyrażona w procentach jest wysoka, to grał dobrze, a jeżeli niska to, źle. Tymczasem na ocenę zawodnika mają wpływ również jakże istotne czynniki, takie jak: zaangażowanie, realizacja zadań technicznych i taktycznych, umiejętność podejmowania decyzji, taktyka indywidualna, umiejętność wprowadzania do gry nowo wyuczonych elementów, umiejętność przewidywania gry i wiele innych. Oceny zawodnika nie można skwitować krótko komentarzem: „uzyskałeś tylko 20% skuteczności gry w ataku” i na tym zakończyć.

Dane statystyczne powinny być przez trenera interpretowane i dlatego nie jest wskazane, aby zawodnicy wyrabiali sobie zdanie o grze na podstawie surowych statystyk, które często przekłamują rzeczywistość. Trener musi brać pod uwagę jak funkcjonuje zawodnik w całym systemie gry, czyli jak radzi sobie w sytuacjach wymagających specjalnej motywacji i zaangażowania, np. wystawienie po złym przyjęciu, czy atak po słabym wystawieniu i analogicznie w systemie gry w kontrataku. Deformacje statystyczne przejawiają się również w takim przypadku, gdy np. trener obarcza odpowiedzialnością za przyjęcie danego zawodnika w strefie zajmowanej przez innego zawodnika i jeżeli piłka po zagrywce wpada w boisko, to oczywiście statystyk zapisze to zgodnie z ustawieniem, jako błąd zawodnika, który był zwolniony z przyjęcia. Takich i podobnych sytuacji w grze jest bardzo dużo.

Oczywiście pokazanie błędów również w statystyce jest potrzebne, aby poprawiać grę lub oceniać swój zespół w kontekście innych drużyn np. ilość popełnionych błędów na set, ale trzeba umieć je analizować i umiejętnie przekazać zawodnikom. Szczęólnego znaczenia nabierają zbiorcze zestawienia z wielu meczów, które dają bardziej ogólny, przybliżony do rzeczywistości obraz.



## ANALIZA I PLANOWANIE CELÓW

Trener powinien analizować i porównywać czas, jaki poświęcił na trenowanie danego elementu. Konieczne jest także analizowanie postępów i dokonanie oceny czy jest możliwe szybkie ich osiągnięcie i czy w ogóle są one osiągalne. Trener nie może zastępować powyższych czynności irytacją z powodu złej gry swojej drużyny.

Trener musi tak zaplanować cykl szkoleniowy, aby gwarantował on zauważalny postęp. Konieczne jest metodyczne zaplanowanie procesu kształcenia. Jego kolejność jest bardzo ważna, trzeba precyzyjnie zaplanować, co, po czym następuje np. w systemie nauki ataku czy kontrataku. Oczywiście praca nad kolejnymi elementami techniki gry jest również istotna, ale w tym przypadku należy zwracać uwagę na kolejność czynności, jakie powinien wykonywać zawodnik.

## ZASADY ORGANIZACJI TRENINGU

Przygotowując program treningu konieczne jest określenie dwóch lub trzech zasadniczych celów, z których wynikać będą kolejne.

Trening globalny 6 na 6 czy 4 na 4 to najlepszy sposób do prowadzenia zajęć, ale nie wystarcza on do wykształcenia techniki. Aby poprawić technikę bardzo ważne są następujące punkty:

### 1. Specyfika przemieszczania się na boisku.

Należy zastanowić się nad sposobem poruszania się w każdej sytuacji i ułożyć ćwiczenia tak, aby umożliwiły właściwy trening. Na przykład w strefach zewnętrznych ustawiamy atakujących na podestach każąc im uderzać w ręce blokującego, który blokując, przemieszcza się do strefy II lub IV. Chociaż ćwiczenie to nie odzwierciedla gry, bowiem blokujący nie musi przewidywać gdzie wystawiający pośle piłkę, to pozwala ono na wykonanie dużej ilości powtórzeń (przemieszczenie się i wyskok do bloku).

W inny sposób przemieszczają się zawodnicy środkowi bloku, a w inny sposób skrzydłowi i to w ćwiczeniach należy uwzględniać.

Podobne ćwiczenia wykonuje rozgrywający, który podczas treningu wbiega do rozegrania piłki z pozycji jak do przyjęcia zagrywki (strefa 1,5,4). Ważny jest sposób, w jaki przemieszcza się rozgrywający, kiedy piłka jest dalej od siatki, przesunięta w lewą czy w prawą stronę.

Kiedy piłka zostanie dograna dalej od siatki, pozycja rozgrywającego w momencie wystawienia powinna być przodem w kierunku 4 strefy. Należy pracować nad wykonaniem racjonalnej ilości kroków, która doprowadzi rozgrywającego do właściwej relacji z piłką.

Przyjęcie zagrywki natomiast wymaga poruszania się w prawo, lewo; do przodu i do tyłu oraz określenia pozycji i płaszczyzny ramion. Wszystkie powyższe elementy treningu powinno się precyzyjnie zaplanować.

### 2. Tworzenie właściwego automatyzmu ruchowego.

Automatyzm ruchowy ma przełożenie na grę, ponieważ jest on tak szybki, że w jego trakcie nie ma czasu na zastanawianie się. Automatyzm ruchowy buduje się tylko przez ilość powtórzeń.

### 3. Intensywność ćwiczeń.

Bardzo istotne jest to, aby planując trening określić właściwą intensywność ćwiczeń, która będzie zbliżona w swojej strukturze i tempie wykonania do gry właściwej.

### 4. Budowa własnej oceny zawodnika.

Badania wykazały, że kiedy między zawodnikiem i trenerem jest bardzo dobry kontakt, to proces nauki przebiega znacznie szybciej niż w przypadku, kiedy takiego kontaktu nie ma. Dlatego trener budując własną ocenę zawodnika w trakcie treningu nie można występować przeciwko niemu. Nie można na przykład zwracać się w następujący sposób: „ty nie umiesz tego robić, więc nie rób tego więcej”. Po tego rodzaju komentarzach zawodnik zamyka się w sobie i wówczas proces nauki zostaje przerwany, eliminując możliwość rozwoju. Dlatego należy zwracać się do zawodników w taki sposób, aby budować ich samoocenę.



## PRZYKŁADOWY PROGRAM TRENINGU

### TRENING PRZEDPOŁUDNIOWY

Technika indywidualna.  
Duża ilość powtórzeń.  
Jeżeli ma się wszystkich to trudno ze wszystkimi pracować tak samo, dlatego **podział na grupy** (takie jak specjalizacja w grze).

ŚRODKOWI

ATAKUJĄCY

PRZYJMĄCY

LIBERO

### TRENING POPOŁUDNIOWY

Technika indywidualna i trening syntetyczny.  
Duża ilość powtórzeń.

Trening metodą GLOBALNĄ

### Co trenują środkowi (jedna z grup)

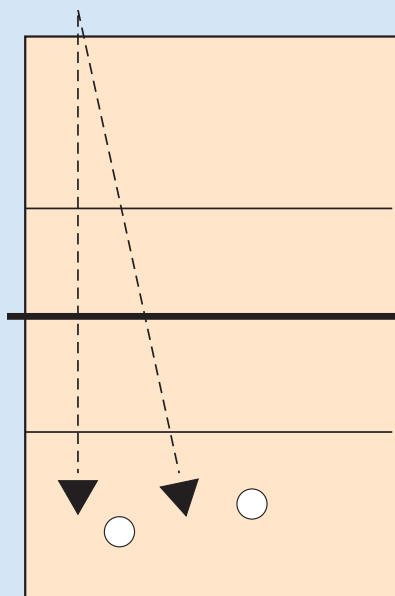
Środkowi przemieszczają się przy bloku.  
Przemieszczenie i ręce przy bloku.  
Czytanie piłki, gdzie jest piłka wystawiona.  
Gotowość do wystawienia piłki DO PRZODU I DO TYŁU.  
Gotowość do ataku (kontrataku).  
Zagrywka.

Podział ćwiczących przy dwóch boiskach. Na jednym boisku: rozgrywający środkowi i atakujący a na drugim boisku przyjmujący i libero.

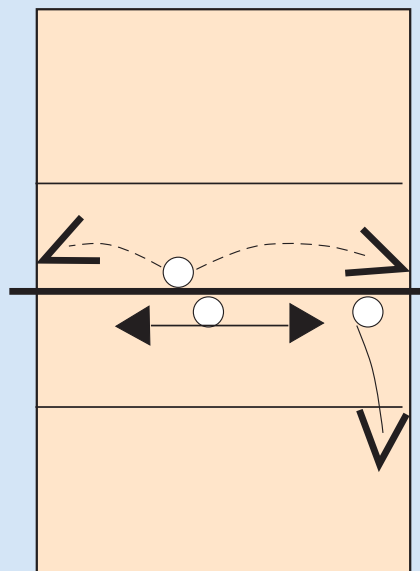
## ĆWICZENIA

Blok jest trenowany jako reakcja na wystawienie piłki do przodu i do tyłu (wystawiający po drugiej stronie siatki) i główną uwagę zwraca się na stawienie kroków (wykształcenie oceny i automatyzmu). Poruszający się w bloku powinien skoczyć po dojściu do punktu odbicia (niewysoko, ale skoczyć). Wydatek energetyczny przy niskim wyskoku jest niewielki, a zabezpiecza zachowanie właściwego rytmu dojścia i natychmiastowego wyskoku. W przypadku, kiedy ilość takich powtórzeń jest bardzo duża, można położyć przy siatce matę gimnastyczną.

Większą ilość powtórzeń, należy zawsze kontrolować ustalając przedział czasu, czy ilość wykonanych powtórzeń lub ilość powtórzeń w jednostce czasu.



Praca z przyjmującymi



Trening indywidualny ze środkowymi + rozgrywający i atakujący

## ĆWICZENIA

W treningu przyjęcia należy stawiać przyjmującym następujące zdania. Po pierwsze to przyjęcie piłki na granicy konfliktu pomiędzy dwoma zawodnikami. Po drugie przyjęcie piłki spadającej między zawodnikiem, a linią boczną.

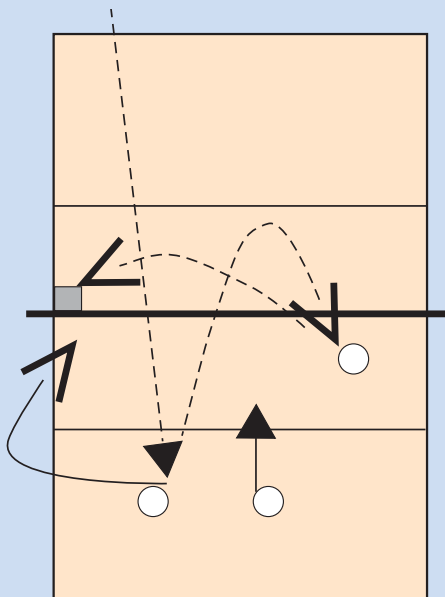
Kiedy tor lotu piłki przebiega między dwoma przyjmującymi i piłka odprowadzana jest tylko wzrokiem to zawodnicy oczywiście ponoszą karę. Taka kara ustalona jest na początku np. dobiegnięcie do siatki i z powrotem. Zawodnik musi sam kontrolować się (pilnować swojej kary), nie robi tego trener.

W tego typu treningach zawodnicy specjalizują się w grze na swoich pozycjach. Niezwykle istotna jest tutaj optymalna ilość powtórzeń, ponieważ dopiero przy dużej ich ilości zawodnik ma możliwość poprawiania, korygowania swojego błędu.

## JASNO OKREŚLONE CELE

Kiedy cele są jasno określone to zawodnik wie, kiedy popełnił błąd i karę wykonuje samoczynnie. Przez takie działanie tworzy się pozytywny klimat na linii zawodnik – trener.

Kiedy akcje wykonywane są źle to trener zamiast krytykować powinien poczekać, aż zespół wykona jakies działanie poprawnie i wówczas powinien to pochwalić. Czyli nie krytykować tych akcji, które są wykonywane źle, ale zauważać i podkreślać te poprawne, natomiast złe trzeba po prostu przecześć.



Trening grupowy przed treningiem gry

Przed treningiem popołudniowym, którego głównym akcentem jest gra, powinno się podzielić zawodników na dwie grupy do ćwiczeń na dwóch siatkach. Podział jest z reguły podobny jak w treningu indywidualnym, tylko zadania są nieco rozbudowane. Zawodnicy ćwiczą to, co będą realizować w części głównej. Jeżeli ćwiczą zawodnicy przyjmujący i atakujący, to można zawiesić atrapę bloku i po przyjęciu należy wykonać atak o danym założeniu (w tym wypadku, gdy zasłonięta jest prosta to atak wykonywany będzie po skosie lub blok-aut). Założeniem może być również przyjęcie piłki bardziej do strefy 4 lub wysoko z dala od siatki i wówczas rozgrywający i atakujący stawiani są w różnych sytuacjach. Dochodzi do zgrzywania się tych zawodników. Również drugi przyjmujący może atakować z kombinacji „pipe” (atak z 6 strefy).

Na drugiej siatce ćwiczą zawodnicy rozgrywający ze środkowymi. Środkowi mogą przyjmować piłkę w różne miejsca i atakować. W innym ćwiczeniu rozgrywający odciąga biodrami gumę przyzcpioną do słupków i atakujący muszą skakać do ataku, tak, aby nie przekraczać tej gumy.

Niezbędnym warunkiem jest to, aby, przenosić ćwiczenia wykonywane przed treningiem globalnym do gry treningowej 6 na 6.

Podczas gry „szóstkami” możemy wprowadzać piłki po trzy na każdą stronę, z założeniem np. gry na pojedynczym bloku na każdej pozycji i atakiem po skosie ze skrzydła. Czyli trener jasno określa zasadę i cel, jaki chce osiągnąć.

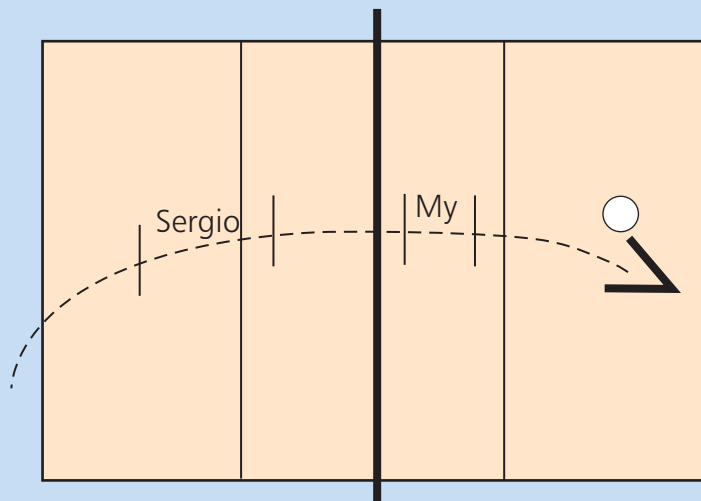
Podczas gry weryfikowane jest to, co robiliśmy we wcześniejszej części treningu. Wówczas możemy określić czy ćwiczenia były dobrze dobrane czy ich intensywność była właściwa i czy zostały prawidłowo wykonane.

Jeżeli zadania są jasne dla wszystkich zawodników, to wówczas organizacja treningu jest bardzo prosta.



## GŁĘBOKIE WIDZENIE

Nasi przyjmujący twierdzą, że pokrywają całe boisko, tylko są nieco wolniejsi od Brazylijczyka Sergio. Gracz ten posiadał zdolność tak zwanego „głębokiego widzenia”, czyli jeżeli piłka przeleci 3-6 m, to on już rozpoznaje trajektorię jej lotu i wykonuje ruch w stronę przyjęcia. Nasi libero wykonują jakikolwiek ruch, dopiero wówczas, gdy piłka dolatuje do siatki lub jest już na własnej połowie boiska. Reakcja ich jest zbyt późna i stąd wrażenie, że jest się wolniejszym zawodnikami. Brazylijczycy w sposób maksymalny wykształcili umiejętność



oceny trajektorii lotu piłki w momencie jak tylko odrywa się od dłoni zagrywającego.

Do treningu tej umiejętności służyć może następujące ćwiczenie. Przyjmujący trzyma rękawkę i przemieszczając się z nim musi go upuścić tuż przed przyjęciem i przed ułożeniem ramion do odbicia piłki. Zawodnik powinien, myśleć, o tym, aby jak najwcześniej zacząć się przemieszczać. W ćwiczeniu tym jasno jest określona kolejność wykonywania poszczególnych elementów, bardzo ważna dla prawidłowego wykonania tego zadania.

Ćwiczenie to uczy także koncentracji, która wynika w znacznej mierze ze świadomości, „wiem, w jakiej kolejności

mam wykonać zadanie”. Przykładowo, jeżeli zawodnik nie wie, na czym się koncentrować to nie potrafi tego zrobić. Dlatego tak ważne jest to, aby trener potrafił przekazać zawodnikowi informację, na podstawie, których będzie on mógł wykonywać wszystkie zlecone mu zadania i ćwiczenia prawidłowo.

W przypadku nauki koncentracji, której znaczenie pochodzi od łacińskiego słowa: *concentratio* („ześrodkowanie czegoś w jednym miejscu”), zasadnicze jest to, aby wskazać zawodnikowi gdzie to miejsce się znajduje.

Czyli celem jest nie koncentracja w ogóle, ale koncentracja na czymś konkretnym.

## ĆWICZENIA ŚRODKOWEGO BLOKU

Kolejnym przykładem jest przemieszczanie się zawodnika środkowego w zależności od trajektorii lotu wystawionej piłki, która może być wysoka albo płaska, spadająca bliżej lub dalej od siatki. Blokujący musi dostosować rytm dościsła do bloku uwzględniając te zależności. Środkowy powinien powtarzać te ruchy podczas treningu w ustalony sposób przez długi okres czasu, bowiem od tego zależy, jakość i skuteczność.



## KOREKTA BŁĘDÓW

Dla skutecznego prowadzenia treningu bardzo istotne jest dokonanie przez trenera umiejętnej korekty błędów popełnionych przez zawodników. Błąd należy skorygować zaraz po jego wykonaniu, ale nie można tego robić nazbyt często. Wówczas działa się negatywnie na zawodnika. Częściej można zwracać uwagę w okresie przygotowawczym, ale im bliżej okresu startowego powinno się to robić rzadziej. Zamiast stale wytykać błędy, można dać po prostu zadanie do wykonania korygujące błąd. Na przykład, jeśli Bartek Kurek ma tendencje do uderzania piłki zbyt nisko nad siatką, to wówczas, kiedy atakuje piłkę wystawioną z głębi pola po prostej, można mu zawiesić gumę na odpowiedniej wysokości. Musi on nad nią atakować wzdłuż linii. Oczywiście taką korektę trzeba przeprowadzać wcześniej, kiedy do właściwych gier jest jeszcze dużo czasu.

Trener nie może też ciągle powtarzać, że zawodnik popełnia błędy. **Trzeba dotrzeć do niego, aby zrozumiał, dlaczego tak się dzieje i zmotywować do ich korygowania.**

Jeżeli Bartek Kurek uderzając po prostej znowu opuszcza rękę, ale po takim ataku odwraca się do trenera i pokazuje mu, że popełnił błąd to wówczas trener nie powinien reagować, uznając ten gest za zrozumienie popełnionego błędu. Zawodnicy muszą zrozumieć, że nie da się grać idealnie, że błąd jest częścią gry i nie powinien powodować u nich poczucia winy.

Trzeba tworzyć pozytywne motywacje do gry zawodnika po popełnionym przez niego błędzie, wówczas idąc na zagrywkę potrafi on zdobyć asa. Jeśli popełniony błąd nie działa na zawodnika negatywnie to szybciej uczy się on wykonać poprawnie dany element.

## NIEUDANE ZAGRANIE – PRAWIDŁOWA DECYZJA

Ważne jest także, aby trener w trakcie procesu nauczania zwracał uwagę na umiejętność dokonywania przez zawodników prawidłowych wyborów. Jeżeli na przykład zawodnik otrzymał piłkę na siatkę i ją kiwnął. Zaganie to nie było skuteczne, ale zawodnik dokonał prawidłowego wyboru i jego decyzja była słuszna. Umiejętność dokonywania prawidłowych wyborów przez zawodnika w trakcie gry jest bardzo istotna. Podobnie zdarza się w przyjęciu, kiedy pomimo właściwie ułożonej płaszczyzny ramion piłka „ucieka”. W ocenie takiej sytuacji trener powinien pokreślić to, że reakcja zawodnika była właściwa, co jest dla niego budujące i ma wpływ na jego własną pozytywną samoocenę. To buduje wartość zawodnika a czasami także buduje jego własny styl.

### Tempo rozbiegu do ataku

Zmiany, jakie można ostatnio zaobserwować w siatkówce, ze względu na znaczne przyspieszenie gry to czas, jaki upływa od wystawienia piłki do wykonania ataku. Aktualnie atak powinien się odbywać bardzo szybko. W związku z czym niezwykle ważny stał się ostatni krok atakującego. Wszyscy wielcy zawodnicy wolno rozpoczynają rozbieg do ataku, a ostatni ich krok jest wykonywany bardzo szybko. Jest to optymalny rozkład tempa rozbiegu atakującego. Należy zacząć wolno, a jeżeli będzie wiadomo gdzie ma nastąpić uderzenie, to trzeba wówczas błyskawicznie przyspieszyć. Brazylijczyk Giba idąc, na „pipe`a” zbliża się wolno do linii trzech metrów i przyspiesza, wtedy, gdy dokładnie widzi, gdzie będzie wystawiona piłka.

### Decyduje szybkość

Przykład przyjmującego, który po przyjęciu piłki musi się znaleźć w momencie wystawienia piłki za boczną linią na wysokości trzeciego metra, dowodzi także o tym, że szybkość we współczesnej siatkówce decyduje o skuteczności. W takim przypadku nie ma czasu na długi rozbieg, ponieważ piłka rozgrywana jest szybko. Najlepsi zawodnicy w momencie, kiedy piłka opuszcza ręce wystawiającego, stoją już na jednej (lewej) nodze z prawą ustawioną z tyłu, w gotowości do wysunięcia do przodu z wyczekaniem, aby jeszcze można było skorygować nieznacznie punkt odbicia. Ważne jest, więc wyjście poza boisko i przygotowanie tego ostatniego kroku (prawa-lewa) do odbicia.

W taki sam sposób trzeba przeanalizować sposób dojścia zawodnika środkowego i atakującego.

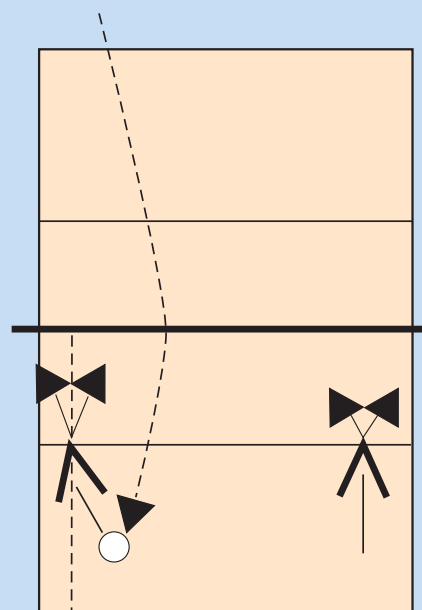
## TRZY ELEMENTY, KTÓRE DECYDUJĄ O JAKOŚCI WYKONANIA ATAKU

1. Podczas treningu przyjęcia trzeba systematycznie ćwiczyć jak najszybsze przemieszczenie się atakującego za linię boczną boiska. Dojście zawodnika do linii trzech metrów i pozostanie w gotowości do wykonania ostatniego kroku (prawa-lewa). W tym elemencie nie ma czasu na odwodzenie ramion do tyłu one muszą być już przygotowane (odwiedzione do tyłu razem z nogą prawą).
2. Podczas naskoku do ataku, należy zwracać uwagę na wznoszenie ramienia w górę energicznym, przyspieszającym ruchem. To szybkie odwodzenie należy ćwiczyć. W Argentynie zawodnicy biorą kawałek metalu o wadze ok. jednego kilograma i z nim ćwiczą. Muszą wówczas szczególnie uważać na ruch ręki. Konieczne jest osiągnięcie automatyzmu i właściwego ułożenia ręki z łokciem z tyłu. Ważne jest znalezienie właściwego rytmu, kiedy ciągnie się ugiętą rękę do góry i kiedy siłą bezwładności dochodzi ona do pozycji za głową. Ten ruch podnoszenia ramienia w górę powinien być jak najbardziej ekonomiczny. Piłka powinna być uderzana daleko w boisko, a nie ściągana z góry w dół. U skrzydłowego ważne jest, aby wznosił ramię nieco powyżej barku, a środkowy znacznie wyżej.
3. W czasie rozbiegu do ataku ważna jest kontrola ostatniego kroku zawodników atakujących. Konieczne jest, aby właściwie oceniali oni punkt wysokości tak, aby podczas odbicia wznosili się pionowo w górę, a nie do przodu. Ten ostatni krok służy właściwemu skorygowaniu punktu wysokości, dopasowaniu się do piłki. Jeżeli piłka jest niedociągnięta, to ostatni krok wykonywany jest w kierunku środka boiska, jeżeli za długa to na zewnątrz. Krok ten powinien być wykonywany, przy dobrej piłce, pod stałym kątem do siatki, czyli w kierunku 5 strefy.

W przypadku **piłki szybkiej „quick”**, atakujący nie ma potrzeby wychodzenia poza linię boczną boiska, ponieważ musi dostosować się w ostatnim kroku do piłki. Jeżeli piłka będzie zbyt wąska to wówczas nie ma szansy na takie dostosowanie. W tym wypadku zawodnicy nie wychodzą poza obręb boiska dochodząc do punktu początkowego oddalonego około pół metra od linii bocznej. Aby to zadanie wyegzekwować należy powiesić gumę prostopadle od siatki pół metra od linii bocznej w głąb boiska. Zawieszona guma wymusza na atakującym prawidłowe działanie.

Podobne zasady obowiązują **przy ataku z prawej strony**. Praworęczny zawodnik rozbieg do ataku wykonuje w odległości około pół metra wzdłuż linii bocznej. Kiedy jednak piłka została przyjęta w okolicy lewej strony boiska (na pogranicze strefy 4 i 5), to wówczas atakujący powinien przesunąć się jeszcze o pół metra dalej do środka boiska, aby łatwiej mógł skorygować dobieg do ewentualnego niedokładnego wystawienia piłki.

Dobrym ćwiczeniem pozwalającym doskonalić **przyjęcie i odejście do ataku** jest stworzenie takiej sytuacji, w której trzech atakujących kolejno przyjmuje zagrywkę, następnie szybko odchodzi poza linię boczną do pozycji bazowej do ataku i spokojnie wraca za pachołkiem, wchodząc na boisko po przyjęciu zagrywki przez poprzednika. Ćwiczenie to z pozoru proste, ale kiedy tempo regulowane jest z dużą częstotliwością wykonywania zagrywki, to tętno zawodników dochodzi do 160 ud/min i wówczas to ćwiczenie spełnia warunek pracy nad wytrzymałością tlenową. Jeżeli wykonuje się to ćwiczenie przez trzy minuty i tętno dochodzi do 145 ud/min, to jest to, o co nam chodzi, ponieważ ćwiczymy z określoną częstotliwością i wykonujemy dokładnie to, co zawodnik wykonuje podczas gry.

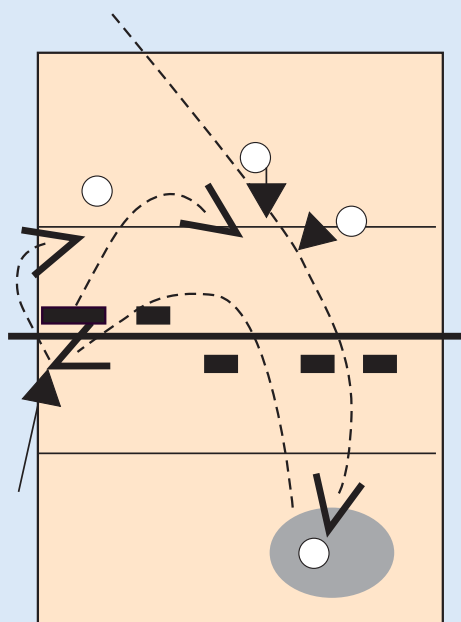


Rozwieszona guma uniemożliwia wyjście na zewnątrz

## DWA RODZAJE ATAKU W PIERWSZYM TEMPIE (KRÓTKIEJ)

Są dwa rodzaje ataku w pierwszym tempie (krótkiej). Pierwszy to uderzenie piłki wznoszącej się, czyli przecinanie jej toru lotu. Stosowany wówczas, kiedy przeciwnik „gra czytaniem” przez blok (reaguje dopiero na wystawioną piłkę) jak na przykład Amerykanie. Kiedy przeciwnik gra często „opcją” w bloku, czyli blokujący skaczą w „ciemno” do atakującego to powinno się grać piłkę przesuniętą. W tym drugim rodzaju zagrania łokieć ręki atakującej powinien wznosić się nieco wyżej ponad bark, podobnie jak przy ataku ze skrzydła. Natomiast przy ataku z piłki wznoszącej, łokieć powinien być zdecydowanie wyżej. Podczas ataku z krótkiej ważne jest także ustawienie dłoni, która musi być otwarta.

Istotny jest także kąt dojścia atakującego do siatki. Wykonując rozbieg do ataku powinien być zwrócony w kierunku strefy 5. Jeżeli piłka jest dograna od strefy 0 wówczas środkowy naskok wykonuje dalej siatkę (przodem do „wymyślonej” gumy rozciągniętej między słupkami, którą podczas treningów rozgrywający ma na biodrach).



Wystawienie z głębi pola

Jeśli piłka przyjęta jest do linii trzech metrów to wówczas rozgrywający może wystawić piłkę we wszystkich wariantach. Zasadą jest, aby rozgrywający grał piłkę „szybką” na skrzydła. Kiedy jednak piłka musi być wystawiana przerzutem z drugiej połowy boiska i obojętnie czy robi to wystawiający czy zawodnik z pola to jej trajektoria lotu musi być wysoka. Piłka musi być wystawiana w kierunku siatki do linii bocznej. Częściej zawodnicy wystawiają piłkę za krótko niż za długo, dlatego atakujący powinien stać bliżej linii bocznej boiska, aby do takiej piłki mógł się łatwiej dostosować.

Zawodnik atakujący w zależności od wystawienia może atakować obok bloku lub z jego wykorzystaniem. Kiedy piłka jest wystawiona blisko siatki wówczas atakujący może skierować piłkę w blok i następnie ją wyasekurować. W jeszcze trudniejszym przypadku zawodnik atakujący może skierować ją ponad blokiem na drugą stronę siatki, tak, aby przyjął ją wystawiający lub atakujący, wyłączając tego ostatniego z ataku – potrójny blok idzie na drugą stronę). Kiedy jednak atakujący jest słabszy, to można kiwnąć do jednego z przyjmujących i sprowokować wystawiającego, aby piłka była wystawiona właśnie w kierunku atakującego.

Generalnie piłka wystawiana z głębi pola powinna mieć taki tor lotu, aby spadała na linię boczną, w odległości około jednego metra od siatki i około 80 cm od antenki. Nie można tolerować błędów atakującego, ponieważ ma on różne możliwości wykonania ataku i musi podjąć słuszną decyzję. Jeżeli błąd zostanie popełniony, to atakujący musi go przyjąć na siebie, a gra toczy się dalej.

## JAKIE ELEMENTY SĄ NAJWAŻNIEJSZE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA?

Dobrze, jeśli zespół potrafi przyjmować zagrywkę. Jeżeli do tego dojdzie jeszcze umiejętność wykonania ataku to zespół taki może już wygrywać. Kiedy zespół dobrze opanuje jeszcze zagrywkę i blok to stanie się dobrym zespołem. Jeżeli zespół będzie umiał tylko blokować, to jest to za mało by wygrywać.

**Aby gra była skuteczna najważniejsze są trzy elementy techniki gry: zagrywka, przyjęcie i atak.** e trzy elementy techniki trzeba trenować od początku w największych ilościach, a sposób ich wykonania musi być dostosowany do wieku zawodników. Inaczej atakuje junior, inaczej młodzik.

Patrząc z punktu widzenia reprezentacji, to junior, który gra na przyjęciu i słabo przyjmuje, nie ma szansy gry w kadrze pomimo tego, że dobrze atakuje, czy blokuje.

Jeżeli zawodnik środkowy atakując nie odprowadza ręki do końca z przygotowaną do uderzenia dłonią, wykonując jeszcze ruch odwodzenia w momencie, kiedy piłka jest wystawiana, to jego atak ze wznoszącej się piłki będzie spóźniony. Taki zawodnik z punktu widzenia reprezentacji będzie mało przydatny. W procesie jego szkolenia w wieku młodzieżowym został popełniony istotny błąd. Wykonał on, bowiem wiele tysięcy niewłaściwych powtórzeń. Na wyeliminowanie takiego nawyku w późniejszym okresie szkolenia po prostu nie ma czasu, bo jest on już bardzo mocno zakorzeniony.

W trakcie szkolenia młodzieży trener musi umieć ocenić czy zawodnicy kształtują prawidłowe nawyki. Dotyczy to gry na wszystkich pozycjach.

Kiedy zawodnik przychodzi do kadry i ma nieprawidłowy rozbieg do ataku, nie skacze pionowo i niewłaściwie prowadzi rękę, to nauczenie go tych elementów w wieku 20 czy 21 lat jest prawie niemożliwe. Można go nauczyć natomiast właściwych zachowań w bloku czy wykonywania zagrywki.

**Atak jest tym elementem, który najtrudniej zmienić, dlatego od początku trzeba dbać o kształtowanie prawidłowych nawyków.**

Jeżeli trener jest rozliczany nie z prawidłowego wyszkolenia zawodników, a przede wszystkim z ilości odnoszonych zwycięstw jego drużyny to często mamy do czynienia z przykładami złych nawyków u zawodników takiego zespołu. Trener mając tak sformułowane cele nie ma czasu na wychwytywanie i staranne korygowanie błędów swoich podopiecznych, a skupia się głównie na zadaniach związanych z budową zespołu i odnoszeniem kolejnych zwycięstw. Bardzo przydatny w wychwytywaniu błędów młodych, utalentowanych siatkarzy powinien być trener kadry, który podczas zgrupowań powinien dokonywać ocen najzdolniejszych graczy i przekazywać ich trenerom wskazówki, w jaki sposób korygować u nich błędy. Nie stoi nic na przeszkodzie, aby cele wyznaczone trenerowi wypośredkować i rozliczać go nie tylko z ilości zwycięstw, ale także z liczby prawidłowo wyszkolonych młodych zawodników. Trener musi wpajać i kształtować u swoich zawodników właściwe nawyki i w ten sposób pozytywnie kształtować przyszłą karierę swoich wychowanków.

**Szkolenie młodych siatkarzy w technice przyjęcia i ataku powinno się prowadzić tak, aby w dalszej karierze tych zawodników nie było potrzeby ich korygować.**

Dwadzieścia lat temu uważano, że sprawność ogólna zawodnika przekłada się na sprawność specjalną, czyli na działania mające miejsce podczas gry. Na podstawie współczesnych badań wiadomo, że przygotowanie ogólne nie ma większego znaczenia dla specyfiki przygotowania specjalnego.

Kształcić należy tylko te ruchy, które występują podczas gry, eliminując te, które jako bardzo kontuzjogenne nie mają żadnego znaczenia dla sprawności potrzebnej podczas gry (np. przewrót w przód i w tył, których to ćwiczeń nie stosuje się we włoskich szkołach). W Argentynie nie biega się podczas rozgrzewki, tylko wykonuje ruchy takie jak na boisku, np. poruszanie się w bloku.

## JAKIE ELEMENTY SĄ NAJWAŻNIEJSZE NA POSZCZEGÓLNYCH ETAPACH SZKOLENIA? (CIAĞ DALSZY)

Przykładem na to jest Pele, który opanował w sposób absolutnie doskonały technikę podczas gry. Podobnie rzecz się ma z koszykarzami NBA, którzy podczas gry 2 na 2, wykonując charakterystyczne dla tej dyscypliny ruchy, zdobywają perfekcyjną technikę. Trudno sobie wyobrazić, aby pozyskali oni tak duże umiejętności wykonując ćwiczenia np.: „najpierw prawą a potem lewą nogą” itd.

**Nawyki tworzą się podczas gry i dla potrzeb gry. Uczymy się więc tego, co pozwala nam wygrywać.**

Kiedy Gustawo zaczął grać we Włoszech zastanawiano się w jaki sposób posiadał on umiejętność tak znakomitego blokowania. Okazało się, że w Brazylii podczas treningów wykonywał on codziennie przez dwie godziny poruszanie się w prawo i w lewo. „Czytanie” gry i dojście w prawą lub w lewą stronę oraz wyskok. Oczywiście zawodnik ten umiał to robić, miał prawidłowo wykształcony odruch blokowania, a bardzo duża liczba powtórzeń tego ćwiczenia doprowadziła go do perfekcji. Powstaje pytanie, ile powtórzeń trzeba wykonać, aby osiągnąć mistrzostwo? Okazuje się, że bardzo dużo.

Nowoczesnością w siatkówce jest to, że praktycznie wszystko podporządkowane jest grze. Nowoczesny system treningu siatkarskiego polega na tym, że jest on również podporządkowany grze.

W technice bloku najważniejsze jest przemieszczanie się zawodników. Kiedy piłka jest wysoka to środkowy bloku ma czas, aby odstawić dalej nogę kierunkową i dopiero potem wykonać krok skrzyżny. Przy piłce szybko do skrzydła tylko wykonuje on na niej obrót „otwarcie” w kierunku ruchu krzyżując równocześnie nogę dalszą w kierunku przemieszczenia.

Aby zawodnikowi uzmysłowić ten ruch przywiązuje się gumę do słupka i do jego nogi. Blokujący, aby postawić nogę daleko, musi pokonać opór tej gumy. To daje lepsze wyobrażenie ruchu.

## PRZYJĘCIE ZAGRYWKI

Jeżeli przyjmujący łączy ręce w momencie uderzenia piłki przez zagrywającego i rozpoczyna ruch do miejsca przyjęcia dopiero, gdy piłka znajduje się blisko niego to znaczy, że nie potrafi on prawidłowo ocenić trajektorii lotu piłki.

Zawodnik tylko wówczas będzie robił postępy, kiedy będzie wiedział, jakie czynności ma kolejno wykonywać. Gwarantuje to postęp i świadczy o prawidłowym treningu eliminującym utrwalanie błędów.

Sergio jeden z najlepszych przyjmujących na świecie obserwując tor lotu piłki w spokoju stara się wyczytać jak najwięcej. Przeciężni gracze natomiast wykonując niepotrzebne ruchy np. podskakują, nie dostrzegają szczegółów (ocena trajektorii lotu piłki).

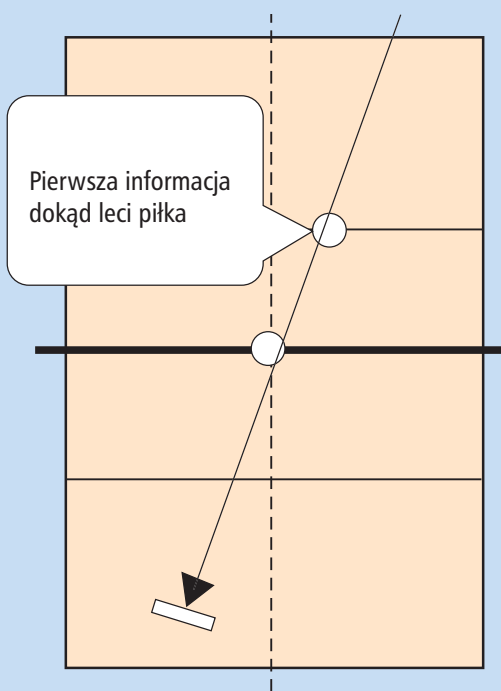
Dobrzy przyjmujący robią pierwszy ruch do piłki, gdy jest ona na wysokości linii trzech metrów boiska przeciwnika. Przeciężni łączą wówczas ręce. Kiedy piłka mija linię siatki to dobrzy przyjmujący robią ostatnią korektę, aby znaleźć się w jak najlepszej pozycji do przyjęcia.

Przeciężni gracze jeszcze nie wykonują ruchu, ich reakcja następuje dopiero w momencie, gdy piłka minie linię trzech metrów własnego boiska.

Skąd ta różnica? Jeżeli zawodnik stając do przyjęcia, nie ma potrzebnych informacji jak ma postępować, to działa intuicyjnie (np. „drecznie w miejscu”). Wydaje mu się, że będzie w ten sposób szybszy. Zamiast obserwować w spokoju działania zagrywającego i początkowy tor lotu piłki, aby jak najszybciej dostosować się do niej. Rusza on w ostatniej chwili, kiedy tor lotu piłki jest już dla niego oczywisty. Zawodnik przyjmujący nie pracując nad wczesnym określeniem trajektorii piłki nie robi postępów i swoje niepowodzenia kwituje słowami: „inni są szybsi”, kiedy oni po prostu wcześniej postrzegają i wykonują dostosowanie.

## PRZYJĘCIE ZAGRYWKI (C.D.)

Trener przede wszystkim musi wytłumaczyć zawodnikowi przyjmującemu, na czym polega technika przyjęcia i jakie zasady obowiązują. Oczywiście niektórzy zawodnicy będą intuicyjnie przemieszczali się wcześniej od początku, ale takich zawodników jest niewiele, inni będą wykonywać niepotrzebne ruchy w miejscu myśląc, że w ten sposób zareagują szybciej. Podczas przyjęcia konieczny jest spokój i koncentracja, którą trzeba wykształcić przez odpowiednie ćwiczenia. Trenerzy podczas treningów, czy w trakcie meczów mówią przyjmującym o błędach, ale nie dają im wskazówek, co trzeba zrobić, aby ich uniknąć. Nie powinno się oceniać jedynie finalnej fazy przyjęcia, ale starać się przeanalizować z zawodnikiem cały proces tej czynności także i to, jaki proces myślowy następuje.



Kolejne czynności, które powinny być opanowane przez zawodnika przyjmującego zarówno w sferach mentalnej jak i praktycznego działania.

1. Czytanie trajektorii lotu piłki (trzeba wiedzieć czy dany zawodnik dobrze widzi piłkę, czy nie ma np. jakiejś wady wzroku)
2. Przemieszczenie
3. Powierzchnia odbicia i czucie piłki ramionami
4. Trajektoria piłki po przyjęciu

Jeżeli w treningu ćwiczy sześciu przyjmujących to dwóch pracuje nad czytaniem, dwóch nad przemieszczeniem, a kolejnych dwóch nad ułożeniem ramion i czuciem piłki.

Czytanie toru lotu piłki wymaga dużej koncentracji i spokoju. Niewskazane jest przemieszczanie się z nogi na nogę (tzw. uaktywnianie się), wystarczy spokojna zrelaksowana pozycja. Dobrym ćwiczeniem może być przyjęcie z ręcznikiem trzymanym w jednej ręce, który wypuszczamy w ostatnim momencie, tuż przy łączeniu rąk. Zabezpiecza to przed wczesniejszym łączeniem ramion a co gorsze, bieganiu z tak ułożonymi ramionami.

Po przyjęciu piłki należy oceniać jak daleko spadł ręcznik od miejsca przyjęcia, co daje relację zwrotną: im bliżej, tym lepiej. Jest różnica w tym, co się robi: niosę ręcznik, to znaczy przemieszczam się, puszczam ręcznik, to znaczy przyjmuje piłkę (wykonuje ruch przyjęcia w kierunku piłki).

### Przemieszczanie w jednym kierunku.

Z reguły dzieci ciągną nogi szurając w prawo i w lewo. Aby zrozumieć zasadę utrzymania stałego kierunku dościa do piłki w lewo albo w prawo dobrze jest ćwiczyć z gumami zakładanymi na kostki. Należy poruszać się do tyłu w lewo bądź w prawo, jeden lub dwa kroki od razu z bocznego ustawienia, a nie wykonywać obrót dopiero w ostatnim momencie. Należy też wykonywać aktywne odepchnięcie z nogi dalszej od kierunku i utrzymywać tułów na jednej wysokości, w równowadze i gotowości do reakcji na niespodziewany tor lotu piłki. Jeśli chodzi o odbicie piłki spadającej z przodu, czy z boku, to należy wykonać wykrok w kierunku piłki. Jeżeli wykonuję ruch do przodu to zaczepiam gumę na nodze, która przenoszona jest do przodu kończąc ruch.

Kiedy zawodnik wykonuje dwa kroki to pierwszy krok wykonuje noga bez gumy. Tego typu ćwiczenie można wykonać dziesięć razy następnie dziesięć razy bez gumy w tym samym kierunku. Podobne ćwiczenie wykonuje się poruszając się w bok, pamiętając, że guma przyczepiana jest zawsze do nogi wypadowej. Kiedy piłka jest długa, to należy zejść z trajektorii lotu piłki, bowiem odbijanie piłki na wysokości klatki piersiowej obarczone jest dużym błędem. Dlatego nie powinno się przemieszczać do tyłu ustawiając płaszczyznę czołową do piłki.

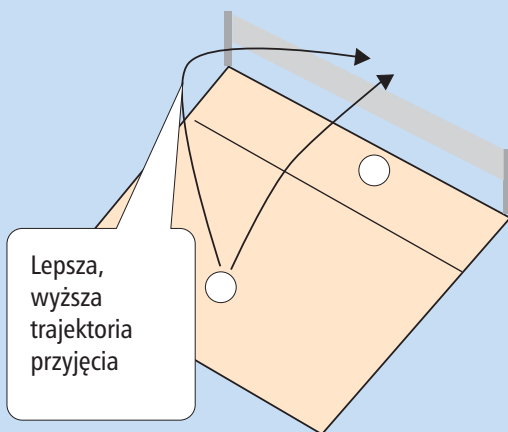
## PRZYJĘCIE ZAGRYWKI (C.D.)



Kontrowersyjną sprawą to również, jaką przyjąć technikę przyjęcia: z przodu, czy z boku tułowia. Amerykanie stosują zasadę przyjmowania z przodu, ale oni stają do przyjęcia zawsze w trzy osoby. Jeżeli natomiast w Polsce często przyjmuje dwóch zawodników to taka technika prowadzi do błędów wówczas, kiedy szybująca piłka zagrana jest pomiędzy zawodników. Przemieszczenie się i przyjęcie takiej piłki na palce jest trudne do wykonania ze względu na szybkość piłki, a przyjęcie oburącz dołem z boku, kiedy zawodnik nie ma takich nawyków dostatecznie ukształtowanych, też obciążone jest dużym ryzykiem.

Następnym problemem, kiedy preferowane jest odbicie na palce z przodu, jest szybkość piłki, która jest i będzie coraz większa. Łatwiej odbić piłkę bokiem niż przemieścić się i przyjąć ją frontalnie. Powstaje pytanie - czy takie odbicie z boku należy włączyć do kanonów przyjęcia i nauczać go od początku, czy też może wcześniej preferować dojsście i odbicie frontalnie? Kiedy patrzy się na młodych zawodników odprowadzających złączonymi ramionami piłkę w trybuny, bo nie potrafią oni ustawić właściwej płaszczyzny do odbicia to odpowiedź nasuwa się sama. **Należy od początku nauczać odbicia bocznego tak samo jak i wykonywania ruchu nogami dla właściwego ustawienia tułowia, zamiast za wszelką cenę dążyć do odbicia piłki z przodu.**

Należy tworzyć trójkąt: barki i złączone dłonie. Kolejnym pytaniem jest to, na jakiej wysokości powinno odbijać się piłkę, nisko, czy wysoko? Ręce nie mogą być zbyt blisko ciała, ani zbyt daleko od niego. Zawsze należy mieć rezerwę, aby zamortyzować mocną piłkę, prowadząc ramiona w kierunku tułowia, lub nadać jej większą szybkość, wykonując ruch ramion w kierunku piłki. Tak, więc najlepszą pozycją dla rąk jest ustawienie ich w strefie środkowej pomiędzy tułowiem, a poziomem głowy.



Również ważną sprawą jest kontrolowanie piłki wzrokiem. Amerykanie prowadzą piłkę wzrokiem do końca, do momentu zetknięcia się jej z ramionami, zakładając, że szybująca piłka wymaga takiej kontroli. Włosi natomiast przenoszą wzrok wcześniej na kierunek dogrania. Wydaje się jednak, że takie spojrzenie na cel, do którego kieruje się piłkę, tuż przed przyjęciem niewiele zmienia w dokładności dogrania, ponieważ decyduje o tym wcześniejsza ocena odległości. Czyli kontrolowanie piłki wzrokiem do końca jest bardziej zasadne. Cel pozostaje wówczas w peryferycznym punkcie. Podczas przemieszczania się do przyjęcia. Patrzenie do końca na piłkę jest momentem szczególnie krytycznym, kiedy przyjmuje się piłkę z boku.

Niezwykle ważną sprawą jest precyzja przyjęcia i trajektoria przyjętej piłki. Niektórzy zawodnicy mając na uwadze źle pojętą szybką grę przyjmują piłkę płasko prosto do rąk wystawiającego. Kiedy piłka zagrana jest mocno, a przyjmujący chce zachować precyzję przyjęcia, to zwykle w takim przypadku piłka wpada w siatkę lub przelatuje nad nią ze znaczną szybkością.

Szybka gra to nie znaczy, że szybko dogrywasz piłkę do rozgrywającego, ale jak szybka jest ona od momentu wystawienia piłki. Dlatego wskazane jest, aby piłka spadała do rozgrywającego po wyższej trajektorii, w odległości około pół metra od siatki, dając rozgrywającemu swobodę rozegrania przy większej tolerancji popełnienia błędu w przyjęciu. Najwyższy punkt trajektorii lotu piłki po przyjęciu powinien znajdować się na wysokości linii trzech metrów. Podczas ćwiczeń można rozwiesić gumę na odpowiedniej wysokości nad linią ataku, aby przyjmujący mieli dobry punkt odniesienia i oceny. Przyjęcie takiej piłki po nieco wyższej trajektorii jest łatwiejsze, kiedy przyjmujemy ją z boku niż z przodu.



## PRZYJĘCIE ZAGRYWKI (C.D.)



Trzeba pamiętać, że naszym punktem odniesienia jest linia trzech metrów, tam, bowiem piłka osiąga szczyt i zaczyna spadać siłą bezwładności do rozgrywającego. Kiedy piłka dolatująca ma odwróconą rotację wówczas jest łatwiejsza do rozegrania, ale nadanie takiej rotacji dzieje się automatycznie szczególnie, kiedy piłka przyjmowana jest z boku ciała. Również ugięcie przedramion podczas przyjęcia mocnej piłki z przodu, nadaje jej taką rotację.

Powstaje pytanie jak nauczać przyjęcia? Czy tych samych wskazań mamy udzielać młodym i starszym zawodnikom? Właściwie przyjęcie jest jedno i trudno uczyć czegoś na początku, co później będzie nieaktualne. Przyjęcie we wcześniejszym okresie jest zdeterminowane szybkością zagrywki i to ona decyduje o czasie, jaki mamy na reakcję, czy technikę przyjęcia. Podczas nauki szybkość zagrywania powinna być mniejsza, aby zawodnik mógł wykonać poprawnie wspomniane wcześniej cztery elementy (czytanie, przemieszczenie, „czucie płaszczyzny”, trajektoria przyjęcia). O ile podczas meczu możemy spotkać się z różnymi zagrywkami, to podczas treningu zagrywki powinny być o sile dostosowanej do możliwości przyjmującego. Technika przyjęcia zagrywki jest ta sama, problem jest z szybkością i precyzją wykonania. Jeżeli zawodnik słabo czuje płaszczyznę ramion do przyjęcia, to powinien dużo odbijać o ścianę ustawiając się nieco prawym lub lewym bokiem. Kiedy przyjmuje po niewłaściwej trajektorii, to powinien przyjmować nad gumą. Kiedy ma problem z poruszeniem się, to zakłada gumę na kostkę, itd. Oczywiście stosowanie innych ćwiczeń zależy od pomysłowości trenera, jednak muszą one prowadzić bezpośrednio do zamierzonego efektu.



Przyjmujący powinien rozróżniać też rodzaj i siłę zagrywki. Przy mocnej zagrywce ramiona wykonują amortyzujący ruch w kierunku do tułowia, natomiast przy zagrywce, wolnej ręce muszą wykonać szybki, krótki ruch pod odpowiednim kątem w kierunku piłki, ponieważ nogi są zbyt wolne, aby zareagować na zmienną szybkością, trajektorię lotu. Nogi jednak muszą doprowadzać ciało do odpowiedniego ustawienia w stosunku do piłki, zawsze, kiedy jest to możliwe. Trzeba mieć też dużą elastyczność barków, aby móc ustawiać odpowiednie kąty ramion do przyjęcia w różnych nieprzewidywalnych sytuacjach. Podczas treningu przyjmujący powinien otrzymywać wiele razy pod rząd podobne piłki do przyjęcia, aby mógł uchwycić te istotne różnice.



Kiedy zawodnik po wstępnej ocenie toru lotu piłki przesuwają się do piłki w prawo, czy w lewo (na początku trudno ocenić, czy piłka jest długa czy krótka), to musi on pamiętać, aby nie zajmować miejsca dokładnie naprzeciwko lotu piłki. Kiedy piłka będzie leciała wyżej niż się spodziewa, to będzie on w trudnej sytuacji, zmuszony do przyjęcia tylko sposobem górnym oburącz. Natomiast utrzymując piłkę z boku ma wiele możliwości ustawiania ramion pod różnymi kątami (poniżej, czy powyżej głowy). Jest to jeszcze jeden powód, dlaczego należy od początku uczyć odbicia z boku tułowia. Jeszcze raz trzeba podkreślić, że zawodnik poruszający się do piłki od początku powinien przyjąć prawidłowe ustawienie tułowia, prawym, czy lewym bokiem w stosunku do piłki.

szający się do piłki od początku powinien przyjąć prawidłowe ustawienie tułowia, prawym, czy lewym bokiem w stosunku do piłki.

## PRZYJĘCIE ZAGRYWKI (C.D.)

Kiedy przyjmujący w ostatnim momencie decyduje się na przyjęcie piłki z boku to zwykle instynktownie rozpoczyna ruch od skrętu tułowia, (bo jest on najszybszy), gubiąc natychmiast dobrą płaszczyznę ramion poprzez równoczesny skręt barków, które ciągną rękę dalszą w kierunku przyjęcia (taki sam zły efekt daje wcześniejsze łączenie ramion przed sobą). Aby utworzyć właściwą płaszczyznę do przyjęcia, to początkowy ruch musi wykonać rękę bliższą kierunkowi odbicia (tak, jakby miało się odbić piłkę tylko tą ręką), a ręką dalszą podąża natychmiast za nią, łącząc się z nią od razu pod odpowiednim kątem. Jest to reakcja właściwa skuteczniejsza od manewrowania złączoną płaszczyzną ramion, ponieważ ruch barków odbywa się wówczas od początku pod właściwym kątem, bez ograniczającego działania przeciwnego ramienia. Zdobycie takiego nawyku wymaga wielu ćwiczeń, które mogą być już prowadzone we wstępnej części treningu (początek ruchu od ramienia bliższego kierunku przyjęcia i łączenie dopiero drugiego ramienia).

Trener musi umieć uchwycić szczegóły w ruchu zawodnika, ocenić gdzie tkwi błąd i umieć zastosować odpowiednie ćwiczenia, aby jego działania były skuteczne i prowadziły zespół do sukcesu.



## DANIEL CASTELLANI

### WYBRANE ZASADY PRACY TRENERA SIATKÓWKI Z MŁODZIEŻĄ



#### **Daniel Castellani**

**Argentyński siatkarz i trener**

Przygodę z siatkówką rozpoczął w miejscowym klubie Boca Junior.

W latach 1983-1993 siatkarz m.in. klubów: Chieti, Falconara, Bologna, Padwa, Florencja (Włochy), Bradesco, Minas (Brazylia).

Do kadry trafił w wieku 17 lat. Reprezentował Argentynę w latach 1976-1988. Pierwszy poważny sukces w barwach narodowych świętował na Mistrzostwach Ameryki Północnej Juniorów Chile (1. miejsce) w 1980 roku, kolejny na mistrzostwach Ameryki Południowej, gdzie Argentyna zajęła trzecie miejsce. W 1982 roku zdobył natomiast brązowy medal mistrzostw świata.

Jako zawodnik uczestniczył w dwóch igrzyskach olimpijskich. W Los Angeles jego drużyna zajęła 6. miejsce, a w 1988 roku w Seulu Argentyńczycy zdobyli brązowy medal.

Po karierze zawodniczej nadszedł czas na pracę szkoleniową. W 1993 roku, objął reprezentację Argentyny, którą prowadził przez kolejnych sześć lat, zdobywając w tym czasie m.in. wicemistrzostwo Ameryki Południowej (1995). W 1996 roku prowadził drużynę podczas igrzysk olimpijskich w Atlancie (8 miejsce).

W 2001 roku Castellani objął włoski klub Gioia del Colle i wprowadził zespół do Serie A. Postanowił jednak wrócić do kraju i poprowadzić Bolivar Signia. Dwukrotnie zdobył z nim mistrzostwo kraju.

Od sierpnia 2006 do maja 2009 szkoleniowiec Skry Bełchatów. Prowadzona przez niego drużyna triumfowała dwukrotnie w krajowych rozgrywkach. W 2008 roku w turnieju Final Four Ligi Mistrzów drużyna zajęła trzecie miejsce.

Od 17 stycznia 2009 roku trener polskiej reprezentacji mężczyzn w piłce siatkowej.

Wykład Daniela Castellaniego zanotowali:  
Zbigniew Krzyżanowski i Wojciech Kasza,  
przetłumaczył Alojzy Świderek.

Redakcja tekstu: Wojciech Jędrzejewski

Opracowanie graficzne: Alina Dłużewska/Grupa Codex  
Warszawa, 2010.

Copyright: Daniel Castellani PZPS  
Publikacja Akademii Polskiej Siatkówki