

Hrvat. Sportskomed. Vjesn. 2002; 17: 32-38

OSNOVNA OBILJEŽJA SJEDUĆE ODBOJKE

BASIC FEATURES OF SITTING VOLLEYBALL

Stjepka Košutić, Dubravka Ciliga

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu

SAŽETAK

Sjedeća odbojka je vrlo atraktivna sportska igra nastala iz potrebe i želje da se omogući igranje odbojke i osobama s tjelesnim invaliditetom. Ovo je višestruko primjenjiva igra, primjerena za muškarce i žene, stare i mlade. Koristi se kao sadržaj tjelesnog odgoja, te također kao sportsko rekreativna i natjecateljska aktivnost osoba s tjelesnim invaliditetom.

Od 1980. godine u Arnhemu sjedeća odbojka prvi put je uključena u program Paralimpijskih igara i na taj je način dobila još više na svojoj popularnosti. Danas se sjedeća odbojka igra u 90-tak zemalja diljem svijeta.

Tehničke i taktičke osnove sjedeće odbojke slične su onima u odbojci. Osnovna razlika je u tome što se sjedeća odbojka igra tako da igrači za vrijeme igre sjede na tlu. Sjedeća odbojka i odbojka također se razlikuju i u nekim pravilima igre, dimenzijama igrališta, visini mreže, itd.

Ključne riječi: sjedeća odbojka, Paralimpijske igre, invaliditet.

SUMMARY

Sitting volleyball is a very attractive team sport created by the need and wish to enable persons with physical disabilities to play volleyball. This versatile game can be played both by men and women, the young and the old. It is used within physical education programs and as a recreational and competitive sport for persons with physical disabilities.

Sitting volleyball was first introduced to the program of Paralympic Games in Arnhem in 1980 and thereby became even more popular. It is now played in about 90 countries of the world.

The basics of technique and tactics in sitting volleyball are similar to those in volleyball. The main difference is that the players of sitting volleyball sit on the floor during the game. Sitting volleyball and volleyball also differ in some game rules, dimensions of the playing area, height of the net etc.

Keywords: sitting volleyball, Paralympic games, disabilities.

UVOD

Iz potrebe i želje da se omogući igranje odbojke i osobama s tjelesnim invaliditetom nastala je sjedeća odbojka. Kao jedna vrlo atraktivna i popularna igra, sjedeća odbojka može biti u funkciji vrhunskog sporta, rekreativne aktivnosti te sadržaja tjelesne i zdravstvene kulture.

Sjedeća odbojka zahtjeva visoku razinu motoričkih sposobnosti koje će indirektno kompenzirati stupanj tjelesnog invaliditeta. U sjedećoj odbojci cilj je da se s najviše tri odbijanja, lopta pošalje preko mreže tako da je protivnik ne uspije vratiti. Igrači zato moraju dobro savladati osnove odbojkaške tehnike: servis, prijem servisa, dodavanje, napadački udarac, blok i obrana. Budući se sjedeća odbojka igra sjedeći, skok je onaj element koji je eliminiran. Igrači se najčešće gibaju tako da sjede na tlu i pomiču se klizanjem po «gluteusima».

PRAVILA SJEDEĆE ODBOJKE

Sjedeća odbojka igra se po odbojkaškim pravilima propisanim od Međunarodne odbojkaške organizacije (FIVB) s iznimkama koje određuje Pravilnik International Sports organisation for the Disabled (ISOD) te World Organisation Volleyball for Disabled (WOVD).

Pravila karakteristična za sjedeću odbojku prikazane su u tablici 1.

Tablica 1.

SJEDEĆA ODBOJKA

1. Dimenzije igrališta su 10m x 6m.
2. Crta napada nalazi se 2m od središnje crte.
3. Mreža je duga 6.50m i široka 0.80m.
4. Mreža je visoka 1.15m za muškarce i 1.05m za žene.
5. U ekipi smije biti najviše 12 igrača uključujući najviše dva igrača klasificirana kao "minimalni invaliditet", jedan trener, jedan pomoćni trener, jedan terapeut i jedan liječnik.
6. Među igračima na terenu smije biti najviše jedan igrač koji je klasificiran kao "minimalni invaliditet".
7. Položaj igrača se određuje i kontrolira kroz položaj njegove glutealne površine. To znači da igrač stražnje linije može izvoditi napadački udarac jedino ukoliko su mu gluteusi iza linije napada bez obzira na položaj ruku ili nogu (one smiju biti u zoni napada).
8. U trenutku servisa igrač gluteusima mora biti iza linije servisa dok mu noge mogu biti u terenu.
9. Dopušteno je stopalom/ stopalima/ nogom/ nogama dodirnuti protivničku stranu terena bilo kada tijekom igre, pod uvjetom da igrač ne zasmeta protivničkom igraču. Igrač mora vratiti stopalo/ stopala/ nogu/ noge izravno na svoju stranu terena. Dopušteno je rukom dotaknuti protivničku stranu terena, pod uvjetom da neki dio ispružene ruke ostane bilo u dodiru sa središnjom crtom ili izravno iznad nje. Zabranjeno je dodirnuti protivničku stranu terena bilo kojim drugim dijelom tijela.
10. Igrači u prednjem redu smiju izvršiti napadački udarac na servis protivnika ako je lopta u prednjoj zoni i potpuno iznad mreže.
11. Igrač u stražnjem redu smije izvršiti bilo kakvu vrstu napadačkog udarca s bilo koje visine, pod uvjetom

da u trenutku udarca stražnjica igrača ne dodiruju niti prijelazi crtu napada.

12. Igrači u prednjem redu smiju blokirati servis protivnika.
13. Igrač mora dodirivati teren dijelom glutealne površine kad god ima loptu. Zabranjeno je ustati, podići se ili hodati.
14. Trener i pomoćni trener smiju ući u teren za igru u vremenu odmora (time out).
15. Glavni sudac obavlja svoju funkciju stojeći na podu kod stupa na jednom kraju mreže.

3. ANALIZA TEHNIKE SJEDEĆE ODBOJKE

3.1. Analiza tehnike kretanja bez lopte

U odbojci igrači se po terenu kreću nogama što im omogućava da se postave u idealan položaj za odigrati loptu rukama. U sjedećoj odbojci to je otežano jer se igrači po terenu kreću rukama pa u mnogim situacijama ne stignu zauzeti dobar položaj za odbijanje lopte.

3.1.1. Položaj dlanova pri kretanju bez lopte

- Dlanovi na tlu

Kod kretanja po igralištu dlanovi mogu biti položeni na tlo tako da su prsti usmjereni naprijed ili da su okrenuti u stranu (slika 1).

Slika 1.



- "Outside hands"

Igrači su šakama oslonjeni o tlo igrališta (slika 2).

Slika 2.



3.1.2. Kretanje igrača s obzirom na vrstu tjelesnog oštećenja:

- Kretanje igrača koji imaju amputiranu jednu nogu
Igrači se kreću tako da se rukama opru o tlo, a zdravom nogom si pomažu pri kretanju naprijed ili nazad (slika 3).

Slika 3.



- Kretanje igrača koji imaju amputirane obje noge
Ruke su ispred tijela i težina tijela se prenese na njih. Taj položaj omogućava primicanje tijela rukama (slika 4).

Slika 4.



- Kretanje igrača s dječjom paralizom
Ruke su na tlu ispred tijela te pomoću njih privlače tijelo. Kod kretanja je značajno da nakon svake akcije, s loptom ili bez nje, igrač položi dlanove na tlo (slika 5).

Slika 5.



- Kretanje igrača s ozljedama koljena ili gležnja.
Kretanje je jednako kao kod igrača koji imaju dječju paralizom.

3.2. Analiza tehnike u akciji s loptom

Zbog posebnosti sjedeće odbojke, izvođenje tehničkih elemenata je prilagođeno osobinama i sposobnostima igrača. Pošto se sjedeća odbojka igra u sjedećem položaju, igrači se moraju kod izvođenja odbojkaških elemenata, prvenstveno kod kretanja po igralištu, služiti mišićnom snagom ruku i trupa.

U sjedećoj odbojci razlikuju se slijedeće vrste tehničkih elemenata:

Tehnike gornjeg vršnog odbijanja

Tehnike podlaktičnog odbijanja

Tehnike servisa

Tehnike napadačkog udarca (smeča)

Tehnike bloka

Tehnike obrane polja

3.2.1. Analiza tehnike gornjeg vršnog odbijanja

Kao i u odbojci u sjedećoj odbojci vršno odbijanje je osnovni tehnički element. Koristi se najviše za suradnju među igračima unutar ekipe, ali u sjedećoj odbojci zbog složenosti kretanja (kretanje rukama) igrači često ne uspiju zauzeti idealan položaj za smeč te je zato jako puno lopti vršnim odbijanjem upućeno protivničkoj ekipi.

Položaj ruku i prstiju

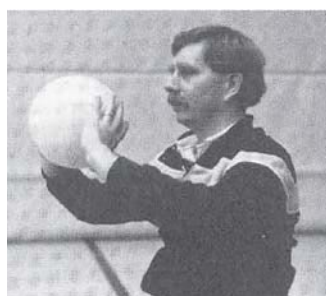
Kod vršnog odbijanja ruke su savijene u laktovima i postavljene su 15-20 cm ispred lica, prsti su široko rašireni i lagano savijeni prema naprijed i unutra s palčevima usmjerenim nešto prema dolje i nazad tako da oblikuju "odbojkašku košaricu". Laktovi su u visini ramena usmjereni naprijed i nešto u stranu. Lopta se odbija jagodicama prstiju. Nakon odbijanja lopte ruke se u laktovima potpuno opružaju.

Prilikom vršnog odbijanja potrebna je usklađenost rada ramenog pojasa, ruku i prstiju. Položaj igrača kod vršnog odbijanja može biti čeon ili bočno na mrežu ovisno o situaciji.

Položaj dlanova

Postoji niski, srednji (osnovni) i visoki položaj dlanova prilikom vršnog odbijanja. Kod niskog položaja dlanovi su u visini prsiju, kod srednjeg dlanovi su tik iznad lica, a kod visokog visoko iznad glave. Ovi položaji specifični su za sjedeću odbojku zbog ograničenog kretanja igrača (slika 5,6,7).

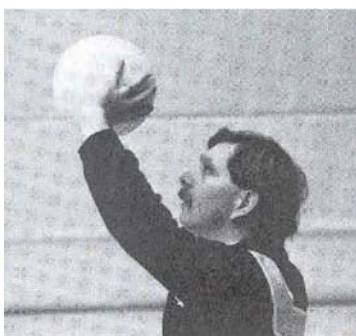
Slika 6.



Slika 7.



Slika 8.



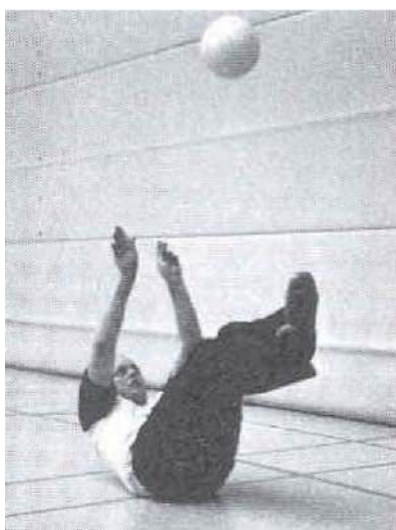
Tehnika vršnog odbijanja sistematizirana je kao:

- Vršno odbijanje s povaljkom unazad
- Vršno odbijanje s povaljkom ustranu
- Vršno odbijanje preko glave

Vršno odbijanje s povaljkom unazad

Igrač vršno odbija loptu u tijeku padanja trupa unazad i napravi povaljku unazad. Koristi se kod zaustavljanja brzih lopti, kod visokih lopti koje su upućene preko igrača, te kod lopti koje se odbijaju niskim položajem dlanova (slika 9).

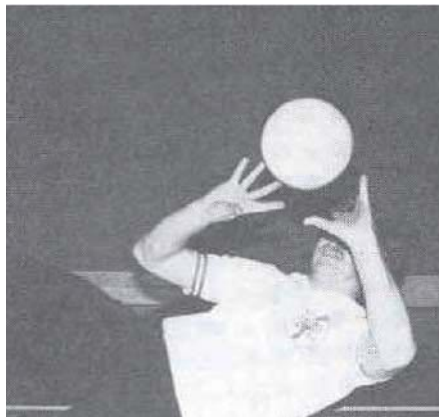
Slika 9.



Vršno odbijanje s povaljkom u stranu

Igrač vršno odbija loptu s povaljkom u stranu. Ovaj način koristi se kod brzih lopti koje su upućene lijevo i desno od igrača. Položaj dlanova je srednji ili visoki (slika 10 i 11).

Slika 10.



Slika 11.



Vršno odbijanje preko glave

Kod ovog načina vršnog odbijanja položaj tijela je u laganom zaklonu s istezanjem trupa i ruku lagano prema gore i unazad. To se postiže laganim zabacivanjem glave unazad kako bi igrač pogledom pratio let lopte. Položaj dlanova je srednji ili visoki (slika 12).

Slika 12.



3.2.2. Analiza tehnike odbijanja podlakticama

Odbijanje podlakticama je bazična tehnika obrane polja prilikom prijema servisa i obrane smeča. Ruke su u trenutku dodira s loptom potpuno istegnute, laktovi su spojeni, dlanovi su aktivno postavljeni naprijed i dolje, tako da su mišići podlaktice odgovarajuće napeti i spremni za odbijanje lopte. Lopta se odbija trećinom podlaktica koja je bliže šakama ruku. Položaj ruku je značajan s obzirom na položaj igrača na igralištu: ako igrač sjedi na dva metra ili bliže mreži, ruke moraju biti što više usporedne s tlom; ako sjedi na tri ili četiri metra moraju biti pod kutom od oko šezdeset stupnjeva, te ako sjedi na pet metara ruke moraju biti pravokutno okrenute prema tlu.

Igrači sjedeće odbojke kod odbijanja podlakticama ne mogu si pomagati istezanjem nogu u koljenom zglobu zato funkciju usmjeravanja lopte u željni smjer potpuno preuzimaju ruke, rameni pojas i leđa (slika 13).

Slika 13.



- Odbijanje podlakticama može se podijeliti na:
- Odbijanje podlakticama (lopta se usmjerava gibanjem zapešća)
Kod ove vrste odbijanja lopta pada na zapešća obiju ruku. Igrač isteže ruke daleko ispred sebe, a loptu odbija pokretom zapešća prema gore. Koristi se za spašavanje situacija kada igrač odbija loptu daleko ispred tijela, jer se nije uspio postaviti na odgovarajuće mjesto.
 - Odbijanje podlakticama (lopta se odbija ispred tijela i u visini prsa)
Koristi se za lopte koje su u visini prsa. Nakon odbijanja lopte igrač izvede povaljku u stranu.
 - Odbijanje podlakticama (lopta se odbija iznad visine glave)
Ovaj način donjeg odbijanja koristi se rijetko, tek u kritičnim situacijama. Podlaktice su spojene i dignute iznad glave ("japanski čekić" u odbojci).

3.2.3. Analiza tehnike servisa

Tehnika servisa je prvi element u sjedećoj odbojci. Treba ga izvesti tako da se protivniku onemogući izvođenje brzog i kombiniranog napada, ili još bolje, da se direktno osvoji poen. Servis se može izvesti tako da je igrač koji izvodi servis okrenut čeonu ili bočno u odnosu na mrežu.

Ako je igrač okrenut frontalno u odnosu na mrežu, u trenutku izvođenja servisa gluteusi igrača moraju biti iza

zadnje crte i u stalnom kontaktu s podlogom dok pri tom noge mogu biti u terenu.

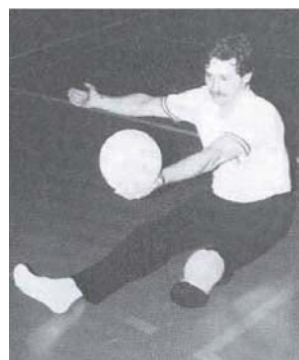
Ako je igrač bočno okrenut na mrežu u trenutku izvođenja servisa bok igrača mora biti iza zadnje crte i u stalnom kontaktu s podlogom.

U sjedećoj odbojci razlikujemo više vrsta servisa:

- Donji servis kada igrač sjedi bočno u odnosu na mrežu

Servis je jednostavan za izvesti i vrlo primjeren za početnike. Igrač sjedi bočno okrenut mreži i loptu udara šakom ili otvorenim dlanom. Zamah udarne ruke se izvodi u horizontalnoj ravni iz odručenja do predručenja (slika 14).

Slika 14.



- Donji servis kada igrač sjedi frontalno u odnosu na mrežu
Zbog jednostavnosti izvedbe i taj je servis primjeren za početnike. Igrač sjedi frontalno okrenut prema mreži i loptu udara šakom ili otvorenim dlanom. Zamah udarne ruke prolazi kroz horizontalnu ravninu, (iz zaručenja do predručenja).

- Gornji servis (servis s potiskom ili "pushing serve")
Igrač je čeonu okrenut prema mreži loptu "potiskuje" prstima u smjeru mreže. *Tenis servis*

Lopta se izbacuje visoko iznad glave. Udarca ruka je u uzručenju i savijena u laktu prema nazad. Lakat udarne ruke je iza glave i malo u stranu. Ruka koja ne izvodi udarac opružena je u uzručenju, a takva pozicija omogućava igraču precizniji servis.

Bit ovoga servisa je rotacija lopte koja se postiže tako da se cjelokupnom površinom dlana "poklopi" lopta (slika 15).

Slika 15.



- Gornji ravni servis bez rotacije

Igrač je čeonu okrenut u odnosu na mrežu. Zamah udarne ruke polazi od zaručenja kroz uzručenje prema predručenju. Kontakt s loptom je brz i kratkotrajan. U trenutku udarca se gibanje udarne ruke naglo zaustavlja. Loptu je potrebno udariti u njeno središte.

3.2.4. Analiza tehnike napadačkog udarca (smeča)

Smeč je tehničko-taktički element napada i primjenjuje se kao završni udarac neke akcije. Izvodi se tako da se lopta snažnim udarcem jedne ruke uputi preko mreže u protivničko polje sa ciljem da protivniku onemogući ili znatno oteža prijem lopte.

Zbog nedostatka skoka u sjedećoj odbojci prilikom izvođenja smeča važnu ulogu ima pokretljivost ručnog zgloba. U trenutku udarca rukom se "poklopi" lopta kao kod tenis servisa.

Razlikuje se više vrsta napadačkog udarca (smeča) u sjedećoj odbojci:

- Napadački udarac "sweep"

Učinkovit je kod lopti koje su dodane iz zadnjeg reda. Igrač sjedi bočno u odnosu na mrežu. Lopta ne smije biti dodana preoštro i preblizu mreže. Udarac se može izvesti gibanjem zapešća ili cijele ruke.

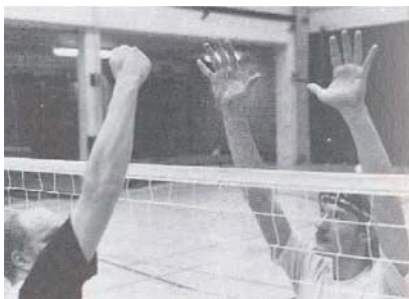
- Napadački udarac "iz zapešća"

Neposredno prije udarca po lopti, igrač jako zakrene zapešće u lijevu ili desnu stranu i udari po lopti. Omogućava odličnu kontrolu nad udarenom loptom, čime se smanjuju mogućnosti blokiranja (slika 16 i 17).

Slika 16.



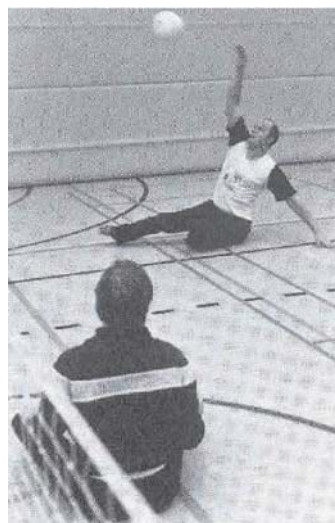
Slika 17.



- Napadački udarac iz zadnjeg reda

Tehnički se napadački udarac izvodi jednako kao na mreži. Pravila zahtijevaju da igrači iz zadnjeg reda (zona 1,6,5) u trenutku udarca sjede iza crte napada (slika 18).

Slika 18.



- Zalet kod napadačkog udarca

Kao i u odbojci i u sjedećoj odbojci zalet je osnovna karakteristika napadačkog udarca (smeča). Razlika je u tome što u odbojci igrači za zalet koriste korake, a u sjedećoj odbojci se kreću po tlu glutealnom površinom (slika 19 i 20).

Slika 19.



Slika 20.



3.2.5. Analiza tehnike bloka

Blok je tehničko-taktički element obrane kojim se zaustavlja put lopte iznad visine mreže što ju je uputio protivnik. U sjedećoj odbojci specifično je da se, osim svih lopti iz igre, može blokirati i servis. Važno je da pri blokiranju igrač niti jednim dijelom tijela ne prijeđe

središnju crtu. U bloku najčešće sudjeluju jedan ili dva igrača, a rjeđe sva tri igrača prednje linije. Prilikom blokiranja igrači mogu sjediti bočno ili čeonu u odnosu na mrežu, a postoji kombinacija bočnog i čeonog sjedenja. To ovisi o sposobnosti igrača, kategoriji invaliditeta igrača i o međusobnom dogovoru. Tako mogu oba igrača sjediti bočno ili čeonu ili jedan sjedi bočno, a drugi čeonu.

Postoji aktivni i pasivni blok.

- Aktivni blok

Igrači sjede jedan uz drugog na mreži. Ruke su u laktovima potpuno opružene. Prsti moraju biti potisnuti naprijed, rašireni i napeti. Palci su okrenuti jedan prema drugom. Zapešća su lagano nagnuta naprijed (preko mreže). Kod blokiranja je potreban stalan kontakt gluteusa s podlogom (slika 21).

Slika 21.



- Pasivni blok

Položaj igrača kod pasivnog bloka je jednak kao kod aktivnog bloka. Kod pasivnog bloka su zapešća lagano okrenuta nazad (od 45 do 75 stupnjeva). Primjeren je za manje igrače ili specifične igračke situacije. Igrač loptu tek dotakne, smanji joj brzinu i tako omogućuje nastavak akcije.

3.2.6. Analiza tehnike obrane polja

Osnovu obrambenih akcija u sjedećoj odbojci predstavljaju elementi prijema smeča i prijema lopte od bloka. Igrači koji ne sudjeluju u blokiranju zauzimaju

pozicije na terenu formirajući obranu polja. Prijem udaraca uglavnom se vrši podlaktičnim odbijanjem.

- Jednoručni prijem uz povaljku na lijevu ili desnu stranu

Igrači ga mogu izvoditi u lijevu ili desnu stranu.

Lopta se odbija jednom rukom uz povaljku u stranu.

- Jednoručni prijem u padu naprijed

Igrač iz osnovnog položaja u obrani u padu prema naprijed odbije loptu gornjom stranom dlana. Ruka se postavlja dlanom na tlo tako da gornji dio dlana bude točno ispod lopte i na taj način se vrši odbijanje lopte.

ZAKLJUČAK

Sjedeća odbojka spada u najzanimljivije paralimpijske sportove, kako svojom atraktivnošću i dinamičnošću tako i tehničko-taktičkom raznolikošću. Nastala je iz potrebe i želje da se omogući igranje odbojke i osobama s tjelesnim invaliditetom posebno osobama s parezom donjih ekstremiteta, amputacijama, poliomijelitisom i s lakšim oblikom cerebralne paralize.

U ovom radu prikazana su osnovna obilježja sjedeće odbojke koja su slična onima u odbojci, ali osnovna razlika proizlazi iz toga što se sjedeća odbojka igra tako da igrači tehničke elemente (servis, prijem servisa, blok, smeč...) izvode iz sjedećeg položaja. Tome su, također, prilagođena i neka odbojkaška pravila, tako je teren smanjen, mreža niža itd.

Jedna od osnovnih karakteristika sporta za osobe s invaliditetom je klasifikacija sportaša s obzirom na stupanj invaliditeta. U sjedećoj odbojci klasifikacija je usmjerena na utvrđivanje minimalnog invaliditeta sportaša jer jedino ograničenje koje propisuje World Organisation Volleyball for Disabled (WOVD) je da u ekipi smiju biti najviše dva igrača klasificirana kao "minimalni invaliditet", a u terenu smije biti najviše jedan.

Iz svega navedenog može se zaključiti da je sjedeća odbojka sport koji omogućava osobama s invaliditetom razvijanje svih motoričkih sposobnosti, što je jedan od preduvjeta brže i lakše socijalizacije. Na taj način osobe s tjelesnim invaliditetom će se lakše uklopiti u svakodnevni život. Prihvaćanjem zakonitosti određenog sporta, sustava treninga, natjecanja i pobjeđivanja osobe s tjelesnim invaliditetom postaju neovisnije u svim životnim sferama.

Literatura

1. Haan J. Sitting - Volleyball. Haarlem: Uvitgeverij De Vrieseborch, 1986;
2. Janković V., Marelić N. Odbojka. Zagreb: Fakulteta za fizičku kulturu, 1995;
3. Marelić N., Janković V. Odbojkaške tehnike. Zadar: Cezar press, 1996;
4. Marelić N., Žufar G., Omrčen D. Utjecaj nekih situacijskih parametara na rezultat u odbojci. Kineziologija 1998; 30 (2): 55 - 65.
5. Milanović N.: Milanović M. Sportska aktivnost i okolinski faktori u funkciji razvoja djeteta sportaša. Kineziologija 1992; 24 (1-2): 15 - 20.
6. Sherrill C. Sport and Disabled Athletes. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publisher, 1984;
7. Turk S. Model igre sedeće odbojke pri izabranim udeležencih Evropskog prvenstva 1995. Ljubljana: Fakultet za šport. 1999. Diplomski rad.
8. Vute R. Struktura motivov igralcev sedeće odbojke za ukvarjanje s športnimi dejavnostmi. Ljubljana: Fakultet za telesno kulturo, 1988;
9. Vute R. Scoring Skills Performances of the Top International Men's Sitting Volleyball teams. Gymnica 1999; 29 (2): 55 - 62.
10. Vute R., Krpač F. Sporting Values Among Europe's Elite Sitting-Volleyball Players. Gimnica 2000; 30 (1): 33 - 39.