

TRENING KOT IGRA – 2. del

Ugotovitve iz prvega dela so še kako koristne, kajti poudarili smo dejstva, da naj pri pripravljanju treninga izhajamo oz igre. Ob tem se seveda postavljata tudi zanimivi vprašanji - ali naj se učimo tehnike za to, da bi sploh igrali ali pa naj bo igra tista, iz katere se lahko tudi naučimo tehnike. Povsem jasno in tudi normalno je, da za igro v našem primeru odbojke potrebujemo tehnično znanje, katerega si lahko pridobimo na prej ugotovljena načina - torej z igro ali pa z neskončnim ponavljanjem določenega elementa. Najbolj razširjen model učenja je tisti, ki predvideva individualno učenje posameznega tehničnega elementa in šele potem, ko smo le tega povsem obvladali in posamezne sklope uspešno združili, lahko preidemo k igri. Vendar pa v sami realnosti stvari ne gredo povsem tako, kot smo jih pravkar zapisali, kajti od mini odbojke, torej najnižje stopnje, pa povsem do vrha torej do prve lige, se lahko vse začneja z igro. Ob tem moram omeniti uvodni prvi del, ko sem zapisal, da mora trener ob pripravi treninga izhajati iz same igre, ob tem pa si mora tudi postavljati kar nekaj vprašanj, od katerih je najvažnejše tisto, kakšna je sploh igra. Torej so odločitve, kaj in kako, predvsem pa koliko trenirati, v strogi povezavi s tem, kaj se dogaja v igri in kakšna je sploh tekma ali igra. Če opustimo standardne »načina treninga, kot so vaje ogrevanja z žogo v parih ali pa najrazličnejše vaje razgibavanja in poizkušamo na podlagi analize pripraviti trening glede na to, kaj se dogaja na tekmi, lahko razdelimo igralce v dve skupini:

- a) v tisto, ki sprejema servis (torej stara menjava žoge)
- b) na tisto, ki izvaja začetne udarce (faza break)

Kot vsi dobro vemo, je potrebo za doseg točke najprej žogo sprejeti, le-to podati, nato sledi napad. Ne gre prezreti dejstva, da se lahko že na začetku pojavijo večji ali manjši tehnični problemi (še posebej v nižjih kategorijah), kot je na primer slabši sprejem začetnega udarca. Takoj si seveda postavimo vprašanje - kaj je najvažnejše pri sprejemu servisa ali začetnega udarca? Vsi dobro vemo, da poleg čimprejšnje ugotovitve loka leta žoge ali samega premika za žogo, je to lahko postavitvev rok. Če je naša ugotovitev pravilna, torej postavitvev rok, potem je potrebno z najrazličnejšimi analitičnimi vajami priti do tega, da problem odpravimo, kajti vemo ali bolje ugotovili smo, kje leži problem, da bi lahko izpeljali vajo sprejem- podaja-napad. Ne gre prezreti tudi dejstva, da smo včasih trenerji tisti, ki igralcem predlagamo ali pa predstavimo najrazličnejše še tako zakomplicirane in težke vaje za odpravo določenega problema ali pomanjkljivosti, to pa velikokrat samo zato, da pokažemo, koliko vaj poznamo, koliko smo se naučili, itd. Te »čudne« in tudi komplicirane vaje velikokrat samo zmedejo ali še dodatno otežijo odpravo določenega elementa. Same vaje naj bi bile največkrat enostavne, jasne in predvsem učinkovite, vse pa bi morale izhajati iz same »baze« torej iz igre kot take.