

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

МЕТОДИКА КОРЕКЦИЈЕ ГРЕШАКА У ИЗВОЂЕЊУ
ОДБОЈКАШКИХ ЕЛЕМЕНАТА

Завршни рад

Студент:
Немања Драговић

Ментор:
Др. Никола Мајсторовић, доцент

Београд, 2021.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

МЕТОДИКА КОРЕКЦИЈЕ ГРЕШАКА У ИЗВОЂЕЊУ
ОДБОЛКАШКИХ ЕЛЕМЕНАТА

Завршни рад

Студент:

Немања Драговић

Број индекса: 156/2016

Комисија за оцену и одбрану завршног рада:

1. Др. Никола Мајсторовић, доцент - ментор
2. Др. Марко Ћосић, доцент
3. Др. Радивој Мандић, доцент

Београд, 2021.

САЖЕТАК:

Предмет овог рада је сачињен из две целине. Прва целина јесте методика корекције грешака у извођењу одбојкашких елемената, док друга целина јесте методика обучавања одбојкашких елемената. У обе ове целине провлачиће се три одбојкашка елемента. Први одбојкашки елемент јесте одигравање лопте прстима, други одбојкашки елемент јесте одигравање лопте чекићем и трећи одбојкашки елемент јесте смеч. Кроз сам рад ће бити илустровано приказан велики број метода, односно начина и вежби како за методику обучавања, тако и за методику корекције грешака.

КЉУЧНЕ РЕЧИ:

одбојка, методика, техника, грешке.

САДРЖАЈ

1. УВОД.....	5
2. ДЕФИНИЦИЈЕ ОСНОВНИХ ПОЈМОВА	6
2.1. Одбојкашка техника	6
2.2. Методика учења елемената одбојкашке технике	9
2.2.1. Метод обуке.....	10
2.2.2. Метод информације	12
2.2.2. Методика обучавања одигравања лопте прстима унапред.....	13
2.2.3. Методика обучавања одигравања лопте чекићем унапред.....	18
2.2.4. Методика обучавања технике смеча	23
2.3. Грешке у испољавању елемената одбојкашке технике.....	29
3. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА	31
3.1. Предмет рада.....	31
3.2. Циљ рада.....	31
4. МЕТОД РАДА	31
5. МЕТОДИКА КОРЕКЦИЈЕ ГРЕШАКА У ИЗВОЂЕЊУ ОДБОЈКАШКИХ ЕЛЕМЕНАТА	32
5.1. Методика корекције грешака приликом одигравања лопте прстима унапред.....	33
5.2. Методика корекције грешака приликом одигравања лопте чекићем унапред.....	37
5.3. Методика корекције грешака приликом извођења технике смеча	41
6. ЗАКЉУЧАК.....	47
7. ЛИТЕРАТУРА.....	48

1. УВОД

Одбојка је настала 1895. године у Сједињеним Америчким Државама, када је Вилијам Г. Морган, професор физичког васпитања у Масачусетцу, измислио нову игру коју је назвао “Mintonette”. Први експозициони меч је одржан на Спрингфилд колеџу 1896. године, након чега је убрзо игра добила назив који ће остати све до данашњих дана – енг. “Volleyball” (у почетку “Volley Ball”). Првобитна правила, која су се значајно разликовала од тренутно важећих, еволуирала су током година и често се мењала. Како су се мењала сама правила тако су се мењали и системи игре. Одбојка је током година еволуирала као и сама техника извођења одбојкашких елемената. У нашу земљу одбојку је 1924. године донео г. Вилијам Вајланд, професор фолклора и народних спортова из Оукленда (Калифорнија), када је у организацији Црвеног крста одржао низ предавања и демонстрација америчких спортова у Београду и Новом Саду. Верује се да његов долазак означава почетак одбојке на овим просторима.



Слика 1. 1924. година – Одбојка у нашој земљи

2. ДЕФИНИЦИЈЕ ОСНОВНИХ ПОЈМОВА

Основни појмови који ће се провлачити кроз читав овај рад су: спортска техника, методика и метод тренинга.

Спортска техника – је рационално и ефикасно извођење кретања, ради решавања моторичких задатака у процесу тренинга и такмичења. За успешно решавање тих задатака неопходно је радити на усвајању и одржавању спортске технике. То се назива и техничка припрема.

Методика – представља науку о методама.

Метод тренинга - представља начин на који се примењују средства тренинга, односно вежбе.

2.1. Одбојкашка техника

Као прво, морамо дефинисати технику одбојкашке игре. Одбојкашка техника се дели на (Нешић, 2020.):

1. Техника без лопте
2. Техника са лоптом

У технике без лопте спадају :

1. Ставови (паралелни и дијагонални)
2. Положаји (високи, средњи и ниски)
3. Кретања (корачањем – докорак и прекорак, трчањем)
4. Покрети
5. Падови (поваљке, сунови...)

У технике са лоптом спадају:

1. Одигравање лопте прстима
2. Одигравање лопте чекићем
3. Смеч
4. Сервис
5. Блок

Одигравање лопте прстима и одигравање лопте чекићем су веома заступљени у одбојкашкој игри. Ова два елемента се користе приликом:

1. Пријема сервиса
2. Одбране
3. Дизања лопте саиграчу
4. Напада

Смеч је најатрактивнији елемент одбојкашке технике. Деца се веома често баш због њега одлучују да крену да тренирају одбојку. Смеч можемо дефинисати у односу на:

1. Смер напада: паралела и дијагонала.
2. Снагу ударца: смеч, пласирње и кување.

Сервис је део одбојкашке игре који се кроз историју највише мењао и дефинитивно елемент са највише различитих техника извођења. У различите технике извођења сервиса спадају (Илић, 1983.):

1. Доњи сервис (школски сервис)
2. Флот сервис са тла
3. Флот сервис са скоком
4. Тенис сервис са ротацијом
5. Смеч сервис

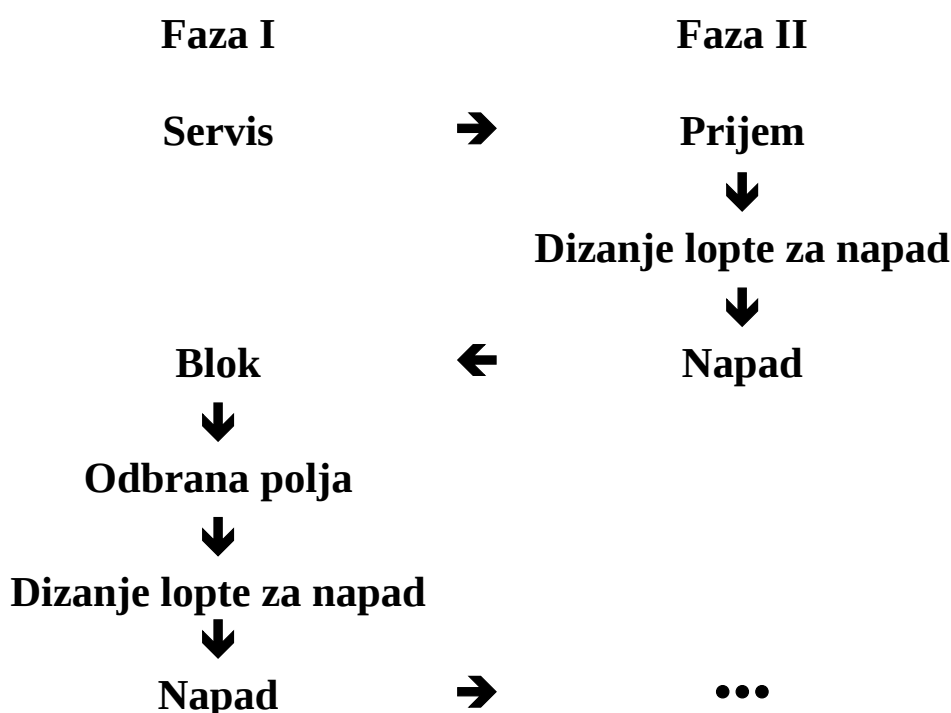
Данас су назаступљенији флот сервис са скоком, нарочито у женској конкуренцији и смеч сервис, у мушкој конкуренцији.

Блок спада у један од агресивнијих елемената одбојкашке технике. Данас разликујемо:

1. Појединачни блок
2. Двојни блок
3. Тројни блок

Када све елементе одбојкашке игре обухватимо у једну целину долазимо до дела који се зове “Техничко – тактички елементи одбојкашке игре”.

У оквиру њега постоји Комплекс 1 и Комплекс 2. У Комплекс 1 спадају сви поступци екипе која изводи сервис (Нешић, 2005). То су: сервис, блокирање, одбрана, дизање лопте за напад и напад. У Комплекс 2 спадају сви поступци једне екипе, након извођења противничког сервиса. То су: пријем сервиса, дизање лопте за напад, напад, заштита смечера...



Слика 2. Комплекс 1 и Комплекс 2 одбојкашке игре

Да би се дошло до ова два комплекса, играч пре свега треба да у што већој мери усвоји технике основних одбојкашких елемената. Пракса је показала да је за то потребно знатно више времена него у неким осталим спортовима са лоптом. Фаза обучавања траје око пет година. Одбојка је специфична по одигравању у једном, веома кратком, контакту, што знатно отежава усвајање моторичког кретања технике.

2.2. Методика учења елемената одбојкашке технике

Након одређеног периода тренирања, покрет-кретање се учврсти, односно аутоматизује, тако да га је јако тешко “вратити” на оптимално испољавање. Процес учења технике представља комплексни ток обучавања и усавршавања технике кретања и технике акције с лоптом. Успешност тог процеса зависи од оптималног редоследа и од примењених метода учења, а називају се периодом учења елементарне технике и периодом учења рационалне технике. У првом периоду нагласак је на формирању моторних, кретних навика, при чему се разликују линеарни или фронтални начин обучавања (или ново учење елемента следи након чврстог усвајања претходног елемента или се неколико елемената учи истовремено). Други период, односно фазу усвајања и усавршавања рационалне технике, карактерише усвајање разноврсне технике, њена стабилност, специјалност и висок ниво игре у целини. Овај други период је последња шанса да се техника врати на оптималну. Проблем рада је исправна методика учења одбојкашких елемената, без испољавања грешака.

Приликом обучавања елемената морамо се придржавати основних дидактичких принципа (Копривица, 1998.):

1. Од лакшег ка тежем.
2. Од познатог ка непознатом
3. Од једноставнијег ка сложенијем

У класификацији метода учења треба поћи од самог циља тренинга. Главни циљеве у припреми спортисте јесу везани за развој физичких и техничко – тактичких способности. Методе тренинга можемо сврстати у три групе:

- Методи обуке (за циљ имају обучавање спортисте),
- Методи оптерећења (за циљ имају развијање или одржавање способности),
- Методи информације (за циљ има информисање).

Табела 1. Методе тренинга

МЕТОДИ ТРЕНИНГА		
МЕТОДИ ОБУКЕ	МЕТОДИ ОПТЕРЕЂЕЊА	МЕТОДИ ИНФОРМАЦИЈЕ
Синтетички	Континуирани	Основни
Аналитички	Интервални	Помоћни
Комплексни	Такмичарски	

2.2.1. Метод обуке

Методи обуке представљају начине и поступке који се примењују ради усвајања и усавршавања знања, умења и навика кретања. Методи обуке се најчешће комбинују заједно са методама информације, нарочито у почетним фазама освајања моторичких вештина, пре свега када је неопходно створити јасну представу о кретању и стећи основна знања о том кретању (Копривица, 2013.). Потребно је разликовати учење аутоматизованих покрета и моторичких вештина. Код аутоматизованих покрета, њихово учење се одвија на подсвесном нивоу, док код моторичких вештина, учење захтева концентрацију, планирану стратегију, као и исправљање грешака које се јављају приликом извођења покрета. Постоје три фазе учења моторичке вештине:

1. Прва фаза је фаза грубе координације кретања. Визуелна информација је у овом периоду доминантна, док касније губи на значају. У овој фази се почетник или спортиста упознаје са моторичким задатком.

2. Током друге фазе долази до побољшања фине координације захваљујући проприоцепторима који дају више информација о динамици кретања тела и стварају све финију слику.

3. Током треће фазе долази до суперфине координације уз повећање аутоматизације покрета. Кретања се изводе стабилно и успешно чак и у условима који варирају.

Синтетички метод се примењује када се неки покрет или кретање учи тако што се изводи као целина. На почетку је потребно демонстрирати кретање како би почетник могао да уочи циљ кретања и створи визуелну представу о самом кретању. Демонстрација мора бити савршена. Овај метод се користи:

- При усвајању релативно једноставних покрета и кретања.
- При усавршавању већ солидно усвојеног кретања.
- У раду са млађим категоријама и почетницима.

Аналитички метод се примењује када се неко кретање подели на мање целине, које се затим увежбава. Не могу се делити сва кретања, нарочито не она која су релативно једноставна. Битно је да је могућа логична подела на релативно самосталне целине. Учењу претходи демонстрација у целини, а затим се врши демонстрација оног дела или фазе кретања које се учи. Када спајамо делове или фазе кретања основни критеријум мора бити ниво усвојености делова кретања. Аналитички метод се користи:

- При обучавању сложених кретања када није могућа примена синтетичког метода.
- Када је потребно посебно увежати један део или фазу неког кретања.
- Када је у претходној обуци усвојена нека грешка коју треба исправљати.

Његова предност је у томе што овај метод ствара могућност да се и најсложенија кретања усвоје постепено и правилно. Његова мана је што овај метод ремети целовитост кретања, поготово када се претерано дуго користи и када се оклева са повезивањем делова или фаза једног кретања.

Комплексни метод представља комбинацију аналитичког и синтетичког метода. У пракси се најчешће користи овај метод. Његова највећа предност је што је могуће искористити добре стране аналитичког и синтетичког метода, а измеђи њихове лоше стране. Постоје две основне варијанте овог метода:

1. Прва варијанта јесте када се кретање прво обучава по деловима, а затим у целини. На крају се посебно увежбава један део или фаза кретања који није добро усвојен или због тога што је то главни, односно кључни део те целине (аналитички – синтетички – аналитички).

2. Друга варијанта је када се кретање учи као целина, а затим се посебно увежбавају делови кретања, поготово они који су слабије усвојени или је код тих делова уочена грешка и на крају се све обједињује у целину (синтетички – аналитички – синтетички).

Комплексни метод се примењује:

1. После аналитичког метода када треба делове или фазе кретања повезати у целину.

2. Када је синтетичка метода није била ефикасна, па се морала применити и аналитичка па поново синтетичка метода.

Приликом примене ових метода обуке значајну улогу имају и припремне и имитационе вежбе. **Припремне вежбе** се користе са циљем да олакшају учење спортских вештина. Основно и припремно кретање мора бити слично по својим карактеристикама. **Имитационе вежбе** морају да сачувају карактеристике основне вежбе. Њихово извођење је увек у олакшаним условима, па се због тога веома често користе за обучавање и усавршавање спортских вештина како код почетника тако и код спортиста вишег нивоа.

2.2.2. Метод информације

Информација је неопходни саставни део сваког тренинга. У процесу спортске припреме спортисте користе се различити начини информисања. Сви методи информације се могу поделити на (Копривица, 2013.):

1. Основне

2. Помоћне

Основне методе јесу:

- Жива реч,
- Демонстрација,
- Посматрање

Жива реч претходи свим другим методама информације. То може бити објашњење, опис, излагање-говор, команда-наредба, приповедање и разговор.

Демонстрација има два облика:

1. Демонстрација ставова, положаја, покрета и кретања.
2. Коришћење визуелних средстава.

Посматрање је саставни део сваког показивања.

Помоћне методе јесу:

- Звукови при кретању (слушање звукова при кретању).
- Трагови после кретања (посматрање трагова).
- Орјентири (посматрање орјентира).
- Техничка средства (коришћење техничких средстава).
- Гестови (покрети или кретања неким делом тела).

2.2.2. Методика обучавања одигравања лопте прстима унапред

И у пракси и у теорији прво се креће са обучавањем одигравања лопте прстима. Основна метода обучавања јесте синтетичка.

1. Приликом обучавања је битно да почетник или ученик усвоји правилан положај шака као и руку у целини. Приликом овог обучавања, почетник мора да усвоји положај “корпице”. Корпица представља такав заобљени положај шака да целом површином прстију и дланова додирујемо лопту. Након што полазник усвоји и намести “корпицу”, односно прсте за правилно одигравање, из тог положаја узима лопту са тла. Након што је подигао лопту са тла следећи битан корак јесте да шаке и лопту доведе у ниво изнад чела, одакле се и изводи овај елемент. Након тога опружањем шака избацити лопту испред себе.



Слика 3. Одбојкашка „корпица“

2. Следећи корак захтева да наместимо прсте у положај изнад чела. Након тога партнер нам прилази и намешта нам лопту у корпицу. Након што је убацио партнер се одаљава. Након што се одаљио почетник одиграва лопту ка партнеру, опружајући шаке и лактове у правцу одигравања лопте. Оба кажипрста су усмерена у смеру у ком је лопта упућена након одигравања.



Слика 4. Одигравање лопте прстима из положаја одбојкашке „корпице“

3. По истом принципу се изводи наредни корак, само у овом случају партнер на малој удаљености подбацује лопту почетнику. Након кратког задржавања и провере правилног положаја за одигравање лопте прстима, почетник избацује лопту прстима, опружањем шака и лактова у смеру одигравања лопте. Након што почетник у довољној мери савлада овај корак прелази на следећи.



Слика5. Одигравање лопте прстима из положаја одбојкашке „корпице“ уз подбацивање лопте од стране партнера

4. Извести исту вежбу, али овога пута без задржавања лопте и провере положаја руку. Пажњу обратити на кратки контакт шака и лопте, али такође битно је не нарушити правилност извођења.

5. Након што је почетник усвојио правилан положај шака, правовремено одигравање лопте – кратки контакт, опружање шака и лактова у смеру одигравања и одигравање лопте прстима из места, потребно је прећи на одигравање лопте прстима из различитих положаја. Први у низ тих положаја јесте седећи положај. Почетник седи са опруженим ногама и правилно постављеним прстима, партнер му додаје лопту на прсте и при томе почетник врши правилно одигравање лопте ка партнеру.



Слика 6. Одигравање лопте прстима из седећег положаја

6. Изводити исту вежбу само у клечећем положају.



Слика 7. Одигравање лопте прстима из клечећег положаја

7. Изводити исту вежбу само почетник се сада налази у седећем положају на клупи. Приликом одигравања лопте прстима, почетник из седа прелази у стојећи став. Веома је битно да играч правовремено изврши прелазак из седећег у стојећи став.

Односно да прелазак из седећег у стојећи став прати истовремено одигравање лопте прстима. Грешка је уколико играч устане па затим одигра лопту или уколико одигра лопту прстима па онда устане. Потребно је да фаза устајања прати фазу одигравања лопте прстима. До сада су све вежбе извођене у паралелном ставу. Ова вежба је идеална да се почетник сусретне са дијагоналним ставом. Подједнако истурање десне и леве ноге напред приликом устајања и одигравања лопте.



Слика 8. Одигравање лопте прстима из седа на клупи у паралелном и дијагоналном ставу

8. Одигравање лопте прстима изнад главе. Након сваког одигравања пустити лопту да се одбије једном о тло. Затим се поново наместити челом под лопту и поново одиграти лопту прстима.



Слика 9. Одигравање лопте прстима након пада лопте о тло

9. Извести исту вежбу само без одбијања лопте о тло.
10. Одигравање лопте једном изнад главе, а затим додавање лопте партнеру.



Слика 10. Одигравање лопте прстима изнад себе и додавање лопте прстима ка партнеру

11. Додавање лопте прстима са партнером – један контакт.
12. Одигравање лопте прстима у тројкама.



Слика 11. Одигравање лопте прстима у тројкама

Након што почетник у одређеној мери усвоји технику одигравања лопте прстима унапред прећи да одигравање лопте прстима преко главе, рамена...

2.2.3. Методика обучавања одигравања лопте чекићем унапред

Након обучавања одигравања лопте прстима, следећи елемент обучавања јесте одигравање лопте чекиће.

1. Прво и основно је да почетника или дете научимо да постави руке у адекватан положај. У већини случајева код десноруких тај положај јесте десна шака у левој, док код леворуких тај положај јесте такав да је лева шака у десној шаки. Лактови су испружени, затегнути са тенденцијом што мањег простора између подлактица.



Слика 12. Положај тела и руку приликом одигравања лопте чекићем

2. Следећи корак јесте постављање лопте партнеру на чекић, који је претходно заузео адекватан положај. Задатак оног који изводи вежбу јесте да повеже неколико пута одигравање лопте увис. Приликом одигравања лопте, стопала могу бити паралелна (паралелни став) или једном ногом напред (дијагонални став). Положај руку је такав да приликом одигравања лопте руке буду паралелне у односу на натколенице и у односу на тло. Исти случај је и са натколеницама. Одигравање лопте се врши опружањем ногу уз минималне покрете рукама. Правилно јесте одбијање лопте доњом половином подлактице.



Слика 13. Одигравање лопте чекићем изнад себе

3. Један из пара правилно поставља чекић, а други му подбацује лопту на чекић, при чему први правилно одиграва лопту унапред. Приликом одигравања лопте унапред, почетник врши благо опружање ногу и трупа унапред, у смеру одигравања лопте.



Слика 14. Одигравање лопте чекићем ка партнеру након подбацивања

4. Следећи корак јесте извођење претходне вежбе само сада почетник који одиграва лопту се налази у седећем положају.



Слика 15. Одигравање лопте чекићем из седећег положаја

5. Иста вежба само у клечећем положају.



Слика 16. Одигравање лопте чекићем из клечећег положаја

6. Иста вежба само у седећем положају на клупици. Партнер подбацује лопту, док почетник одиграва лопту уз устајање, односно уз пун покрет и опружање ногу. Прво у паралелном ставу, а затим и у дијагоналном ставу.



Слика 17. Одигравање лопте чекићем из седа на клупи у паралелном и дијагоналном ставу

7. Наизменично одигравање лопте чекићем са партнером на раздаљини од 5-6 метара.



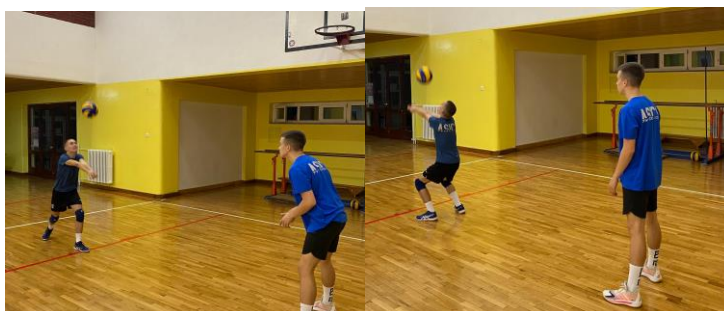
Слика 18. Одигравање лопте чекићем у пару

8. Иста вежба само одигравање у два контакта. Први контакт почетник одиграва изнад себе, а други контакт одиграва унапред, одигравајући лопту унапред ка партнеру.



Слика 19. Одигравање лопте чекићем у два контакта

9. Иста вежба као претходна само почетник након првог одигравања врши окрет за 180 степени и други контакт одиграва чекић иза главе.



Слика 20. Одигравање лопте чекићем у два контакта. Други контакт је чекић иза главе

10. Први контакт, почетник, врши одигравањем лопте чекићем изнад себе, док други контакт одиграва лопту прстима унапред ка партнеру.



Слика 21. Први контакт чекић изнад себе, а други контакт прсти ка партнеру.

11. Први контакт, почетник, врши одигравањем лопте прстима, док други контакт одиграва лопту чекићем унапред ка партнеру.



Слика 22. Први контакт прсти изнад себе, а други контакт чекић ка партнеру

2.2.4. Методика обучавања технике смеча

Уколико бисмо питали децу који им је омиљени одбојкашки елемент или из ког разлога су почели да тренирају одбојку, већина би одговорила да је то управо смеч. Смеч представља најатрактивнији и најзанимљивији део одбојкашке технике.

1. Први корак јесте свакако демонстрација смеча из места. Показивање пуне амплитуде покрета. Почетници прво треба да усвоје и да осете који је то положај шаке приликом самог смечирања. Прва вежба се изводи у паровима на мало већем растојању. Уколико је почетник деснорук, узима лопту у леву руку и подигне је изнад главе. Лева нога је напред. Уколико је леворук, лопту узима у десну руку, а десна нога је напред. Десна рука се, уколико је почетник деснорук, постави у позицију за ударац по лопти. Почетник врши ударац по лопти, постављајући шаку, целом површином, на лопту.



Слика 23. Ударац по лопти

2. По истом принципу почетник изводи и следећи корак уз неколико промена. Сада почетник изводи ударац по лопти у тло, али само покретом зглоба шаке. Врши ударац по лопти уз опружање у зглобу лакта и фелксију у зглобу шаке.



Слика 24. Смеч о тло из зглоба шаке

3. Следећи корак јесте исти као претходни само почетник врши цео покрет, завршавајући га ударном руком на супротном куку, након изведеног ударца.



Слика 25. Смеч о тло – цео покрет

4. Потребно је да почетник усвоји правилно подбацивање лопте за смеч. Прво усваја подбацивање обема рукама. Након пар изведених покушаја подбацивања лопте, тако да лопта падне тик испред њега, почетник прелази на извођење смеча након подбацивања. Захтевати од почетника да смечира лопту о тло ближе партнеру.



Слика 26. Смеч о тло након подбацивања лопте обема рукама

5. Идентична вежба само играч врши подбацивање руком којом изводи смеч, односно доминантнијом руком. Потребно је да након подбацивања једном руком лопта добије такозвану повратну ротацију ка нама, где лопта пада тачно испред нас. Након што је усвојио правилно подбацивање лопте једном руком, почетник изводи смеч о тло.



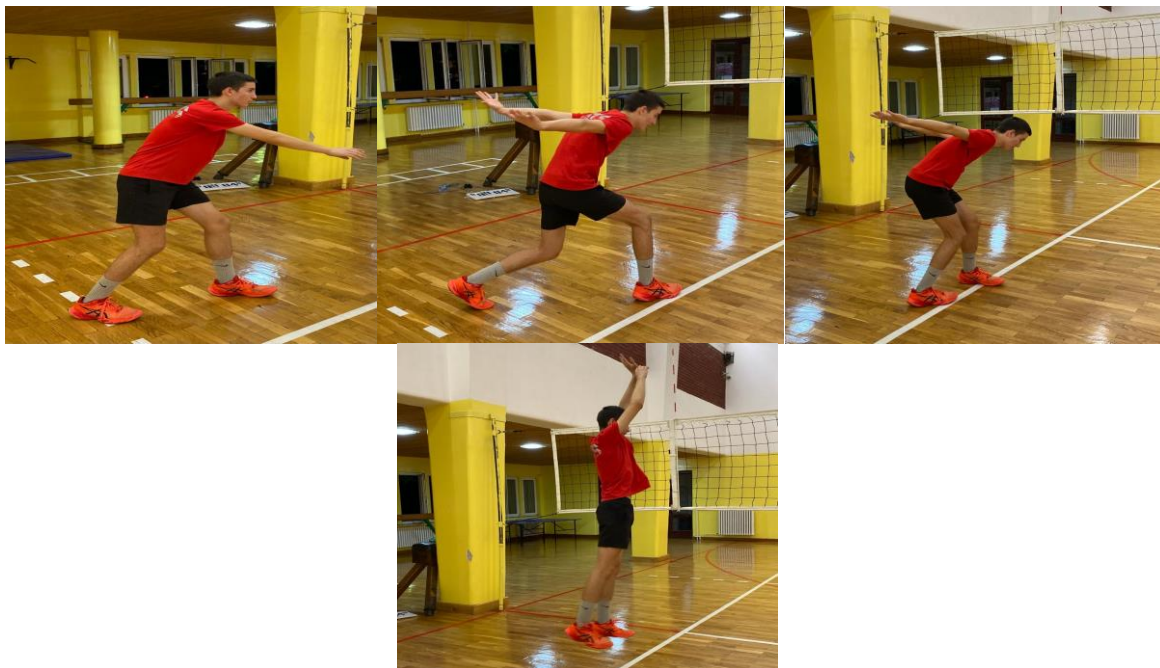
Слика 27. Смеч о тло након подбацивања лопте доминантном руком

6. Један из пара стане на линију три метра са једне стране мреже, док други стане на исто место само прекопута. Изводити смеч о тло испод мреже. Циљ је погодити простор око средишње линије терена како лопта не би ударила у мрежу.



Слика 28. Смеч са линије три метра

7. Иста вежба само се парови одаље на шести метар.
8. Иста вежба само се парови одаље на девети метар.
9. Демонстрација залета и корака за смеч. Они којима је десна рука доминатна изводе залет ногама у ритму лева, десна, лева. Они којима је лева рука доминантна изводе залет у ритму десна, лева, десна. Након усвојених корака залета за смеч потребно је прећи на следећи корак.



Слика 29. Залет и кораци за смеч

10. Почетници су распоређени у паровима. Један из пара стоји паралелно поред мреже са лоптом у рукама коју подбацује одоздо на мрежу другом играчу. Други из пара се налази иза линије три метра. Врши правилан залет за смеч и уместо смеча хвата лопту испруженом руком у највишој тачки.



Слика 30. Залет, кораци за смеч и хватање лопте

11. Слична вежба, само у овој ситуацији један из пара држи фиксирану лопту у једној руци изнад мреже (играч се пропне на прсте или се попне на постоље довољне висине). Други врши правилан залет и изводи ударац по лопти преко мреже.



Слика 31. Залет, кораци за смеч и ударац по лопти

12. Смечирање првог темпа са подбацивањем од стране тренера или професора.



Слика 32. Смечирање првог темпа – подбачена лопта

13. Смечирање високе лопте са подбацивањем од стране тренера или професора.



Слика 33. Смечирање високе лопте – подбачена лопта

14. Смечирање првог темпа са дизањем дизача.



Слика 34. Смечирање првог темпа са дизањем дизача

15. Смечирање високе лопте са дизањем дизача.



Слика 35. Смечирање високе лопте са дизањем дизача

2.3. Грешке у испољавању елемената одбојкашке технике

Грешке су саставни део сваког рада. Грешке је потребно правовремено уочити и деловати што пре док се грешка није учврстила односно аутоматизовала.

Грешке се могу јавити услед (Јанковић, 1995.):

1. Нестручност тренера.
2. Недовољно ангажовање тренера.
3. Превелики број деце на тренингу.
4. Мали број тренера у односу на број деце.
5. Прескакање неког од корака у процесу обучавања.
6. Прерано укључивање деце у такмичења.
7. Непоштовање основних дидактичких принципа.

Грешке које се могу јавити приликом **одигравања лопте прстима** (Илић, 1979.):

- Неадекватан одбојкашки став приликом одигравања лопте.
- Неправовремени долазак под лопту.
- Покрет одигравања лопте је није сливен.
- Приликом одигравања, односно примања лопте палчеви су окренути ка напред.
- Превелики размак између шака.
- Свако одигравање лопте испод чела или иза чела.
- Претерано раширени лактови.
- Недовољно испружени лактови након одигравања.
- Приликом одигравања лопте тело се помера уназад, супротно од смера одигравања лопте.
- Одигравање лопте јагодицама прстију.

Грешке које се могу јавити приликом **одигравања лопте чекићем**:

- Неадекватан одбојкашки став приликом одигравања.
- Неправовремени долазак под лопту.
- Трзање приликом одигравања лопте, односно покрет није сливен.
- Превише спуштене руке или превише подигнуте руке приликом одигравања лопте.

➤ Померање тела уназад и на горе приликом одигравања, односно у супротном смеру од смера кретања лопте.

➤ Савијање лактова приликом одигравања лопте.

➤ Неправилно формирање подлактица.

➤ Неправовремено формирање подлаткица у односу на моменат одигравања лопте.

➤ Трчање и долазак под лопту са већ формираним подлактицама за одигравање лопте чекићем.

➤ Претерано кретање руку, без довољног опружања у зглобу колена.

Грешке које се могу јавити приликом **смеча**:

➤ Неадекватан замах руку (једна рука остаје све време спуштена и не учествује у замаху за смечирање).

➤ Неадекватна дужина корака у залету.

➤ Неадекватни кораци за смеч, односно “контра наскок” – десна нога напред за десноруке, као и лева нога напред за леворуке смечере.

➤ Недовољно сразмеран скок удаљ и скок увис.

➤ Приликом ударца по лопти, лакат руке који изводи смеч се налази испод рамена.

➤ Приликом ударца по лопти, не врши се флексија у зглобу шаке.

➤ Опружене ноге приликом одскока.

➤ Тело у моменту пре смеча, док се налази у ваздуху нема положај напетог лука.

➤ Доскок се изводи на једну ногу, што доводи до велике могућности повређивања

➤ Смечирање се изводи потпуно опруженом руком.

3. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА

3.1. Предмет рада

Предмет рада је методски поступак за корекцију грешака у испољавању одбојкашке технике.

3.2. Циљ рада

Циљ рада је дати приказ методике корекције грешака у испољавању одбојкашке технике.

4. МЕТОД РАДА

Метод рада је дескриптиван, а за писање је коришћена доступна литература, знања стечена на Факултету спорта и физичког васпитања, као и лична искуства из праксе.

5. МЕТОДИКА КОРЕКЦИЈЕ ГРЕШАКА У ИЗВОЂЕЊУ ОДБОЈКАШКИХ ЕЛЕМЕНАТА

Грешке представљају саставни део обучавања. Ако мало боље сагледамо ситуацију видећемо да је већина првобитних одигравања у процесу обучавања састављена из великог броја грешака, односно из неправлиног одигравања, које се кроз адекватно понављање исправљају и коригују. Задатак професора и тренера јесте да кроз процес обучавања исправе почетне грешке и доведу технику до оптималног нивоа. Након процеса обучавања уколико уочимо грешку потребно пре свега анализирати грешку:

- Зашто се грешка десила ?
- Колика је величина грешке?
- Да ли грешка ремети ефикасност извођења одбојкашког елемента?
- У коликој мери је грешка усвојена, односно да ли је грешка аутоматизована?
- Како грешку најбрже и најбоље отклонити?

5.1. Методика корекције грешака приликом одигравања лопте прстима унапред

Грешка: Свако одигравање лопте испод чела или иза чела.

Вежбе:

1. Вежба се изводи у паровима. Партнер нам прилази и намешта нам лопту у корпицу. Лопта мора да се налази у позицији тачно изнад чела. Након што је убацио партнер се одаљава. Након што се одаљио почетник одиграва лопту ка партнеру, опружајући шаке и лактове у правцу одигравања лопте. Оба кажипрста су усмерена у смеру у ком је лопта упућена након одигравања.



Слика 36. Одигравање лопте прстима из положаја одбојкашке „корпице“

2. Играч обема рукама подбацује лопту изнад себе, након чега пушта лопту да се одбије о тло и намешта се прстима и челом под лопту и задржава такав положај.



Слика 37. Намештање под лопту након одбијања о тло

3. Игравч обеа рукама подбацује лопту прво у леву страну, врши правилно намештање под лопту и задржава такав положај, а затим вежбу поновити и у десну страну.



Слика 38. Намештање под лопту без претходног одбијања лопте о тло

4. Партнер, са лоптом, стане прекопута играча. Партнер врши подбацивање обеа рукама увис, након чега се лопта одбија о тло и играч врши правилно намештање челом и прстима испод лопте и одиграва ка партнеру.



Слика 39. Намештање под лопту након подбацивања од стране партнера и одбијања лопте о тло

5. Намештање под лопту и одигравање лопте прстима ка партнеру након подбацивања од стране партнер без претходног одбијања лопте о тло.

6. Партнер, са лоптом, стане прекопута играча. Партнер врши подбацивање обема рукама увис, прво у леву страну, а затим и у десну страну. Играч након одбијања лопте о тло врши правилно намештање челом и прстима испод лопте и одиграва ка партнеру.



Слика 40. Намештање под лопту након подбацивања лопте у десну и у леву страну од стране партнера и одбијања лопте о тло

7. Намештање под лопту након подбацивања лопте у десну и у леву страну од стране партнера без претходног пада лопте на тло.

Грешка: Недовољно испружени лактови након одигравања

Вежбе:

1. Играч држи лопту обема рукама. Подиже руке у позицију одигравања лопте прстима и баца лопту увис опруженим рукама.



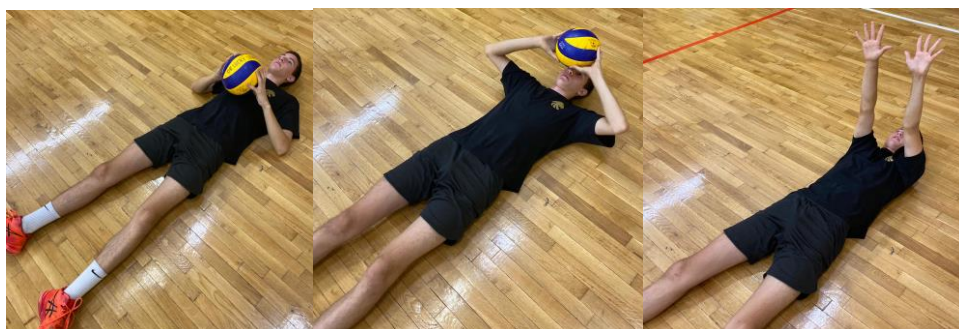
Слика 41. Бацање лопте увис са опруженим лактовима

2. Игравч држи лопту обема рукама и налази се прекопута партнера. Подиже руке у позицију одигравања лопте прстима и баца лопту удаљ ка партнеру опруженим рукама.



Слика 42. Бацање лопте ка партнеру са опруженим лактовима

3. Игравч држи лопту обема рукама и налази се у лежећем положају. Подиже руке у позицију одигравања лопте прстима и баца лопту увис изнад себе опруженим рукама.



Слика 43. Бацање лопте увис са опруженим лактовима у лежећем положају

4. Одигравати лопту прстима о зид. У овој вежби играч треба да одиграва лопту прстима што више из шака, а да лактови задрже опружени положај што је више могуће.



Слика 44. Одигравање лопте прстима о зид са испруженим лактовима

5. Партнер подбацује лопту играчу обема рукама. Играч врши одигравање лопте прстима ка партнеру. Инсистирати на положају опружених лактова након одигравања лопте.



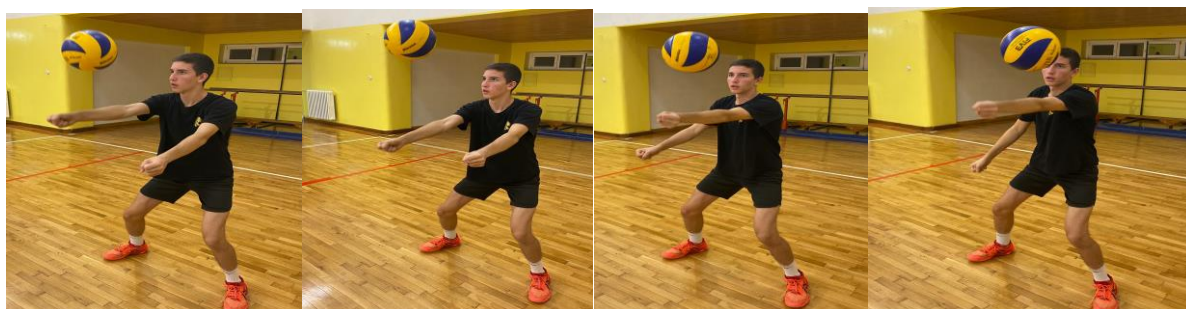
Слика 45. Одигравање лопте прстима након подбацивања лопте

5.2. Методика корекције грешака приликом одигравања лопте чекићем унапред

Грешке: Савијање лактова приликом одигравања лопте.

Вежбе:

1. Играч одиграва прво десном руком лопту изнад себе, а затим и левом. Руке су опружене и затегнуте.



Слика 46. Одигравање лопте подлактицом једне руке

2. Иста вежба само играч одиграва наизменично десном па левом руком. Руке су такође опружене и затегнуте.



Слика 47. Наизменично одигравање лопте подлактицама опружених руку

3. Партнер са лоптом стане прекопута играча. Подбацује лопту обема рукама прво на десну руку, а затим на леву. Играч одиграва исти покрет као код одигравања лопте чекићем, само изводи покрет и одиграва лопту једну руком.



Слика 48. Одигравање лопте подлактицом једне руке након подбацивања

4. Играч се налази испред зида и у ставу одиграва лопту опруженим лактовима, односно чекићем.



Слика 49. Одигравање лопте чекићем о зид

5. Игравч узме даску и ухватије за дно тако да површина буде наслоњена на подлактице. Партнер подбацује лопту док игравч помоћу површине даске одиграва чекић и устаје за лоптом.



Слика 50. Одигравање лопте чекићем држећи даску у рукама

6. Наизменично одигравање лопте чекићем у пару. Проверити да ли је грешка отклоњена.



Слика 51. Наизменично одигравање лопте чекићем у пару

Грешке: Трчање и долазак под лопту са већ формираним подлактицама за одигравање лопте чекићем.

Вежбе:

1. Игравч држи једну капицу у десној руци, а другу у левој руци. Партнер подбацује лопру право испред нас, У том моменту игравч баца капице са стране, саставља чекић и одиграва лопту.



Слика 52. Одигравање лопте чекићем уз правовремено бацање капица

2. Играч идаље држи капице у рукама. Партнер се одаљи и подбаци лопту тако да се једном одбије о тло. За то време играч се креће са капицама у ставу ка лопти. У моменту одигравања баца капице и одиграва лопту чекиће.



Слика 53. Одигравање лопте чекићем са доласком до лопте уз правовремено бацање капица – са падом лопте о тло

3. Слична вежба само без претходног пада лопте на тло.



Слика 54. . Одигравање лопте чекићем са доласком до лопте уз правовремено бацање капица – без пада лопте о тло

4. Игравч стане прекопута партнера са лоптом. Партнер подбацује кратку лопту, а затим и дугу. Игравч врши кретање напред-назад и одиграва лопту чекићем. Инсистирати на правовременом формирању чекића.



Слика 55. Одигравање кратке и дуге лопте чекићем

5.3. Методика корекције грешака приликом извођења технике смеча

Грешке: Неадекватан замах руку (једна рука остаје све време спуштена и не учествује у замаху за смечирање).

Вежбе:

1. Игравч држи лопту обема рукама изнад главе. Лопту задржава у десној руци и врши замах као за смеч, само што не врши смеч, већ лопту баца ка партнеру.



Слика 56. Бацање лопте доминантном руком

2. Партнер подбацује обема рукама лопту ка играчу. Играч држи опружене руке у узручењу. У моменту пријема лопте врши амортизацију десном руком и доводи лопту у положај бацања лопте који је веома сличан извођењу смеча. Затим поново баца лопту ка партнеру.



Слика 57. Пријем и бацање лопте ка партнеру доминантном руком

3. Иста вежба само играч сада изводи смеч ка партнеру, док лева рука све време се налази у узручењу.



Слика 58. Играч врши смеч на подбачену лопту од стране партнера

4. Вежба је идаље иста само сада партнер подбацује лопту у страну и тера играча да се намешта под лопту. Лева рука све време у узручењу.



Слика 59. Играч врши смеч на подбачену лопту у леву и у десну страну

5. Играч врши кораке за смеч, након чега партнер подбацује лопту и уз правилан замах руку играч врши смеч.



Слика 60. Извођење корака за смеч уз смеч о тло без скока

6. Извести исту вежбу као претходну само сада извести смеч преко мреже без скока.

7. Извести исту вежбу као претходну само сада извести смеч преко мреже са скоком.

Грешке: Приликом ударца по лопти, не врши се флексија у зглобу шаке. Приликом ударца по лопти, лакат руке који изводи смеч се налази испод рамена.

Вежбе:

1. Играч узме тениску лоптицу и стане прекопута партнера. Играч врши правилан замах и баца лоптицу о тло. И завршава у положају опруженог лакта са флексијом у зглобу шаке. Покрет се изводи из шаке.



Слика 61. Бацање тениске лоптице о тло из зглоба шаке

2. Иста вежба само са одбојкашком лоптом.



Слика 62. Бацање одбојкашке лопте о тло из зглоба шаке

3. Игравч држи лопту у левој руци изнад главе и врши ударац по лопти о тло само из шаке.



Слика 63. Ударац по лопти о тло из зглоба шаке

4. Игравч са тениском лоптицом, у руци која изводи смеч, стане поред партнера. Лакат доминантније руке, стави на раме партнера, тако да оптимално лакат буде у ниову рамена. Врши бацање лопте о тло само из шаке.



Слика 64. Бацање тениске лоптице са рамена партнера

5. Бацање одбојкашке лопте са рамена партнера из зглоба шаке.



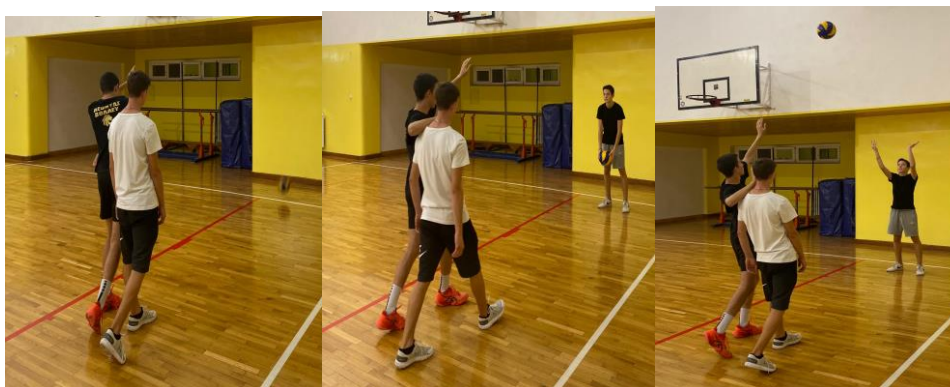
Слика 65. Бацање одбојкашке лопте са рамена партнера

6. Игравч без лопте стане поред партнера. Лакат доминантније руке, стави на раме партнера, тако да оптимално лакат буде у ниову рамена. Трећи играч подбацује обема рукама лопту где играч, који је наслонио руку на партнера, врши ударац по лопти односно смеч.



Слика 66. Смечирање лопте након подбацивања лопте

7. Игравч врши кораке за смеч и на подбачену лопту изводи смеч о тло.



Слика 67. Смечирање лопте након подбацивања лопте од стране партнера уз кораке за смеч

6. ЗАКЉУЧАК

У пракси је веома мали број успешно отклоњених грешака у испољавању технике, али теоријски ипак постоји могућност. Грешку је потребно открити и на време деловати у смеру отклањања грешке. То захтева одређивање начина на који ћемо најефикасније деловати на ту грешку, још док није усвојена у великој мери, односно аутоматизована. Такође, уколико погледамо, постоје професионални одбојкаши и одбојкашице које у свом испољавању техничких елемената садрже неке од грешака. Први одговор зашто је то тако, може се наћи у томе да је грешка у великој мери усвојена, односно аутоматизована, још у периоду млађих категорија и да се није могао наћи начин да се та грешка отклони, односно да се елемент који садржи грешку врати на његово опитимално извођење. Други одговор зашто је то тако, можемо наћи у томе да је та грешка у једној мери усвојена, а да не ремети ефикасност испољавања технике тог елемента. Другим речима, доста времена би било потребно да се та грешка отклони, а ефикасност извођења тог елемента би се минимално променила или би остала на истом нивоу. Један од примера где то можемо видети је свакако једна од најбољих одбојкашица на позицији коректора у последњих година. Реч је о Наталији Гончаровој, која у својој техници извођења смеча садржи “контра-корак”, односно неправилан залет за смеч, али то није утицало у великој мери на њену ефикасност напада.



Слика 68. Наталија Гончарова током смеча

7. ЛИТЕРАТУРА

1. Нешић, Г. (2020): *Теорија и методика одбојке*. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Јанковић, В. (1995): *Одбојка*. Загреб: Факултет физичке културе.
3. Томић, Д и Циев, Д. (1980): *Одбојкашка почетница*. Новинска издавачко-пропагандна РО “Партизан” Савеза за физичку културу Југославије, Београд.
4. Копривица, В. (2013): *Теорија спортског тренинга – први део, 3Д+* Београд
5. Селинцер, А. (1985). *Снажна одбојка*. Београд: Удружење одбојкашких тренера Југославије.
6. Стојановић, Т., Костић, Р., Нешић, Г. (2005). *Одбојка*. Бања Лука: Факултет физичког васпитања и спорта.
7. Томић, Д. (1986). *Школа одбојке*. Београд: НИП Партизан.
8. Илић, С. (1979). *Техника одбојке*. Нови Сад: Покрајински завод за спорт.
9. З. Илић, С. (1983). *Методика одбојке*. Нови Сад: Покрајински завод за спорт
10. Копривица, В. (1998). *Основе спортског тренинга (I део)*. Самостално издање аутора. Београд.