

UNIVERZITET U BEOGRADU  
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

**RAD SA MLADIM KATEGORIJAMA U ODBOJCI**  
**diplomski rad**

**Kandidat:**

**Ivanka Nikolić**

**Mentor:**

**Prof. dr Goran Nešić**

Beograd, 2012.

## **S A Ž E T A K**

Odbojka je sportska igra koja obiluje raznovrsnim motoričkim formama. Da bi vrhunski odbojkaš mogao perfektno da izvede svaki tehničko-taktički element potrebna je adekvatna, optimalna fizička pripremljenost. Da bi odbojkaški klub adekvatno funkcionisao potrebno je da postoje sve selekcije, koje rade u sledećim organizacionim oblicima, a to su: škola odbojke, pionirska selekcija, kadetska selekcija i juniorska selekcija. Još jedan bitan segment u radu sa mladjim kategorijama je poznavanje morfoloških, funkcionalnih i psiholoških karakteristika dece. Jedan od primarnih ciljeva je da odbojkaši steknu pravilna znanja, umenja i navike o odbojkaškim tehnikama i da ih pravilno primenjuju na takmičenjima. Za svaki tehnički element postoji metodički postupak, tako da imamo metodiku obučavanja tehničkih elemenata bez lopte i metodiku obučavanja tehničkih elemenata sa loptom. Prilikom selekcije mladih odbojkaša veoma je bitno uzeti u obzir i osnovne karakteristike ličnosti. Jer je veoma važno da li se dete celim bićem unosi u to što radi ili samo sa pola snage.

Ključne reči: tehničko-taktički elementi, fizička priprema, mlađe kategorije, morfološke, funkcionalne i psihološke karakteristike, selekcija dece.

## **S U M M A R Y**

Volleyball is a game which is rich in various forms of motor. To top volleyball player perfectly able to carry out any technical and tactical elements required is adequate, optimum physical fitness. In order to operate in a volleyball club there should be all teams that operate in the following organizational forms, such as: school volleyball, pioneering selection, selection of cadet and junior teams. Another important part of working with young categories is the knowledge of morphological, functional and psychological characteristics of children. One of the primary goals is to develop volleyball proper knowledge, skills and habits of volleyball techniques and apply them properly in competitions. For each technical element of a methodical process, so we have the methodological training of technical elements without the ball and methodological training of the technical elements of the ball. During the screening of young male is very important to take into account the basic characteristics of personality. Because it is very important that the whole child is being brought into what he's doing or just half the power.

Keywords: technical and tactical elements, physical preparation, the younger categories, morphological, functional and psychological characteristics, selection of children.

## ***SADRŽAJ***

*STR:*

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Uvod.....                                                                               | 4  |
| 2. Definicije osnovnih pojmova .....                                                       | 5  |
| 2.1. Mlađe kategorije u odbojci .....                                                      | 6  |
| 2.2. Morfološke, funkcionalne i psihološke karakteristike mlađih kategorija u odbojci..... | 8  |
| 2.3. Metodika obučavanja odbojkaških elemenata .....                                       | 15 |
| 2.3.1. Metodika treninga tehnika bez lopte .....                                           | 16 |
| Metodički postupak u treniranju trčanja .....                                              | 17 |
| Metodički postupak u treniranju skokova .....                                              | 17 |
| Metodički postupak u treniranju poskakivanja ili odskakivanja .....                        | 17 |
| Metodički postupak u treniranju koračanja .....                                            | 18 |
| Metodički postupak u treniranju prizemljivanja .....                                       | 18 |
| 2.3.2. Metodika treninga tehnika s loptom.....                                             | 19 |
| 2.4. Odbojkaška igra.....                                                                  | 30 |
| 3. Predmet i cilj rada.....                                                                | 31 |
| 4. Metod rada.....                                                                         | 31 |
| 5. Rad sa mlađim kategorijama.....                                                         | 32 |
| 6. Zaključak.....                                                                          | 41 |
| Literatura .....                                                                           | 43 |

## ***Uvod***

Odbojka, kao sportska igra, razlikuje se od ostalih sportskih grana, jer je karakterišu brze i neočekivane promene situacija u igri. Kao takva, svrstava se u sam vrh najdinamičnijih sportskih grana. Odbojka je sportska igra, koja obiluje raznovrsnim motoričkim formama. Jedan od najznačajnijih problema odbojkaške igre je ostvarenje krajnjeg rezultata, tj. opservacija elemenata igre značajnih za uspešnu realizaciju odbojkaških nadigravanja.

Da bi odbojkaši došli do stadijuma da pružaju maksimalne rezultate, moraju proći kroz određene transformacione procese. Dominantno mesto u odbojci zauzima specifična motorika, odnosno, tehnika koju igrač treba da odradi do kontakta sa loptom, kao i u samom odigravanju. Da bi se moglo uspešno učestvovati u odbojkaškoj igri, moraju se u određenom stepenu poznavati specifični elementi igre i ispoljavanje tehnike u takmičarskim uslovima. U odbojci tehnika ima centralno mesto i direktno se odražava na rezultat.

Motorika u odbojci je kompleksna i varijabilna, pre svega kada se govori o tehničkoj spremnosti da se izvede određena kretnja, koja treba da bude tretirana kao lanac različitih aktivnosti, ali u nekim slučajevima i kao pojedinačna aktivnost (izvođenje servisa) za vreme utakmice. Karakteristična je visoka varijabilnost izvođenja aktivnosti prema zahtevima situacije u igri, što znači da stalno dolazi do aktuelizacije programa aktivnosti u cilju realizacije različitih ciljeva u igri. Ovi ciljevi predstavljaju osnovu za metodiku, kako obučavanja, tako i usavršavanja ispoljavanja tehnike u odbojkaškoj igri.

Odbojkaška igra, tokom svog razvoja se unapređivala i usavršavala kroz sve svoje segmente. Savremeni način igranja zahteva od igrača savršeno vladanje elementima tehnike (što racionalnije izvođenje pokreta u cilju rešavanja određenih zadataka). Uporedo sa primenom elemenata tehnike igra zahteva dobro poznavanje taktike – kako individualne, tako i grupne i ekipne. Ne može se zamisliti vrhunski odbojkaš koji nije pripremljen da perfektno izvede svaki tehničko - taktički element. Da bi se ovo moglo ostvariti pre svega je potrebna adekvatna, optimalna fizička pripremljenost, kao fundament svih kretnih ispoljavanja na odbojkaškom terenu.

Fazi učenja, usvajanja ili perfektnog izvođenja ovih elemenata, mora se posvetiti maksimalna pažnja, kako bi se oni mogli izvesti što brže, što snažnije, što tačnije. Dakle, bilo koji tehnički element odbojkaške igre nije moguće izvesti bez odgovarajuće fizičke pripreme. Od toga zavisi kvalitet igre i u krajnjem, pobjeda na utakmici, što je i cilj odbojkaške igre.

## **2. Definicije osnovnih pojmova**

Vrhunska svetska odbojka je u poslednjoj deceniji jako napredovala. Došla je skoro do ljudskog savršenstva. Sve više i više pažnje se posvećuje i fizičkom aspektu igrača. Da bi uopšte mogli doći do vrhunskih rezultata moraju proći kroz određene transformacione procese - **trening**.

Može se reći da jednostavno svaki napredak u bilo kom pogledu (tehničko - taktičkom, fizičkom, psihičkom) počinje i završava se treningom. Od promena u izvođenju odbojkaških elemenata, do promena u ponašanju, kako na terenu i treningu, tako i van njih. Bazu, glavno mesto, u odbojci zauzima tehnika igre. Direktno se odražava na rezultat. Da bi se neko uopšte bavio odbojkom neophodan je određeni stepen poznavanja specifičnih elemenata igre i njihovo ispoljavanje u raznim uslovima, a da bi došao do vrhunskog nivoa u odbojci poznavanje treba dovesti do samog savršenstva. Tu se pre svega misli na ispoljavanje odbojkaške tehnike sa i bez lopte.

Odbojkaški trening (praktična primena metodičkog postupka) je vreme u kome trener vežba odbojkaše, sa ciljem da se praktično izvodi odabrana odbojkaška tehnika ili drugi odbojkaški način kretanja koji je obrađen u pripremi. Osnovna karakteristika treninga je, da u njemu uvek dominira vežbanje – praksa. Prema osnovnim ciljevima, metodički postupak i trening se mogu primeniti u sledećim formama:

1. učenje novih tehnika, umenja i navika,
2. ponavljanje ili primena naučenih tehnika, umenja i navika u novim situacijama,
3. treninzi provere i kontrole efikasnosti tehnike, i
4. primena tehnike na takmičenju.

Kao didaktička forma, čas treninga ima najmanje četiri dela: uvodni, pripremni (zagrevanje), osnovni i završni deo.

## **2.1. Mlađe kategorije u odbojci**

U okviru jednog odbojkaškog kluba treba da postoje sve selekcije (početnici, pioniri, kadeti, juniori i seniori), koje posebno treniraju i usavršavaju se u odgovarajućem režimu trenažnog procesa.

Poštujući realne mogućnosti za nesmetan rad, sistematsko obrazovanje odbojkaškog podmlatka moguće je sprovesti u sledećim organizacionim oblicima:

- škola odbojke,
- pionirska selekcija,
- kadetska selekcija,
- juniorska selekcija.

Da bi se u svim ovim selekcijama omogućilo sprovođenje programiranog rada usavremenim uslovima, tehnologijom i metodama rada, neophodno je obezbediti sledeće materijalne uslove:

1. Sala za treningsa standardnim spravama i rekvizitima za opštu i specifičnu fizičku pripremu.
2. Konstrukcija za odbojku, na kojoj se mreža po želji može dizati i spuštati.
3. Odbojkaška mreža i antene.
4. Odgovarajući broj termina trenažni rad i utakmice u skladu sa planom rada određenih godišta.
5. Rekviziti za odbojku:
  - a. Odbojkaške lopte – na 2 polaznika 1 lopta,
  - b. Lopte lakše i po obimu veće od odbojkaških,
  - c. Lopte lakše i po obimu manje od odbojkaških,
  - d. Vijače,
  - e. Lopte za odbojku sa omčom,
  - f. 50 loptica za tenis,
  - g. 2 obruči i kvadra, koji se montiraju iznad ili do mreže,
  - h. Medicinke od 1 kg i 2 kg,

i. Sudijska stolica - postolje.

6. Prateće prostorije:

- a. Svlačionice,
- b. Kupatila,
- c. WC,
- d. Spravarnica,
- e. Učionica sa TV, videorekorderom i školskom tablom.

## 2.2. Morfološke, funkcionalne i psihološke karakteristike mladih kategorija u odbojci

**Morfološke karakteristike** dece predstavljaju osnovu izučavanja bio-psiho-socijalnog statusa čoveka u najširem smislu. Praćenja morfoloških karakteristika dece predmet je više naučnih disciplina. U fizičkoj kulturi morfološke karakteristike i njihovo poznavanje služe pravilnom odabiru i primenu telesnih vežbi, kao i pravilnom određivanju opterećenja u trenažnom procesu i nastavi fizičkog vaspitanja. Morfološke karakteristike dece se u dužem vremenskom periodu menjaju u smislu prvenstveno povećanja longitudinalne dimenzionalnosti. Ova pojava nazvana je akceleracijom rasta i razvoja. Pod pojmom rastevanja, podrazumevamo promenu veličine kao posledicu razmnožavanja ćelija i uvećanja međućelijske supstance, dok se pod pojmom razvoja podrazumeva više složenih procesa, kao što su:

- proces diferenciranja različitih tkiva,
- proces funkcionalnog sazrevanja,
- proces rastevanja.

Pol je veoma važan faktor koji determiniše rast i razvoj ljudske jedinice. Morfološke i funkcionalne karakteristike polova su značajno različite. Na morfološkom prostoru muški pol je dominantan u telesnoj visini, telesnoj masi, količini mišićne mase, težini kostiju, veličini pojedinih organa, telesnoj površini i telesnoj zapremini. Odlučujući supstrat pomoću koga pol određuje tempo i veličinu razvoja individue, i omogućuje različitost, je muški polni hormon testosteron.

Sa stanovišta fizičke kulture mnogo je bitnije kvalitetno odrediti tzv. biološku starost, koja se veoma često razlikuje od morfološke starosti, a još više od hronološke starosti. Određivanje morfološke starosti se zasniva na merenju određenih morfoloških karakteristika organizma (najčešće telesne visine, telesne mase i obima grudnog koša) koje se upoređuju sa dotadašnjim standardima.

Fizičku zrelost deteta možemo odrediti i pomoću određivanja razvojnog tipa deteta tzv. „filipinskim znakom”. Ovaj znak se procenjuje kod deteta koje stoji u uspravnom položaju i svojom desnom rukom, savijajući je preko glave dohvata levu usnu školjku. Glava pri tome ne sme biti nagnuta ni na koju stranu. Ukoliko ovaj zahvat uspe, smatra se da je „filipinski znak” pozitivan, a ako ne



uspe, zbog nedovršenog rasta i shodno tome poremećene proporcionalnosti, znak je negativan.

Pitanje KADA početi sa sportskim treningom kao vrstom sportske škole? Pravi sportski trening ne treba započeti pre osme godine starosti deteta. Tri jaka razloga za ovaj stav su:

1. Sa navršenih sedam godina života dete polazi u školu što predstavlja jedan značajan emotivan šok i za koji je potrebno vreme adaptacije od najmanje 6-12 meseci;
2. Sa navršenih osam godina dete je izvršilo adaptaciju na nov socijalni status, a motorni razvoj je gotovo kompletiran;
3. Psihički status dozvoljava započinjanje treninga sa dosta dobrom procenom, psihičkih, konativnih i kognitivnih komponenti ličnosti određivanja strateškog pristupa u sportskoj selekciji.

U **funkcionalne sisteme** spadaju:

- koštani sistem;
- mišićni sistem;
- respiratorni sistem;
- kardiovaskularni sistem;
- endokrini sistem;
- nervni sistem i čula;
- urogenitalni sistem i
- digestivni trakt.

Kost je organ u ljudskom organizmu koji ima višestruku namenu:

- potpornu ulogu,
- zaštitnu ulogu,
- u delu koji čini pljosnate kosti, dolazi do procesa proizvodnje pojedinih vrsta krvnih zrnaca, kako crvenih tako i belih.

Sam mišićni rad umerenog intenziteta ima podsticajnu ulogu na rast i razvoj kostiju i procese okoštavanja. Naučnici su dokazali da kosti onih ekstremiteta koji su izloženi pojačanoj aktivnosti imaju i veću dužinu i debljinu. Veoma je bitno za trenere mlađih selekcija da znaju da pravilan rast kostiju zavisi od uravnoteženog odnosa perioda treninga i perioda oporavka

mladih sportista. Potrebno je da period odmora preovladava nad periodima napora da bi se procesi rasta odvijali normalno.

Mišići se kod čoveka razvijaju iz srednjeg klicinog lista-mezoderma i kompletan morfološki razvoj se završava do rođenja. Fizičko vežbanje, u zavisnosti od tipa fizičke aktivnosti, ima razlicit uticaj na razvoj mišićne mase. Najveći uticaj imaju vežbe snage, nešto manji vežbe brzine a najmanji vežbe izdržljivosti. Za vežbe spretnosti nema dokaza da utiču na evidentno povećanje mišićne mase. Mišićna vlakna se kod čoveka mogu podeliti prema brzini mišićne kontrakcije na brza i spora mišićna vlakna(bela i crvena), a da u okviru brzih postoje još dva podtipa koji su najosetljiviji na uticaj treninga. Postoji veliki broj istraživanja koja tvrde da se odnos brzih i sporih vlakana može kretati i van uravnoteženog stanja i kod netreniranih osoba i da je pomoću biopsije mišića moguće, već u ranoj mladosti, otkriti eventualne sposobnosti pojedinca za određene sportske grane ili čak usko specijalizovane discipline.

Respiratorni sistem kod čoveka čini grudni koš, pluća sa sistemom za sprovođenje vazduha i dijafragma za objedinjenom ulogom-razmenom gasova. Da bi lakše razumeli najbitnije komponente procesa razvoja funkcije respiratornog sistema, podsetimo se pojmova:

- frekvencija disanja,
- disajni volume,
- plućna ventilacija,
- minutni volumen,
- vitalni kapacitet,
- maksimalna plućna ventilacija.

Najčešće mereni parameter, zbog jednostavnosti merenja i kvaliteta podataka koje donosi samo merenje, je vitalni kapacitet pluća (VK), koji predstavlja onu količinu vazduha koji pluća mogu da izdahnu maksimalnim ekspirijumom, nakon maksimalnog inspirijuma. Vrednosti vitalnog kapaciteta zavise od većeg broja faktora od kojih bi naveli samo najvažnije: visina tela, pol, uzrast, profesija i naravno sportski trening.

Kada je u pitanju fizički rad, sistem koji omogućava da se on izvrši i od čijih performansi zavisi kvalitet i količina rada je kardiovaskularni sistem. Komandni centar je mozak(CNS)bez čijeg naređenja i koordinacije nijedan

rad ne bi bio izvršen a direktni izvršioci su mišići koji, koristeći koštani sistem kao oslonac, premeštaju delove tela ili pak celo telo kroz prostor brzinom svojstvenom svakom pojedincu. U sastav kardiovaskularnog sistema spadaju :

- srce,
- krv,
- krvni sudovi.

U digestivni trakt čoveka ubrajamo sledeće organe:

- usnu duplju,
- jednjak,
- želudac sa dvanaestopalačnim crevom,
- tanka creva,
- debelo crevo i anus.

Funkcionisanje digestivnog trakta pri umerenom fizičkom vežbanju pozitivno deluje na procese lučenja želudačnih, žučnih i pankreasnih sokova i pored uspešnijeg varenja povećava apetit. Nasuprot umerenom vežbanju, intenzivan fizički rad kome su izloženi sportisti i to po dva puta na dan, dovodi do suprotnih i krajnje neželjenih pojava-gubitka apetita.

Razvoj genitalnih organa se odvija i kod muškaraca i kod žena znatno sporije od ostalih organskih sistema.

Vegetativni nervni sistem jako reaguje na učestali intenzivan fizički rad adaptivnim mehanizmima koji se zasnivaju na povećanju efikasnosti rada samih organa koji učestvuju u radu pa se tako, za odgovor na ponavljani napor, postepeno smanjuje količina energije koju efektorni organ utroši u jedinici vremena.

Pored vegetativne i neurogene regulacije funkcija unutrašnjih organa i bioloških procesa, postoji i edokrina regulacija od strane žlezda sa unutrašnjim lučenjem u koje spadaju:

- hipofiza,
- tireoidna žlezda,
- paratireoidne žlezde,
- timus,

- epifiza,
- nadbubrežne žlezde,
- insularni aparat pankreasa,
- polne žlezde.

Nervni sistem se kod čoveka stvara od trećeg klicinog lista-ektoderma. Osnovna funkcija nervnog sistema je da poveže funkcionalno sve organske sisteme i omogući njihov koordinirani rad pri uspostavljanu veze sa spoljašnjom sredinom. Nervni sistem delimo na sledeće komponente po filogenetskoj starosti:

- kičmena moždina,
- produžena moždina,
- mali mozak,
- srednji mozak,
- veliki mozak.

U period intenzivnog rasta i razvoja celog organizma, fizičko vežbanje ima blagotvorno dejstvo i na sazrevanje CNS-a. Razvoj koordinacije, brzine i donekle snage u ovom periodu zavisi i od uticaja vežbanja na sazrevanje moždanih struktura.

Postoji čulo:

- vida,
- sluha,
- mirisa,
- ukusa.

Roditelji decu staru tri i više godina mogu uključiti u različite sportske škole čiji su programi tako struktuirani da je naglasak na slobodnoj igri, zabavi i vežbicama koje podstiču razvoj brzine, koordinacije, ravnoteže, preciznosti, veština hvatanja, dodavanja i šutiranja. Da bi prvi dodir dece sa sportom i njihova iskustva bila pozitivna, što je prvi i najvažniji uslov za njihovo opredeljenje da se nastave baviti sportom, nužno je da sportski program deci pruža obilje igre i zabave, da stimulišu dečiju želju za učenjem novih veština, unaprede njihovu pažnju, razviju osećaj motoričke i lične kompetentnosti. Pažnja dece predškolskog uzrasta je ograničenog (kratkog) trajanja i kapaciteta, da je lepršajuća, da se lako narušava, da je manje

selektivna, manje svesna-voljna i kontrolisana. Deca se ne smeju pretrpavati informacijama, tj. tražiti da prate i realizuju 3, 4 ili 5 zadataka odjednom. Kada zahtevi zadataka prekorače dečije mentalne kapacitete, deca počinju da greše, usporeno reaguju, postaju nesigurna, anksiozna, nemotivisana, inhibirana, često se osećaju nekompetentnim i napuštaju sport.

Na uzrastu od 6 do 10 godina mladi sportisti su uglavnom orijentisani ka akciji. Njihova pažnja je veoma kratka, te je besmislena svaka diskusija koja uključuje preduga objašnjenja. Zato treba davati kratke instrukcije sa naglaskom na trening, ali istovremeno moraju biti strogi u ispravljanju pogrešnih izvođenja motornih veština, kako bi ih deca ispravno vežbala od početka. Na ranim uzrastima loše navike se veoma lako razvijaju, a jednom pogrešno naučena veština se teško ispravlja. Zato deci treba pokazati ispravan oblik vežbe i isticati ga od prvog dana. Deca mlađa od 7 godina učestvuju u timskim igrama često potpuno nesvesna šta članovi drugog tima rade. Jedino su zainteresovani za loptu i za sebe. Ne vole da igraju po pravilima koje nameću odrasli, ne razumeju složene uzročne odnose, važna im je igra, zabava i poređenje sebe sa drugom decom. Takmičarsko nadmetanje sa drugima i pobedu ne bi trebalo naglašavati kako bi se stvorilo okruženje pogodno za učenje bez stresa. Treba ohrabrivati decu da poboljšaju sopstvene veštine, a takmičarski duh bi trebalo koristiti jedino u treninzima koji su timski zasnovani. Sportisti mlađi od 12 godina ne vole komplikovana pravila koja sputavaju njihovu igru i akcije. Zato bi pravila trebalo pojednostaviti i prilagoditi tako da se sačuva igra i zabava, a izbegne takmičarsko nadmetanje.

Na uzrastu od 11 do 14 godina deca se nalaze u periodu puberteta ili rane adolescencije. Zbog naglog rasta, razvoja i sazrevanja, mnogi autori za adolescenciju kažu da je to doba „bure i stresa”. Ovo je najdinamičniji period u razvoju pojedinca praćen burnim telesnim, fiziološkim, intelektualnim, socijalnim i emocionalnim promenama. U ovoj fazi dete više nije vezano samo za konkretnu realnost i opazive činjenice, već je u stanju da razmišlja o hipotetskim situacijama, zamišlja buduće događaje, da misli sistematski, razmišlja o sopstvenom mišljenju i koristi deduktivno zaključivanje. Povećava se brzina reagovanja, brzina i frekvencija pokreta, kapaciteti pažnje (obim, trajanje) i memorije (oko 5 jedinica istovremeno), sposobnost logičkog rezonovanja, verbalne sposobnosti, veštine rešavanja problema, fleksibilnost mišljenja, sposobnost razumevanja tuđih gledišta i

prihvatanja grupne perspektive. Pažnja adolescenta postaje sve svesnija, kontrolisanija i trajnija. Sve je duža i stabilnija. Pažnja starijih adolescenata stiče sve odlike pažnje odraslih osoba. Primenom određenih vežbi pažnja se može usavršavati, svesno kontrolisati i učiniti efikasnijom. Da bi trener izabrao prave vežbe, on prethodno treba dobro da poznaje karakteristike pažnje svakog svog sportiste (tipične greške u pažnji, propuste, karakteristični stil). U tome mu može pomoći i psiholog. Osnovni pristup u radu treba da bude pozitivan. Deca pubertetskog doba su vrlo osetljiva na sve kritike i komentare, naročito one koji se tiču njihovih sposobnosti, izgleda, ponašanja. Treneri treba da se naoružaju sa puno strpljenja i da po svaku cenu izbegavaju dovođenje mladih sportista u potencijalno ponižavajuće situacije.

Sportiste treba upoznati i učiti psihološkim tehnikama koje će im pomoći da se lakše izbore sa pritiskom takmičenja. To su vežbe koncentracije, unapređenja sposobnosti selektivne i voljne pažnje, relaksacije (duboko disanje, progresivna mišićna relaksacija), imaginacije (vizualizacije), pozitivnog mišljenja i samogovora.

### 2.3. Metodika obučavanja odbojkaških elemenata

Metodika treniranja odbojkaških tehnika je deo teorije i prakse odbojke koji ima specijalne ciljeve. Jedan od primarnih ciljeva je da odbojkaši steknu pravilna znanja, umjenja i navike o odbojkaškim tehnikama i da ih efikasno koriste na takmičenju. Drugi primarni cilj je da se modeliraju pravilni metodički postupci kojim se ostvaruje prvi primarni cilj. Ostvarivanje navedenih ciljeva treba da podstakne: individualni razvoj odbojkaša, sticanje kvalitetnih znanja, umjenja i navika u potrebnom obimu. S obzirom na različitost sadržaja odbojkaškog kretanja, u metodici se formiraju znanja o specijalnostima metodičkog postupka za sve vidove teorije i prakse treniranja tehnike, taktike, psihe ili kondicije.

Odbojkaška metodika tehnike treba da koristi učenju, usavršavanju i automatizovanju kretanja i pokreta koji čine odbojkaške tehnike. Pored fizičkih kvaliteta svake tehnike, metodika treba da omogući odbojkašima da ovladaju i kvalitativnim aspektima tehnika. Osnovni kvaliteti odbojkaških tehnika su:

- regulacija mišićne tenzije (mišićnog naprezanja) celog tela ili pojedinih delova tela,
- regulisanje krivolinijskog kretanja tela (balističkog),
- amplitudnih kvaliteta kretanja u zglobovima i
- regulisanje projekcijalnih kvaliteta u vezi rešavanja odbojkaških ciljeva.

### 2.3.1. Metodika treninga tehnika bez lopte

Odbojkaške tehnike bez lopte su: stavovi, trčanje, skokovi, poskoci, prizemljenja i koraci.

U metodičkom postupaku dominiraju sledeći principi treniranja tehnika bez lopte:

- princip odgovarajućeg stava za delovanje na loptu pre doletanja lopte,
- princip adekvatne projekcije težišta tela u stavu na površini koju ograničavaju stopala,
- princip delovanja na loptu u prostoru između odbojkaša i mreže (izuzev kod dizanja),
- princip neprekidnosti „gledanja” u loptu,
- princip „mirnog” držanje tela u svim stavovima (pre i u kontakta s loptom),
- princip iskoraka prema lopti u početka izvođenja tehniku.

Prema veličini zahvaćenih uglova između potkolenice i natkolenice, stavovi odbojkaša se dele na **niske, srednje i visoke**. Metodički postupak za treniranje stavova se koncipira prema karakteristikama stavova u situacijama na takmičenju. Otuda se u vežbama za treniranje stavova koriste mehaničke komponente situacije: udaljenost od mreže, brzina leta lopte, veličina prostora koga odbojkaš štiti, mogući pravaci kretanja u zoni odgovornosti, karakteristika trajektorije leta lopte. Odbojkaš treba da shvati značaj pravilnog stava i prednosti koje njim ostvaruje.

U drugoj fazi obučavanja početnik ponavlja vežbe u izmenjenim situacijama i pozicijama, pri čemu se ističu prednosti pravilnih stavova za pojedine tehnike sa loptom.

Metodički postupak u fazi automatizacije treba da se zasniva na primeni stečenog iskustva o stavovima i zato se koriste specifične odbojkaške vežbe.



## **Metodički postupak u treniranju trčanja**

Odbojkaško trčanje je modifikovan oblik prirodnog trčanja. Metodički postupak u treniranju trčanja treba da se zasniva na isticanju elemenata odbojkaške situacije: stav za start, rastojanje za pretrčavanje, tehnika koraka, dodatni zadaci u trčanju, trčanje u odbrani, kontri ili napadu, način zaustavljanja i završetka prethodne tehnike i veza sa tehnikom koja sledi.

## **Metodički postupak u treniranju skokova**

Skokovi su složene lokomocije, a izvedene su iz prirodnih skokova. Ključni element skoka je odraz (odskok) od podloge. U odrazu se određuju osnovni elementi skoka: pravovremenost odraza (skoka), početno ubrzanje, udeo zamaha u povećanju sile i brzine u odrazu, parabola leta tela kroz vazduh. Svakim skokom se rešava konkretan zadatak, pa je zato važno da se u treningu vežbaju svi nabrojani elementi skoka.

Metodički postupak u treniranju početnika koristi metodu podražavanja. Podražavaju se prvo obonožni skokovi na mestu. Skokovi iz zaleta se treniraju kad se nauče odraz i doskok na mestu.

## **Metodički postupak u treniranju poskakivanja ili odskakivanja**

Poskok ili odskok je česta odbojkaška tehnika bez lopte. Izvodi se obonožno ili jednonožno, a namena mu je višestruka: brzo se menja položaj stopala, postiže se dinamičnost, održava se aktivnost u stavu, koristi se kao element koncentracije.

## **Metodički postupak u treniranju koračanja**

Koračanje je bazična tehnika bez lopte. Osnovne tehnike koraka u odbojci su: koraci napred, nazad i ustranu, ukršteni korak i koraci sa privlačenjem. Ovi koraci se koriste za kretanje uz mrežu i na terenu.

## **Metodički postupak u treniranju prizemljivanja**

Tehnike prizemljivanja označavaju načine kako da se telo odbojkaša prizemi posle leta kroz vazduh. Ove tehnike se koriste posle promene pravca leta lopte u nestandardnim situacijama kao što su: neobični doskoci (obenožno, jednonožno), prizemljenje na rukama (upijač), prizemljenja na drugim delovima tela, koristeći tehnike povaljki ili kliženja. Te tehnike su sastavni elementi tzv. odbrambenih tehnika sa loptom: upijača, poluupijača, prijema sa kolutom i suna (klizeći upijač). Pravilno izvođenje ovih tehnika je dobra preventiva od raznovrsnih povreda.

### 2.3.2. Metodika treninga tehnika s loptom

Metodika tehnika s loptom zavisi od mnogih faktora. Osnovni su: fizički (mehanički), koji potiču od terena, lopte, spoljašnjih sila (gravitacija, trenje, inercija) i unutrašnji faktori, koji zavise od svesti i mišićne sile.

Za metodički postupak u treniranju odbojkaških tehnika sa loptom značajna su još dva faktora, koji se definišu kao: složenost sklopa tehnike i uzrastne i razvojne karakteristike dece.

Polazeći od navedenih faktora, logično je da se odbojkaške tehnike uče i treniraju po sledećem rasporedu: (1) tehnika servisa, (2) tehnika dodavanja podlakticama (čekić), (3) tehnika prijema servisa, (4) tehnika dodavanja prstima, (5) tehnika dizanja, (6) tehnika smećiranja, (7) tehnika blokiranja i (8) tehnike odbrane. Međutim, u okviru jedne tehnike postoje „lakše“ i „teže“ varijante. Zato će u servisu biti prva tehnika „serviranje dlanom odozdo“ a poslednja „servis iz skoka“.

Metodički postupak u treniranju tehnika sa loptom ističe primenu nekoliko opštih odbojkaških metodičkih principa:

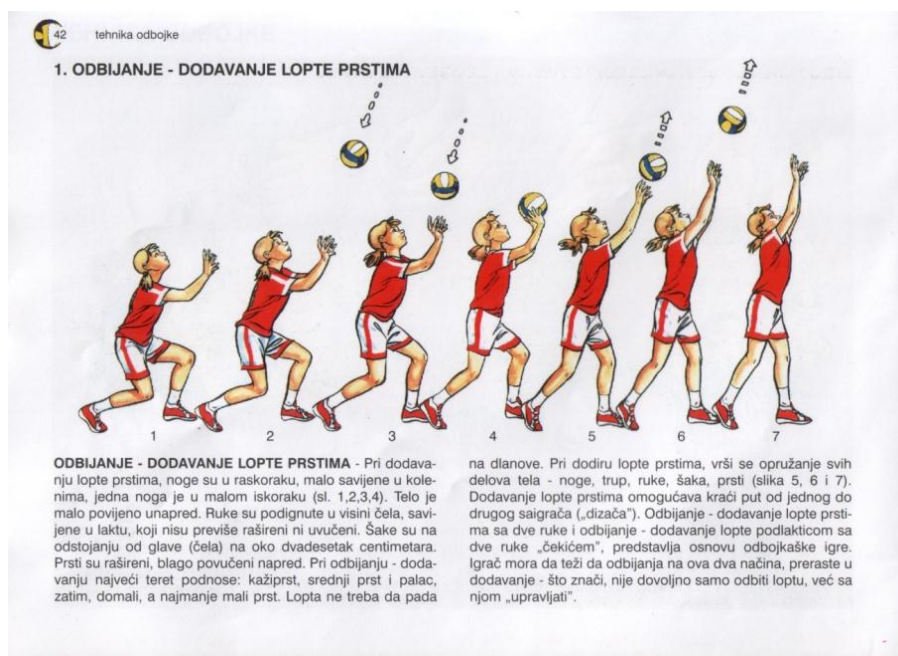
- Princip prvenstva treniranja stabilne strukture tehnike.
- Princip prvenstva usavršavanja bazične varijante tehnike.
- Princip istovremenog treniranja jedne napadačke i njoj odgovarajuće odbrambene tehnike.
- Princip istovremenog treniranja tehnike i taktike.
- Princip uvažavanja važećih pravila igre.
- Princip rešenja problema na takmičenju primenom tehnike.
- Princip neprekidnog usavršavanja tehnike.
- Princip prvenstva treniranja tehnike nad treniranjem specifične kondicije.
- Princip povezivanja naučene tehnike sa novom tehnikom, koje čine celinu (vežbu).
- Princip specijalnog „znaka“ i „ključne reči“ za svaku tehniku ili vežbu.

Pored opštih metodičkih principa, u metodičkom postupaku za treniranje pojedinih tehnika primenjuju se specifični principi, npr. za smećiranje, za blokiranje, serviranje, itd.

## Metodika obučavanja tehnike odigravanja prstima

Dodavanje prstima je osnovna tehnika odbojke, a često se za nju koriste termini „odbijanje lopte” ili „odbijanje prstima”. Izraz „odbijanje” ne odgovara suštini delovanja na loptu, jer se ona sastoji od akcija za amortizaciju kinetičke energije i upućivanja lopte u novi pravac, što se ne podrazumeva izrazom „odbijanje”.

Metodika treniranja dodavanja prstima se zasniva na: određivanju sadržaja i problema, principa, metoda, organizaciji, uputstvima, kontroli i povezivanju sa drugim elementima na takmičenju ili na treningu.



Slika 1.

Principi u treniranju dodavanja, u početnoj fazi.

- Princip zauzimanja stava za dodavanje, pre kontakta sa loptom.
- Princip okretanja vrhova stopala prema cilju.
- Princip kontakta sa loptom iznad i ispred glave.
- Princip formiranja oblika prstima i šakama, koji potseća na donji deo „grčke” vaze, a odgovara obimu lopte.
- Princip stabilnosti stava u fazi kontakta s loptom.
- Princip maksimalne dorzalne fleksije šaka u završnoj fazi amortizacije.

- Princip delovanja na loptu „celim telom”, sukcesivnim i simetričnim pokretima ruku.
- Princip objektiviziranja ciljeva (površina terena - veličina, visina, let, vreme leta, itd.).
- Princip opruženog tela, sa dlanovima okrenutim ustranu, na kraju akcije.

### **Redosled primene vežbi u metodičkom postupku**

Da bi se ovladalo kompleksnim strukturama dodavanja, trener treba da bira vežbe u kojim će obezbediti pravilnost u obučavanju:

- dodavanje u cilj koji je ispred,
- dodavanje u cilj koji je iznad,
- prebacivanje lopte preko mreže u cilj,
- dodavanje iz dubine polja odbojkašu uz mrežu,
- dodavanje odbojkašu preko glave (iza glave),
- dodavanje odbojkašu iz skoka: napred, iznad i iza glave,
- dodavanje iz povaljke: nazad, ustranu i napred.

1. Namestiti prste za pravilno odigravanje (korpu), iz tog položaja uzimati loptu sa poda.
2. Namestiti prste za pravilno odigravanje, loptu držati na „čelu” i pravilnom tehnikom izbaciti loptu partner.
3. Pravilno dobacivanje prstima (lopta je u šakama).
4. Jedan vežbač sedi sa pravilno postavljenim prstima, a drugi mu dodaje loptu na prste i pri tome prvi vrši pravilno odigravanje prstima.
5. Ista vežba samo u čučućem položaju.
6. Ista vežba samo jedan od igrača sedi na klupi i odigrava prstima.
7. Prilikom odigravanja prstima igrač iz seda ide u uspravan položaj.
8. Uzajamno odigravanje prstima.
9. Odigravanje iznad glave.

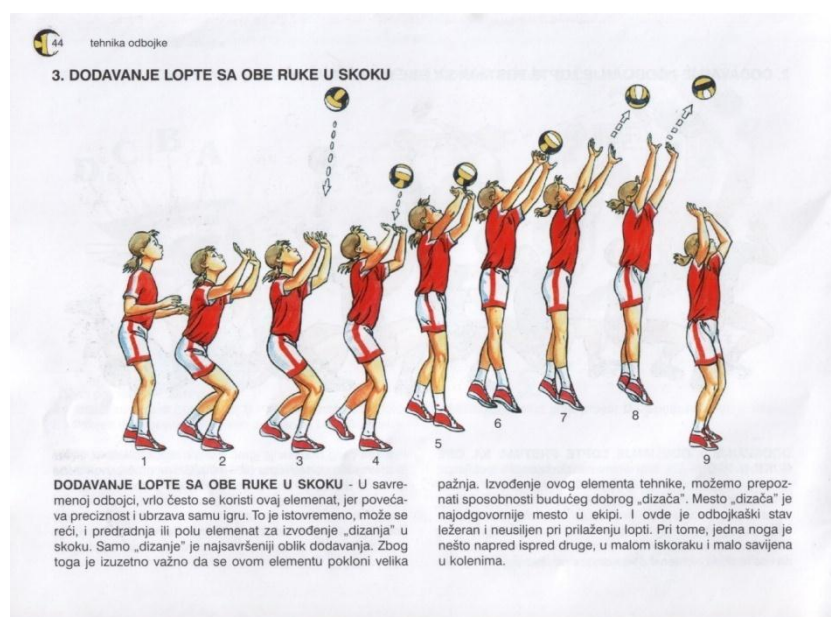
10. Jedno odigravanje iznad glave, drugo odigravanje partner.
11. U trojkama, odigravanje prstima iznad sebe i odigravanje ka partner.
12. Odigravanje prstima iznad sebe, okret za 180°, odigravanje prstima iznad glave.

Pravilan položaj nogu, tela i ruku osnovna su garancija za dobru tehniku odbijanja lopte. Kod odigravanja prstima poželjno je da su: ruke iznad glave, pogrčene u momentu sudara sa loptom; da lopta napušta šake tek pošto su ruke potpuno ispružene; posle odbijanja lopte dlanovi su ispruženi, a prsti okrenuti unapred, ruke ostaju paralelne; loptu potiskivati rukama i šakama, a kada treba uputiti dugačku loptu u potiskivanju učestvuju opružači celog tela, naročito ruku i nogu.

### Metodika treniranja tehnike dizanja

Specifičnost metodike dizanja određuju:

1. fizičke karakteristike situacije za dizanje (mreža, blokeri, visina kontakta sa loptom, itd.),
2. specifično oberučno i nejednako delovanje rukama u dizanju,
3. zahtevi za specijalne psihičke i intelektualne sposobnosti,
4. pravila i
5. taktički zadaci.



Slika 2.

## Principi obučavanja dizača

- Princip stalnog usavršavanja dizanja.
- Princip vežbanja dizanja sa iskusnim smečerom.
- Princip prilagođavanja dizanja taktičkoj kombinaciji.
- Princip uvažavanja fizičkih elemenata kretanja (prostor, vreme, sila, iznenadnost).
- Princip primene najjednostavnije varijante.
- Princip delovanja na loptu iznad gornje ivice mreže.
- Princip obaveznog „čitanja” rasporeda blokera i odbrambenih odbojkaša.
- Princip stalne primene finte (varke), da protivnički blokeri ne otkriju nameru dizača.
- Princip primene signala za komunikaciju sa saigračima.
- Princip treniranja rezervnog dizača.
- Princip neprekidnog treniranja kondicionih sposobnosti.

## Metodika obučavanja tehnike odigravanja čekićem

„Čekić“ je odbrambena, a prema načinu delovanja na loptu amortizaciona tehnika. Njome se deluje protiv kinetičke energije lopte, koja se stvara serviranjem ili smečiranjem. Koristi se za odbranu od smečiranja i serviranja, pa se zato i zove prijem servisa ili prijem smeča.



Slika 3.

**U metodičkom postupku primenjuju se specijalni principi u treningu „čekića”:**

- Princip dinamičnog stava.
- Princip korišćenja znanja i sposobnosti za adekvatnu procenu protivničke akcije i leta lopte.
- Princip kontrolisanja stava, pre nego što je lopta u kontaktu sa podlakticama.
- Princip vizuelne kontrole površine za kontakt sa loptom.
- Princip opruženih ruku u stavu za čekić.
- Princip optimalne visine kontakta podlaktice i lopte (prostor iznad i između kolena).

**Iskustvo u treniranju „čekića” pokazalo je opravdanost sledećeg izbora varijanti treniranja:**

1. dodavanje lopte ispred sebe;
2. dodavanje lopte iznad sebe;
3. dodavanje u stranu i
4. dodavanje iza glave.

1. Pravilno postavljanje čekića, tj. postavljanje ruku u adekvatan položaj;
2. Postavljanje lopte partneru na čekić;
3. Odigravanje čekićem iznad sebe;
4. Jedan igrač pravilno postavlja čekić, a drugi mu dodaje loptu na čekić, pri čemu prvi pravilno odigrava čekić. Ista vežba samo u sedećem položaju;
5. Ista vežba samo u čučućem položaju;
6. Ista vežba samo sedeći položaj na klupi;
7. Ista vežba samo iz sedećeg položaja pri odigravanju prelazi se u uspravan položaj;
8. Međusobno dobacivanje čekićem;
9. Odigravanje čekićem iznad sebe, pa odigravanje čekićem ka partneru;
10. Odigravanje čekićem iznad sebe, okret za 180°, odigravanje čekića preko glave;
11. Odigravanje čekićem iznad sebe, pa prstima izbačaj ka partner.



Kod odigravanja čekićem poželjno je:

- da su ruke što ispruženije, kako bi podlaktice bile što bliže jedna drugoj,
- da u odbijanju lopte učestvuje celo telo,
- da čekić čini jednu celinu, šake su povezane,
- loptu odbijati donjim delom podlaktica,
- lopta se odbija pod manjim uglom jer želimo da je zadržimo u našem delu igrališta.

### **Metodika treniranja tehnike prijema servisa**

Prijem servisa je tehnika odbrane, kojom se primači servisa (prijema) ili libero brane od serviranja, pri čemu koriste „čekić“ za delovanje na loptu. Strukture kretanja u prijemu se razlikuju od struktura drugih tehnika, pa se zato i metodika treninga razlikuje.

Metodika treniranja prijema servisa proučava i praktično rešava sledeće didaktičke probleme: (a) određuje obim sadržaja za trening, (b) ističe probleme primača na utakmici, (c) principe, (d) metode, (e) organizaciju, (f) kontrolu i (g) mogućnost povezivanja sa ostalim tehnikama.

Metodička uputstva su važna komponenta trenažnog procesa. Njihova primena skraćuje vreme treniranja i povećava efikasnost.

- a) Prijem početi individualnim vežbama.
- b) Prijem vežbati u seriji sa dovoljnim brojem ponavljanja.
- c) U svakom prijemu težiti da se lopta uputi na cilj.
- d) Vežbače deliti u grupe (najmanje na grupu servera i dodavača).
- e) U početnoj fazi treninga odrediti tehniku za serviranje.
- f) U početnoj fazi obezbeditiiskusne servere.

## Metodika obučavanja donjeg servisa

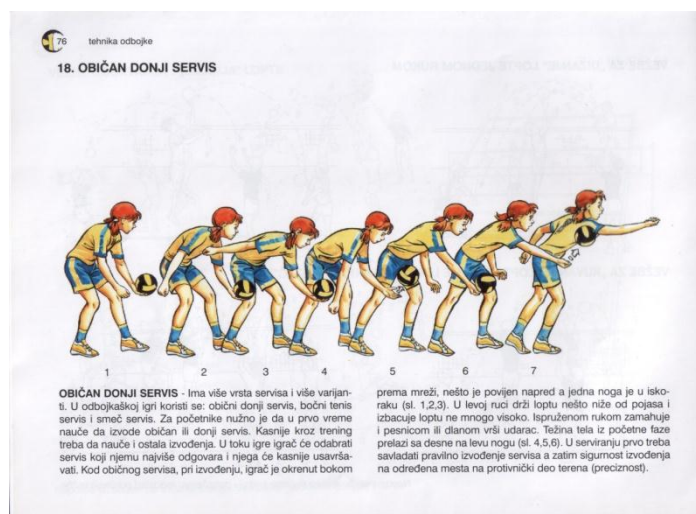
U metodičkom postupku se najčešće preporučuju specifični principi za vežbanje servera:

- princip stabilne udarne površine šake (od mesnatog dela dlana),
- princip isticanja dominantnosti jednog mehaničkog faktora, npr. visina udarne tačke, udaljenost od mreže, veličina sile, itd.,
- princip određivanja cilja koga treba pogoditi,
- princip određivanja površine lopte koju treba udariti šakom,
- princip korišćenja telesnih karakteristika (visina i težina tela),
- princip prvenstva preciznosti nad treniranjem snage za serviranje i
- princip aktivnosti posle udarca po lopti.

Tehnika se prikazuje odmah u celini (sintetički metod);

Sa 3m;

Sa 6m i 9m preko mreže, s tim što možemo dodati prijem servisa čekićem.



Slika 4.

## Metodika obučavanja tenis servisa:

1. Imitacija tenis servisa sa bočnih linija;
2. Parovi, uvežbavanje udarca po lopti koju drži partner na maksimalnoj visini dohvata servisa;
3. Tenis servis preko mreže sa 3m;
4. Tenis servis preko mreže sa 6m;
5. Tenis servis preko mreže sa linije 9m.

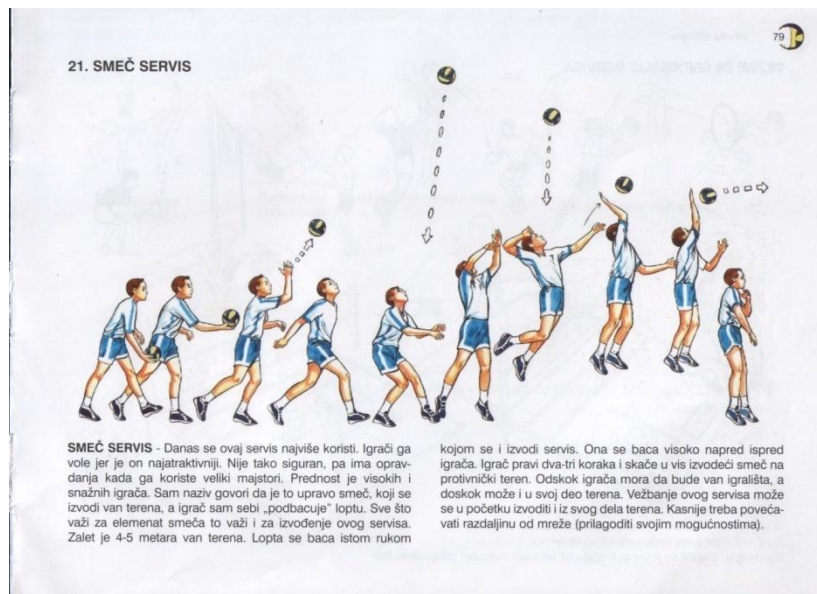


Slika 5.

## Metodika obučavanja tehnike smeča:

1. Obučavanje udarca po lopti (iz zgloba šake, iz zgloba lakta), pa učenje biča tj. celog pokreta. Vodimo računa da desna ruka završava na levom kuku;
2. Parovi raspoređeni po širini terena, smeč o pod iz ruke;
3. Parovi raspoređeni po širini terena, smeč o pod u skoku;
4. Igrači stoje na 3m, izbacuju loptu iznad glave i izvode smeč o pod;
5. Imitacija koraka za smeč, d-l d-l;
6. Parovi, jedan igrač podbacuje visoko loptu odozdo na mrežu, drugi igrač radi zalet i umesto smeča hvata loptu ispruženom rukom;

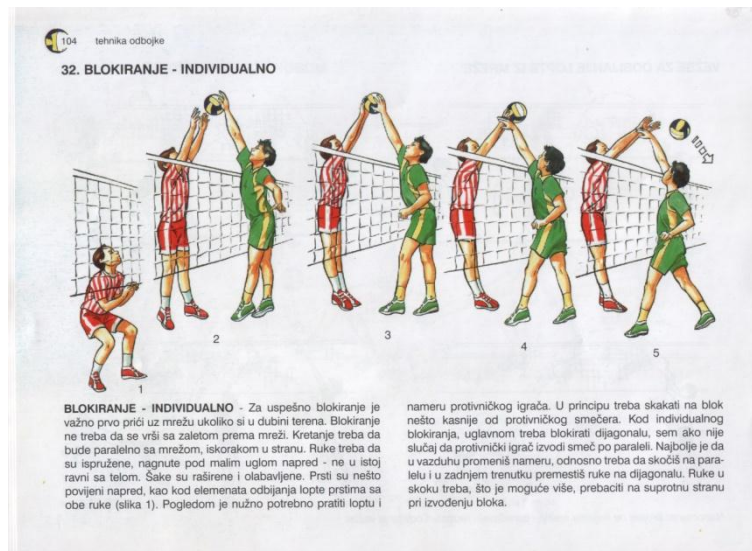
7. Smeč fiksirane lopte, jedan igrač stoji na prstima ili na postolju i drži loptu;
8. Smeč visoke lopte, sa podbacivanjem igrača na mreži;
9. Smeč prvog tempa sa podbacivanjem tehničara.



Slika 6.

### **Metodika obučavanja tehnike bloka:**

1. Pravilno postavljanje šaka (šake okrenute ka mreži);
2. Pravilno postavljanje bloka (20 – 30 cm udaljena stopala od srednje linije);
3. Ista vežba samo sa skokom na mrežu iz mesta;
4. Ista vežba samo u paru, parovi skaču u isto vreme;
5. Ista vežba samo sa dokorakom;
6. Ista vežba s tim što parovi vrše prekorak i skok duž cele mreže;
7. Ista vežba samo sa iskorakom sa prekorakom;
8. Ista vežba samo sa trčećom varijantom;
9. Igrači stoje jedan naspram drugog, preko mreže, jedan podbacuje loptu a drugi postavlja blok;
10. Ista vežba samo što jedan smečira a drugi postavlja blok;
11. Tri igrača: jedan stoji na 3m iza blokera, i podbacuje loptu preko mreže partneru koji se nalazi sa druge strane mreže i koji smečuje u blok. Cilj vežbe je da bloker stekne tajming.



Slika 7.

Sve vežbe iz metodike obučavanja bloka ponoviti i u jednu i u drugu stranu.

## **2.4. Odbojkaška igra**

Odbojkaška nadigravanja ubrajaju se u napore submaksimalnog inteziteta, sa karakteristikama kratkoserijskih ispoljavanja koja se veoma retko uzastopno ponavljaju u dužem nizu, a ispoljavaju se u vremenskim trajanjima od 40 minuta, pa do više od tri sata, mada su u savremenoj praksi češća trajanja utakmica oko jedan ipo do dva sata.

Radi lakšeg praćenja igre i nadmetanja umesto ranije korišćenih termina: igra u napadu i igra u odbrani koriste se termini kompleks 1 i kompleks 2.

Kompleks 1 obuhvata sve postupke u igri ekipe koja izvodi servis (sve ono što je vezano za servis, blokiranje, odbranu polja, dizanje lopte za napad i napad).

Kompleks 2 obuhvata sve postupke u igri jedne ekipe posle protivničkog servisa (sve ono što je vezano za prijem servisa, dizanja za napad i napad).

Prema ovoj podeli može se zaključiti da odbojkašku igru sačinjava šest elemenata igre: servis, blok, odbrana polja, prijem servisa, dizanje lopte za napad i sam napad.

Savremena odbojkaška igra od igrača zahteva visoki nivo eksplozivne snage za čije je dostizanje neophodna primena pliometrijskog treninga.

### **3. *Predmet i cilj rada***

Predmet diplomskog rada je rad sa mlađim kategorijama u odbojci.

Cilj rada je prikaz rada sa mlađim kategorijama u odbojci.

### **4. *Metod rada***

Metod rada je deskriptivan. Za pisanje rada korišćena je dostupna literatura, iskustva stručnjaka i znanja stečena na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu.

## **5. Rad sa mlađim kategorijama**

Da bi se uspešno savladala tehnika izvođenja odbojkaških elemenata potrebno je detaljno i precizno učenje, a to se postiže metodikom obučavanja. U odbojci postoje:

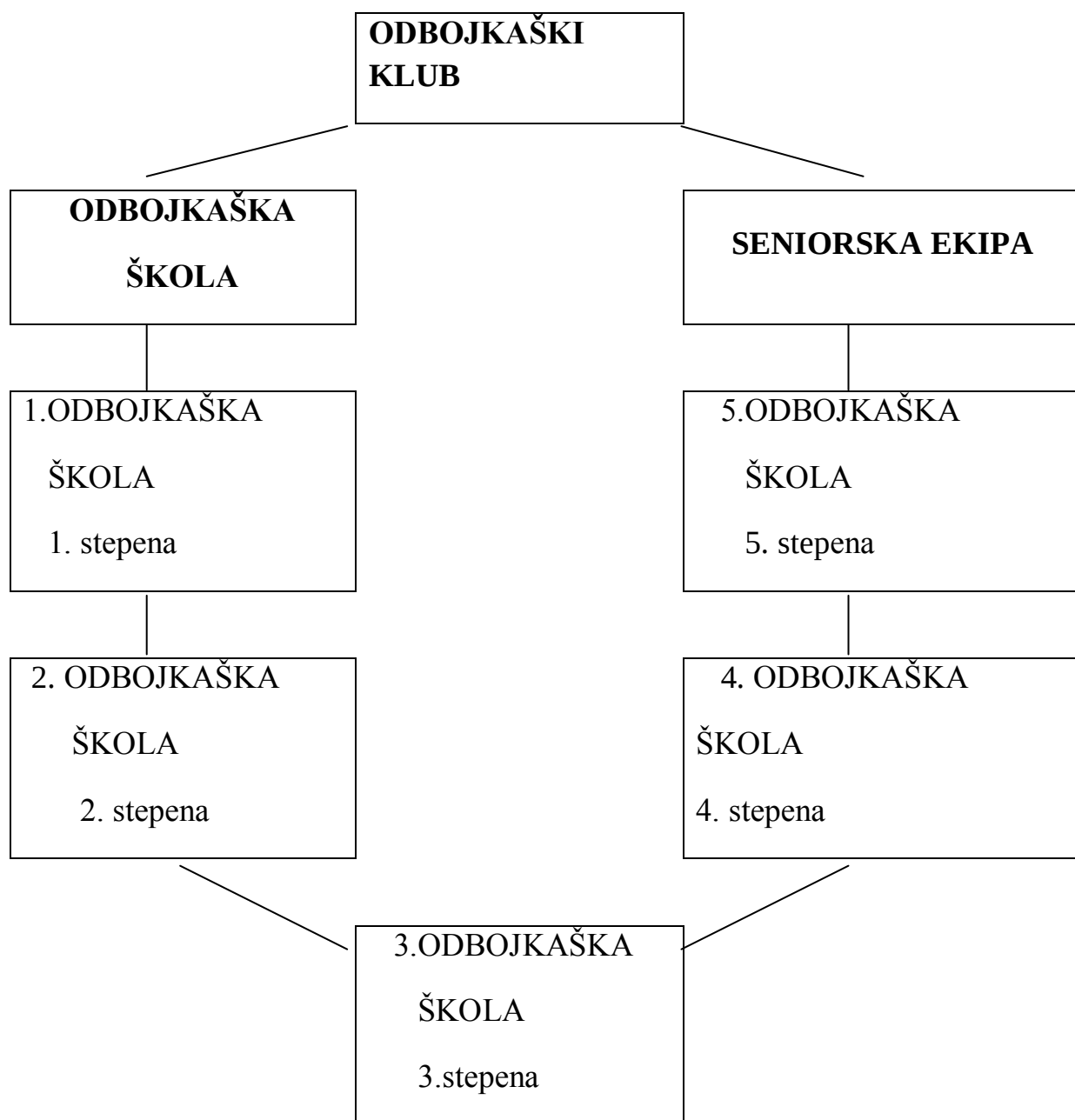
- tehnika odigravanja prstima;
- tehnika odigravanja čekićem;
- tehnika donjeg ili školskog servisa;
- tehnika tenis servisa;
- tehnika smeča;
- tehnika bloka.

A samim tim postoji i metodika obučavanja za izvođenje svake tehnike:

- metodika obučavanja tehnike odigravanja prstima;
- metodika obučavanja tehnike odigravanja čekićem;
- metodika obučavanja tehnike donjeg ili školskog servisa;
- metodika obučavanja tenis servisa;
- metodika obučavanja tehnike smeča;
- metodika obučavanja tehnike bloka.



Organizacionašema rada odbojkaškeškole:



## **Odbojkaška škola prvog stepena**

Polaznici odbojkaške škole prvog stepena su učenici trećeg i četvrtog razreda osnovne škole (9 i 10 godina starosti). S obzirom da u praksi nastavu fizičkog vaspitanja u ovim razredima drže učitelji, a retko i nastavnici, bez umanjivanja vrednosti rada učitelja, smatra se za potrebno da selektiranje učenika za odbojkašku školu treba poveriti nastavniku, koji je stručniji u oblasti sporta.

Na prvi pogled sve ovo izgleda jednostavno, ali kada se uzme u obzir uzrast, navika i opterećenost dece u tom periodu, jasno je da je taj deo posla izuzetno težak i odgovoran.

Osnovni zadaci rada- treninga u prvom stepenu odbojkaške škole su :

- da se pravilno deluje na fizički razvoj dece,
- da se razvijaju konkretne navike (hodanje, trčanje, skokovi i bacanja) u različitim uslovima,
- kretna svojstva treba da se razvijaju u skladu sa motoričkim sposobnostima dece ovog uzrasta.

U ovom stepenu odbojkaške škole preporučuje se dva treninga nedeljno i jedno takmičenje, koje ne mora biti odbojkaško nadmetanje. Svaku aktivnost u ovom periodu treba raditi kroz igru, jer kroz nju deca upoznaju sebe i druge. Tako se razvija osećaj pripadnosti kolektivu. Takođe se preporučuje i što više takmičenja u okviru samog treninga. Što se tiče tehnike odbojke određene predvežbe trebalo bi uvesti u trening. Lopte koje se koriste u ovom periodu obuke trebalo bi da su lakše i po obimu veće (za određene vežbe) ili manje (za druge vežbe).

Fizička priprema je usmerena na razvoj svih motoričkih svojstava. S obzirom da se zna, da period ubrzanog rasta i razvoja motoričkih svojstava (drugi senzitivni period) upravo počinje u ovom periodu i kod dečaka i kod devojčica, mora se usmeriti puna pažnja na njihov razvoj. Što se tiče akrobatike, ona je neophodna u ovom periodu, a treba vežbati kolut napred, kolut nazad, povaljke na obe strane, premet strance, sveća.

Štafetne igre, kao i elementarne igre takmičarskog karaktera treba da imaju značajno mesto u trenažnom procesu, a treba ih prilagoditi uzrastu i polu polaznika.

Što se tiče trenera u ovom stepenu odbojkaške škole on bi morao da bude izuzetno stručan, kako u tehničkom smislu, tako i u poznavanju motorike ovog uzrasta, a posebno u psihološkom smislu. Trener bi trebalo da bude dobar animator, tako da deca zavole i zainteresuju se za odbojku. Otežavajuća okolnost u odbojkaškoj školi ovog stepena za trenera je da nema ni gola, ni koša, znači nema određenog cilja, koji sam po sebi motivišuće deluje na decu.

### **Odbojkaška škola drugog stepena**

U ovaj stepen odbojkaške škole, uključeni su učenici petog i šestog razreda osnovne škole, odnosno deca starosti 11 i 12 godina.

U ovom periodu se ne isključuje priliv novih polaznika, pod uslovom da su ta deca podobna za grupu, tj. za ovaj stepen odbojkaške škole.

Određeni zadaci rada u ovom stepenu odbojkaške škole, koje bi trebalo ispuniti su:

- pravilan i skladan fizički razvoj budućeg odbojkaša,
- u skladu sa motorikom deteta otpočeti rad na obučavanju tehničkih elemenata odbojkaške igre,
- upoznavanje sa osnovnim pravilima igre.

U ovom stepenu odbojkaške škole, s obzirom da su deca već stekla određene navike za fizičkom aktivnošću trebalo bi raditi tri puta nedeljno plus utakmice unutar grupe.

Za razliku od predhodnog stepena gde je imperativ bio na opštem razvoju i stvaranju navika za treningom u ovom stepenu počinje se sa specifičnim vežbanjem, odnosno obučavanjem elemenata odbojkaške tehnike (odbojkaški stavovi i kretanja, odbijanje lopte prstima i čekićem, servis donji i gornji).

Pri usvajanju tehnike, mora se nastojati da deca tehničke elemente izvode pravilno i precizno. Najbolje je da se tehnika usvaja kroz igru, jer je igra

najbliža deci tog uzrasta i kroz nju se tehnika najbrže usvaja. Važno je naglasiti da deca što pre krenu sa nadigravanjem preko mreže, pa makar vladala samo tehnikom odbijanja prstima. Potrebno je pridržavati se osnovnih principa metodike obučavanja (didaktički principi) novih elemenata tehnike: od lakšeg ka težem, od prostijeg ka složenijem. U načelu, ne treba biti pobornik strogo analitičkog metoda obučavanja, već treba biti pobornik toga metoda, ali u igri. Ovo je veoma važno, jer će vežbanje učiniti interesantnijim i raznovrsnijim. Dete se u ovom periodu, nipošto ne sme ubaciti u „reke” šablona i „kalupe” treninga i vežbanja, već mu se treba dozvoliti kreativnost i slobodu „izražavanja” loptom.

Fizička priprema je usmerena na razvoj ukupnih motoričkih svojstava sa posebnim akcentom na brzini kretanja (lokomocija i startna brzina) i brzini pokreta.

Što se tiče akrobatike, ona i dalje predstavlja određenu bazu a u plan i program treninga treba da uđu svi elementi predviđeni u nastavi fizičkog vaspitanja.

Štafetne i elementarne igre su i dalje zastupljene u planu i programu treninga, jer se kroz njih mogu rešiti problemi, kako fizičkih, tako i tehničkih priprema, odnosno usvajanja tehnike odbojke.

Izuzetno važan faktor u ovom stepenu, u treningu, je demonstracija, odnosno pravilno pokazivanje tehnike, koju deca treba da usvoje u ovom stepenu odbojkaške škole.

### **Odbojkaška škola trećeg stepena**

Ovaj uzrast podrazumeva takmičarski pogon, koji učestvuje u različitim ligama (opština, grad, region, država).

Inače, treći stepen odbojkaške škole obuhvata decu 7. i 8. razreda osnovne škole, odnosno uzrast od 13 – 14 godina starosti. Ni u ovom stepenu škole se ne isključuje priliv dece, ali ovog puta talentovane dece koja su motorički i longitudinalnom dimenzionalnošću ispred svoje generacije.

Zadaci treninga u ovom periodu su :

- dalji pravilan i skladan fizički razvoj,
- usavršavanje usvojenih tehničkih elemenata i nastavnih obučavanja novih elemenata,
- teorijski rad sa decom (taktika i taktičke varijante, sistemi igre, kompozicija tima i pravila igre, koja u ovom stepenu treba poznavati radi utakmica).

S obzirom da je u pitanju takmičarska grupa, preporučuje se trening četiri puta nedeljno (ponedeljak, utorak, četvrtak i petak) u trajanju od sat i po, plus jednom nedeljno utakmica unutar grupe ili zvanična. Što se tiče tehnike odbojke praktično u ovom periodu deca se obučavaju (usavršavaju) o takmičarskoj tehnici, odnosno upotrebi tehnike u takmičarskim uslovima, uslovima igre (više se ne rade odbijanja lopte prstima i čekićem, već dodavanja, zatim servis odozgo (sa i bez rotacije) stavovi i kretanja u igri, smećiranje, blokiranje). Metod koji se primenjuje u obuci i usavršavanju je kombinovani, odnosno situacioni metod. Smatra se da će ovaj metod dati mnogo bolje rezultate iz jednostavnog razloga, jer se deca uče primenjenoj tehnici, odnosno tehnici, koju će ispoljavati u igri. Apsolutno da će njihova efikasnost u ispoljavanju tehnike biti veća, nego kod onih koji tehniku učenja uče raščlanjeno (analitički).

Fizička priprema je i dalje usmerena na razvoj ukupnih vrednosti svih motoričkih svojstava, sa posebnom pažnjom na razvoju brzinske i eksplozivne snage, kao i na razvoju izdržljivosti, kako opšte, tako i lokalne.

U planu i programu treninga su i dalje prisutni akrobatika ( specifična odbojkaška akrobatika ) i štafetne i elemetarne igre, kao i dopunski sportovi, između četiri vatre, fudbal ,košarka.

### **Odbojkaška škola četvrtog stepena**

Ovaj period odbojkaške škole obuhvata učenike prvog i drugog razreda srednje škole ili gimnazije, uzraste 15 – 16 godina starosti. U prevodu na jezik sporta, to su takmičari – kadeti. Oni učestvuju u ligama opštine, grada, regiona i države.

S obzirom na uzrast u ovom stepenu odbojkaška škola ima sledeće zadatke:

1. sistematski razvoj fizičkih sposobnosti,
2. usavršavanje tehničkih elemenata,
3. posvetiti pažnju psihološkoj pripremi,
4. viši teorijski rad sa decom (taktika, sistemi, kompozicija tima, pravila igre i propozicije takmičenja).

Broj nedeljnih treninga je 5 puta, plus 1 utakmica (unutar grupe ili prvenstvena).

Cilj rada, odnosno treninga i vežbanja je da se nivo znanja, veština usavršava, uz tendenciju daljeg napretka u smislu obučavanja i specijalizacije određenih mesta u kompoziciji tima.

U tehnici, odnosno daljem usavršavanju tehnike, posebnu pažnju treba obratiti na specifično ispoljavanje elemenata tehnike kod pojedinaca (stil), tj. negovati neobičnosti. U ovom periodu, što se tiče tehnike i njenog ispoljavanja, ona je prvenstveno u takmičarskim uslovima, odnosno u situacijama igre. To ujedno određuje i metod, koji će se primenjivati, a to je sintetički, situacioni metod.

Što se tiče fizičke pripreme, usmerena je na razvoj svih motoričkih svojstava, sa posebnim akcentom na razvoj snage i izdržljivosti. Sigurno da je poželjan i određeni dopunski rad na ovim svojstvima, ukoliko postoje mogućnosti za to (teretana, trim kabinet, trim staza).

Od akrobatike treba usavršiti sve njene elemente, uz poseban rad na odbojkaškoj akrobatici (povaljke, upijači, sun, svrdlo).

Bez obzira što je u pitanju takmičarska grupa, u planu i programu treninga i dalje značajno mesto imaju štafetne i elementarne igre, kao i određeni dopunski sportovi (fudbal, košarka, rukomet).

### **Odbojkaška škola petog stepena**

Bez obzira što pojedini odbojkaški stručnjaci ovaj stepen ne smatraju školovanjem, jer smatraju da su to već gotovi igrači i igralice, osnovno školovanje o odbojci je gotovo tek posle ovog stepena.

U ovom periodu određena motorička svojstva tek ulaze u fazu ubrzanog razvoja (drugi senzitivni period), tako da mototika nije „sazrela“ do kraja, što automatski vuče za sobom i to da ispoljavanje tehnike nije ono koje će biti nakon tog perioda. Inače, u ovom stepenu se radi o deci trećeg i četvrtog razreda srednje škole uzrasta 17 – 19 godina starosti. U pitanju su takmičari – juniori.

Zadaci treninga u ovom periodu imaju za cilj sledeće :

- maksimalno posvetiti pažnju na razvoj svih motoričkih svojstava,
- usavršavanje tehničko – taktičkih elemenata u situacijama u igri,
- obratiti pažnju na psihološku pripremu, i
- teorijski rad podići na najviši nivo (taktika u odnosu na našu i protivničku ekipu, sistemi u igri, kompozicija tima, pravila igre i propozicija tekmičenja).

Broj nedeljnih treninga je ostao nepromenjen u odnosu na prethodni stepen, s obzirom da se radi o školskoj deci, a što se tiče takmičenja, ukoliko nema prvenstvenih utakmica, organizovati trening utakmice, ili utakmice unutar grupe.

Cilj rada je da se deca adekvatno sprema u svim područjima (tehničko – taktička priprema, fizička priprema, psihološka priprema) za seniorsku ekipu. Najveći deo vremena u treningu treba posvetiti situacionom i nadsituacionom treningu.

Što se tehnike tiče, treba insistirati na maksimalnoj efikasnosti u ispoljavanju tehnike i njenih elemenata u situacijama igre i takmičenja. U ovom periodu tehnika je na zavidnom nivou, ali da bi se popravila njena efikasnost, potrebno je dalje usavršavanje i specijalizacija određenih mesta u timu.

Fizička priprema je usmerena na razvoj svih motoričkih svojstava, sa posebnom pažnjom na razvoj eksplozivne i brzinske snage, svih relevantnih mišićnih grupa. Drugim rečima, dopunski rad je neophodan, odnosno rad u trim kabinetu, trim stazi, teretani.

Akrobatika je i dalje prisutna s tim što se veća pažnja poklanja specifičnoj odbojkaškoj akrobatici sa loptom. Od štafetnih i elementarnih igara ne treba

odustajati, već ih dosledno primenjivati u vežbanju, kao pripremni ili uvodni deo treninga. Kroz te igre će se još bolje upoznati dete, jer, kao što kaže Rože Kajoa: „ Kaži mi šta se igraš, pa ću ti reći ko si”, svako drugačije reaguje u različitim situacijama kojih je sijaset u igri.

U ovom periodu nije retkost da se pojedinci uključuju u rad seniorske ekipe, tako da za ovaj stepen odbojkaške škole može reći da je praktično stepen maksimalnog usavršavanja u ispoljavanju odbojkaške taktike i tehnike.



## 6. Zaključak

Na osnovu svega napisanog može se zaključiti:

1. Kod dece treba razvijati društveni duh, takmičarske i stvaralačke sposobnosti, pravilno vrednovanje svog i tuđeg rada i želju za ličnim sportskim dostignućima.
2. Neki od motiva deteta za bavljenje sportom (odbojkom) su želja za zabavom, potreba za razvijanje veština, druženje sa prijateljima i razvijanje zdravlja i opšte kondicije. Detetu treba omogućiti da kroz igru, zabavu i druženje zavoli odbojku, a kada je zavoli veoma ga je teško odvojiti od odbojkaškog terena.
3. Sport, za razliku od obične igre, podrazumeva određena pravila i uvek postoji cilj koji treba ispuniti. Teško je proceniti kada je dete spremno da igru zameni sportom, ali to pre svega zavisi od detetovog interesovanja i zrelosti. Sport znači i zdravu ishranu, redovan odmor i zdrav san što veoma pogoduje jačanju mentalnih sposobnosti deteta. Sport je prilika da se dete oslobodi viška „negativne energije”. Svakom detetu (i njegovim roditeljima) preporučuje se bavljenje sportom, na prvom mestu odbojkom.
4. Neophodno je prema različitim karakteristikama školske dece paralelno učiti i vežbati tako da deca najbrže nauče elemente i da ih nauče pravilno, optimalno ih koristeći u najvažnijem obliku rada, a to je igranje sa odbojkaškom loptom.
5. Ukoliko želimo, planiramo i nastojimo da grupu dece dovedemo do visokog nivoa umešnosti nadigravanja u odbojci, neophodno je izvršiti selekciju dece. Prilikom selekcije mladih, budućih odbojkaša veoma je važno uzimati u obzir i osnovne karakteristike ličnosti. Veoma je važno da li se dete u određene aktivnosti unosi celim bićem ili to radi sa pola snage i kao da se šali. Praksa je dokazala da su mnogi „netalentovani” vremenom postali vrhunski odbojkaši.

6. Iskustvo govori da je moguće početi sa specifičnim (odbojkaškim) vežbanjem u trećem razredu osnovne škole, to znači u toku devete godine života deteta. To nikako ne znači da se ne može početi i ranije kao i znatno kasnije.
7. ODBOJKA JE IGRA U KOJOJ ČOVEKOVO RAZMIŠLJANJE MORA DOĆI DO IZRAŽAJA U DELIĆU SEKUNDE!

## Literatura

1. IlićS. (1983). Metodika odbojke.Novi Sad: Zavod za fizičku kulturu Vojvodine.
2. IlićS. (2008). Odbojka za mlađe kategorije. Novi Sad: Pokrajinski zavod za sport Vojvodine.
3. Jankovic, V. i Marelic, N. (2003). Elementi tehnike odbojke i metodika. Zagreb: Kineziološki fakultet.
4. Nešić, G. (1999). Škola odbojke.Seminar odbojkaških trenera OSS.Beograd.
5. Ugarković, D. (1996): Biologija razvoja čoveka sa osnovama sportske medicine. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
6. Koprivica,V. (2002). Osnove sportskog treninga 1. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
7. Baćanac, Lj., Petrović, N., Manojlović, N. (2011). Psihološke osnove treniranja mladih sportista. Beograd.