

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ

ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

Етапе у учењу одбојкашке вештине либера у одбојци

Мастер рад

Студент:

Иван Јовановић

Ментор:

Ред.проф. др Горан Нешић

Београд, 2023.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
МАСТЕР АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ

Етапе у учењу одбојкашке вештине либера у одбојци

Мастер рад

Студент:

Иван Јовановић

Ментор:

Ред.проф. др Горан Нешић

Чланови комисије:

Доц. др Никола Мајсторовић

Ред. проф. др Зоран Валдевит

Београд, 2023

Сажетак:

Са развојем одбојке појавила се и позиција либеро која је у значајној мери утицала на квалитет одбојке и унапредила њен целокупни систем. Ова позиција је уведена ради побољшања одбране од противничког сервиса и успешније одбране поља. У овом мастер раду усмерићемо се на етапе у учењу одбојкашке вештине либера у одбојци. Процес учења одбојкашке технике би требало да се одвија постепено, односно степенасто. То подразумева да се установи који су то елементи технике који би одбојкаш/ица требало да усвоји да би могли да пређемо и наредни ниво обучавања. На брзину усвајања одбојкашке технике утичу бројни фактори као што су моторичке и когнитивне способности. У овом раду биће приказан и број усвојених техника које би биле пожељне да либеро усвоји у односу на број година, односно нивоу селекције којој припада. Улога „либера“ захтева изузетну менталну стабилност коју би он тачним и прецизним одигравањем преносио на целу екипу.

Кључне речи: „Либеро“, одбојка, етапе, тренинг.

Abstract:

With the development of volleyball, the position of libero appeared, which significantly influenced the quality of volleyball and improved its entire system. This position was introduced to improve defense against the opponent's serve and more successful court defense. In this master's thesis, we will focus on the stages in learning the volleyball skill of the libero in volleyball. The process of learning volleyball technique should take place gradually. This implies establishing which elements of technique the volleyball player should adopt in order to be able to move on to the next level of training. A number of factors such as motor and cognitive abilities affect the speed of volleyball technique acquisition. This paper will show the number of adopted techniques that would be desirable for the libero to adopt in relation to the number of years, that is, the selection level to which he belongs. The role of "libero" requires exceptional mental stability, which he would transfer to the entire team through accurate and precise performance.

Key words: "Libero", volleyball, stages, training.

Садржај:

1. Увод.....	6
2. Дефиниције основних појмова.....	8
2.1. Одбојкашка техника.....	8
2.2. Контекст одбојке и улога либера.....	11
2.2.1. Одбојкашка вештина либера.....	11
2.2.2. Значај учења и развоја вештине либера.....	12
2.2.3. Когнитивне и моторичке компоненте либера.....	13
3. Предмет, циљ и задаци рада.....	16
3.1. Предмет рада.....	16
3.3. Задаци рада.....	16
4. Методе Истраживања.....	17
5. Либеро у одбојци.....	18
5.1. Селекција играча.....	19
5.2. Типови играча.....	20
6. Пријем сервиса.....	22
6.1. Кључни аспекти пријема сервиса.....	22
6.2. Комуникација са остатком тима током пријема.....	23
7. Специфичност тренинга пријема сервиса и одбране либера.....	25
7.1. Испољавање технике увежбати до нивоа условно – рефлексних радњи.....	25
7.2. Вежбање у условима игре.....	25
7.3. Што ближе игри.....	26
7.4. Клима на тренингу либера.....	27
8. Етапе у учењу одбојкашке вештине либера у одбојци.....	28
9. Развој брзине и агилности либера.....	30
9.1. Специфични тренинг брзине реакције.....	30
9.1.1 Вежбе за побољшање брзине покрета.....	31
9.1.2. Реакције на непредвидиве ситуације на терену.....	32
9.2. Тренинг агилности либера.....	33
9.2.1. Вежбе за побољшање окретности и флексибилности.....	33
9.2.2. Брзи приједи и покрети у различитим смеровима.....	34

10. Развој читања игре и доношење одлука.....	35
10.1. Анализа противничких напада.....	35
10.2. Праћење играча и њихових покрета.....	35
10.3. Процена кретања лопте и усклађивање са саиграчима	36
11. Закључак.....	38
12. Литература.....	39

1. Увод

Одбојка је динамичан тимски спорт који захтева различите вештине и улоге играча. Једна од кључних улога у одбојкашком тиму јесте и либеро, специјализован играч чија је главна одговорност пријем сервиса и одбрана. Либеро има кључан утицај на контролу игре, омогућавајући осталим играчима да нападају снажно и прецизно. Он има одређене специфичности у односу на остале играче. Може да улази и излази из игре без обавезе замене, што омогућава тактичке ротације и флексибилност тиму. Такође, либеро је често играч са одличним рефлексима, брзим кретањем и прецизним пријемом сервиса. Његова способност да ефикасно контролише и прими сервис противника често је кључна за успех тима. Улога либера је кључна у одржавању контроле игре и обезбеђивању стабилности тима. Његова способност да брзо реагује на сервис противника и да ефикасно сарађује са осталим играчима у пријему и одбрани може пружити предност тиму. Због тога се велика пажња посвећује развоју вештина либера и њиховом уклапању у тимску стратегију. Кроз добру комуникацију са остатком тима, либеро усклађује одбрамбене формације и преузима одговорност за праћење противничких играча и њихових удараца. Разумевање улоге либера и његовог места у контексту одбојке омогућиће нам да пружимо смернице за ефикасан развој овог кључног играча у екипи. Циљ овог мастер рада је да пружи увид у етапе у учењу одбојкашке вештине либера, фокусирајући се на развој потребних техничких, тактичких и когнитивних способности. Разумевање ових етапа је од суштинског значаја за тренере и играче како би могли планирати и спровести оптималне тренинг програме за развој либера. Рад ће се фокусирати на основе, укључујући технику пријема сервиса и комуникацију са остатком тима. Пријем сервиса је основна вештина либера и захтева правилан положај тела, руку и управљање лоптом, као и способност брзог реаговања на сервис противника. Комуникација са остатком тима је кључна за успешну игру, укључујући читање противничког сервиса и усклађивање покрета са саиграчима. Бавиће се развојем брзине и агилности либера. Специфични тренинг брзине реакције и агилности ће бити истакнути као кључни фактори за постизање високог нивоа перформанси у пријему сервиса и одбрани. Ове вештине омогућавају либера да се брзо креће по терену, правовремено реагује на лопту и ефикасно изводи пријем. Фокусираће на развој читања игре и доношење одлука. Анализираће противничких напада, праћење

играча и препознавање стратегија противника су кључни елементи за успешног либера. Доношење брзих одлука у вези са пријемом лопте и слањем лопте у игру такође играју важну улогу у успешној игри либера. Део рада ће се бавити напредним техникама и тактикама либера. Побољшање прецизности и конзистентности пријема, као и сарадња са блокерима и организација одбране, представљају кључне аспекте за развој либера и успешност тима. Укупно, овај мастер рад ће пружити детаљан преглед етапа у учењу одбојкашке вештине либера, пружајући практичне смернице за тренинг и развој овог важног играча у одбојци. Одбојка је тимски спорт који се игра са шест играча на терену, с циљем преношења лопте преко мреже и постизања поена. Ова игра захтева брзе рефлексе, високу физичку кондицију, координацију и тактичко размишљање. Свака екипа се састоји од специјализованих играча који обављају одређене улоге у тиму.

2. Дефиниције основних појмова

2.1. Одбојкашка техника

Спортска техника у спорту подразумева разуман и биомеханички осмишљен начин извођења специфичних кретања која су део одређеног спортског садржаја, с циљем постизања одређеног задатка. Ова техника треба да омогући спортисти да максимално искористи своје функционалне и моторичке способности које су кључне за постизање успеха у одређеној спортској дисциплини.

Рационална техника подразумева ефикасно и економично извођење покрета, тако да се користи најмање енергије за постизање највећих резултата. Уједно, техника треба да обезбеди лакоћу извођења, ритмичност и хармоничност кретања, како би спортиста могао успешно и елегантно да изврши захтевне радње у спорту.

Техника подразумева разноврсне моторичке програме који омогућавају извођење различитих кретања као целину. Ови програми обухватају постављање тела, путању кретања, правац и обим покрета, брзину, ритам и темпо кретања. Такође, технику одређују и унутрашње и спољашње силе које утичу на наше покрете. На пример, у спорту, усавршавање технике захтева развијање прецизног моторичког памћења како бисмо могли изводити различите врсте покрета.

Унутрашње силе које утичу на наше покрете су:

1. Силе активног деловања мишића, које производе контракције мишића и омогућавају нам да се крећемо и обављамо различите активности.
2. Сила унутрашњег отпора, која се јавља унутар тела и опонаша отпор који мишићи морају превазићи док се крећемо.
3. Трење мишића, које представља отпор између мишића и других структура тела током кретања.
4. Реактивна сила, која се појављује у апарату за кретање и односи се на силе које се јављају као одговор на наше покрете, као што је реакција тла док ходамо или трчимо.

Спољашње силе које делују на наше покрете су:

1. Сила земљине теже, која повлачи наше тело према доле и омогућава нам да се одржавамо на земљи.
2. Сила реакције подлоге, која делује супротно сили земљине теже и омогућава нам да стојимо или се крећемо на површини.
3. Сила инерције, која се јавља када наше тело тежи да задржи своје тренутно стање кретања или мировања све док се не примени спољна сила.
4. Сила отпора спољашње средине, која представља отпор који осећамо док се крећемо кроз ваздух, воду или неку другу околину

Одбојка поред општих и заједничких карактеристика, садржи у себи и одређене специфичности. Учење основних елемената технике траје прилично дуго у односу на неке друге спортске гране. Фаза учења елементарне технике траје око 5 година, јер је одбојка специфична по одигравању у једном контакту, а то веома отежава усвајање моторне навике, јер је свако понављање, учење неке нове ситуације. Једноставно је немогуће створити затворени моторички стереотип и на тај начин олакшати учење моторне кретње. Да би одбојкаш/ица – почетник/ица усвојио основне покрете и кретње одбојкашке вештине, потребно је поновити одговарајуће покрете и кретње неколико хиљада пута. У процесу техничке припреме у одбојци, фокусирамо се на неколико кључних аспеката:

- Усвајање основних елемената технике, што подразумева савладавање основних покрета и техника игре.
- Усавршавање технике са нагласком на индивидуалне способности играча/ица, прилагођавање технике према посебним вештинама и могућностима сваког играча/ице.
- Усавршавање технике са нагласком на играчке функције у екипи, што значи развијање технике у складу са улогом и позицијом сваког играча/ице у тиму.
- Осигурање високог степена стабилности извођења елемената технике на тренингу и утакмицама, што значи да се технике вежбају до тачке где постају поуздане и доследно изводљиве.
- Трајно усвајање (аутоматизација) елемената технике, циљ је да се технике изведу аутоматски без потребе за свесним размишљањем током игре.

Средства која користимо у техничкој припреми су:

- Припремне вежбе усмерене на развој кретања у складу са смером и брзином лета лопте.
- Уводне вежбе, које се изводе у олакшаним условима како би се полазници постепено упознавали са техникама.
- Вежбе технике одбојкашке игре, које симулирају ситуације сличне игри и подстичу примену технике у стварним условима игре.
- Игре са специфичним задацима (обавезна игра), где се играчи/ице подстичу да примене технику у различитим ситуацијама са тачно дефинисаним задацима.
- Утакмице, где се примењује научена техника у реалним такмичарским ситуацијама.

Техничка припрема може бити подељена у четири фазе учења одбојкашке технике:

1. Опис елемената и демонстрације са имитацијом елемента технике, што укључује детаљно објашњавање технике и показивање како се изводи.
2. Увежбавање технике у једноставним условима, где играчи/ице вежбају технику у контролисаним и олакшаним околностима.
3. Увежбавање технике у комплексним условима, где се техника примењује у ситуацијама које су ближе стварној игри, али са одређеним поједностављењима.
4. Усавршавање елемената технике кроз игру, где се техника примењује у стварним утакмицама и разноврсним играма које подстичу практичну примену научених вештина.

Важно је истаћи да да би одбојкаши и одбојкашице савладали и овладали техником извођења одбојкашких елемената, неопходно је проћи кроз све фазе учења. Ако се то не уради, могу остати "рупе" у извођењу технике током целокупне каријере. То значи да ће постојати играчи/ице којима ће увек нешто недостајати у техници. Без комплетног савладавања свих фаза, играчи/ице ће вероватно осећати да нешто недостаје у свом извођењу и можда ће бити несигурни у одређеним елементима игре. Управо због тога је важно да се посвети пажња свакој фази учења и да се редовно вежбају и усавршавају одбојкашки елементи како би се постигла потпуна техничка стабилност и сигурност у игри.

2.2. Контекст одбојке и улога либера

2.2.1. Одбојкашка вештина либера

Одбојкашка вештина либера представља комбинацију техника, тактичке интелигенције и специфичних вештина које су неопходне за успешно обављање улоге либера у екипи. Либеро има кључну улогу у пријему сервиса и одбрани, што захтева висок ниво концентрације, брзе рефлексе и прецизност. Једна од основних вештина либера је техника пријема сервиса. Либеро треба да буде способан да прихвати различите врсте сервиса са високом прецизношћу. Правилан положај тела, правилан распоред стопала и правилно позиционирање руку су кључни фактори за успешан пријем сервиса. Либеро треба да има добру контролу над лоптом и да је прецизно пренесе до дизача или других играча у тиму. Поред технике пријема сервиса, либеро такође треба да има развијене вештине комуникације. Он треба да буде у стању да предвиди и препозна противничке сервисе, да информише саиграче о њиховим позицијама и да координише кретање тима током пријема сервиса. Комуникација је кључна за успешан пријем сервиса и правилно постављање напада. Брзина и агилност су такође важне вештине либера. Либеро треба да буде способан да се брзо креће по терену, да реагује на лопту и да ефикасно прати противничке ударце. Брзе реакције омогућавају либеру да успешно изврши пријем и да одржи лопту у игри. Агилност му омогућава да се креће и реагује на промене у игри, као и да постави правилну позицију за одбрану. Уз техничке вештине, либеро такође треба да има развијену тактичку интелигенцију. Пожељно је да може да анализира противничке нападе, препознаје шеме игре и правовремено доноси одлуке како би пружио најбољу подршку свом тиму. Либеро треба да буде у стању да правилно процени ситуацију на терену и да донесе брзе одлуке о пријему лопте и слању лопте у игру. Усвајање свих ових вештина захтева предан тренинг, упорност и стално усавршавање како би се постигао висок ниво перформанси и допринело успеху тима. Либеро игра кључну улогу у одржавању контроле игре и омогућава осталим играчима да се фокусирају на напад. Одбојкашка вештина либера захтева и изузетну концентрацију и менталну снагу. Либеро мора бити у стању да се фокусира на сваки поен, да брзо процени ситуацију и донесе правовремене одлуке. Поред тога, он мора бити спреман да се суочи са притиском и да остане смирен и сигуран у своје вештине током кључних тренутака утакмице. Ментална снага и самопоуздање су кључни фактори који доприносе успешности либера. Уз све

наведене вештине, либеро такође треба да има изражен тимски дух и добру комуникацију са осталим играчима. Његова улога у одбрани, где мора координисати покрете са блокерима и осталим играчима, захтева добру комуникацију и међусобно поверење. Напредак и развој одбојкашке вештине либера захтевају континуиран тренинг и рад на побољшању свих аспеката игре. То укључује физички тренинг за побољшање брзине, агилности и издржљивости, као и техничке вежбе за усавршавање технике пријема сервиса и прецизности слања лопте. Такође је важно пратити и анализирати сопствене перформансе, идентификовати слабости и радити на њиховом отклањању. Либеру се пружа прилика да буде кључни играч у тиму, да утиче на резултате утакмица и да покаже своје вештине и таленат. Његова улога има огроман утицај на тимску динамику и успех екипе. Одбојкашка вештина либера је кључна за успех тима. Либерова способност да ефикасно прихвати сервис, брзо реагује на противничке ударце и правилно комуницира са саиграчима чини га неопходним играчем у екипи.

2.2.2. Значај учења и развоја вештине либера

Ефикасан либеро је неопходан услов за успех тима, а његова вештина има значајан утицај на игру и резултате утакмица. Један од најочигледних значаја учења и развоја вештине либера је да омогућава тиму да контролише примање сервиса и одбрану. Као специјализовани играч за пријем сервиса, пружа сигурност и стабилност тиму. Његова способност да ефикасно прима сервисе и преноси лопту до осталих играча у тиму омогућава тиму да изгради нападачку стратегију и осигура поене. Можемо поменути да значај учења и развоја вештине либера је да омогућава бољу одбрану тима. Либеро је прва линија одбране и одговара за пријем и одбрану удараца противничког тима. Његова брза реакција и агилност омогућавају да се одбију тешки ударци и одржава лопта у игри. Либерова вештина у одбрани је кључна за преокретање тока игре и спречавање поена противничког тима. Либеро игра виталну улогу у координацији са осталим играчима и усмеравању одбране. Његова способност да комуницира са саиграчима, да пружа упутства и да брине о атмосфери на терену значајни су за тимски дух и сарадњу. Значај учења и развоја вештине либера може да се огледа и у изградњи самопоуздања и развоју личности. Процес учења и сталног усавршавања вештина либера пружа могућност за лични раст и развој. Кроз тренинг, либеро стиче самопоуздање, упорност и способност да се носи са

изазовима на терену и у животу. Једна од етапа развоја либера може се посветити и у способности прилагођавања и флексибилности. Одбојка је игра која се одвија брзо и динамично, где се ситуације на терену непрестано мењају. Либери мора бити способан да се прилагоди различитим ситуацијама и да брзо доноси одлуке у складу са њима. Флексибилност у смислу покрета, позиционирања и комуникације је кључна за ефикасно обављање улоге либера. На либеру можемо радити и у стварању лидера у екипи. Либери често има преглед над целокупном игром и има могућност да мотивише и усмерава своје саиграче. Његова способност да препозна потребе тима, да дели упутства и да буде вођа на терену чини га не само технички способним, већ и вођом који доприноси успеху тима. Одбојка је спорт који се стално мења и еволуира, са новим тактикама, технологијама и трендовима. Стално учење и усавршавање вештина либера омогућава играчу да остане конкурентан и да се прилагоди савременим захтевима одбојке. Када играчи разумеју и усвоје вештине либера, они постају свесни своје важности и доприноса тиму. Осећај испуњености који проистиче из успешно изведеног пријема сервиса или спасавања тешког ударца противника даје им мотивацију да се континуирано усавршавају и да се још више посвете игри. У целини, учење и развој вештине либера су од кључног значаја за успех тима у одбојци. Кроз константан тренинг, фокус на технику, тактику, комуникацију и менталну припрему, либери постаје неизоставан део тима и кључни фактор у остваривању победа. Његова способност да контролише игру, подржи саиграче и буде лидер на терену чини га непроцењивим играчем у сваком тиму одбојке.

2.2.3. Когнитивне и моторичке компоненте либера

Когнитивне и моторичке компоненте вештине либера играју кључну улогу у ефикасном обављању његове улоге у одбојци. Ове компоненте се међусобно допуњују и омогућавају либера да брзо доноси одлуке, правилно реагује на ситуације и изводи техничке покрете на високом нивоу. Када је реч о когнитивним компонентама, либери мора бити способан да брзо и прецизно чита игру. То укључује способност да препозна и анализира противничке тактике, препозна обрасце у игри и предвиди потезе противничких играча. Либери је потребна висока перцептивна способност како би правовремено реаговао на противничке ударце и изабрао најефикаснији начин да одговори. Ова способност когнитивне обраде омогућава либера да буде корак испред противника и да предвиди

кретање лопте и играча. Поред когнитивних компоненти, моторичке вештине либера су такође од виталног значаја. Либери мора имати добру координацију, брзе рефлексе и прецизне техничке покрете. Моторичке вештине укључују правилан положај тела, правилан распоред стопала, брзе промене правца кретања и експлозивне покрете. Либери мора бити способан да се брзо помера по терену, да се постави у правилан положај за пријем сервиса и да изведе тачан и прецизан пренос лопте до дизача или других саиграча. Ова моторичка контрола и спретност омогућавају либеру да изведе сложене техничке покрете са високом ефикасношћу, чак и у стресним ситуацијама. Комбинација когнитивних и моторичких компоненти омогућава либеру да брзо доноси одлуке и изводи техничке покрете у складу са ситуацијом на терену. Способност брзе обраде информација и ефикасног извршења моторичких радњи кључна је за пријем сервиса и одбрану. Кроз редовне тренинге и вежбе које комбинују ове компоненте, либери може унапредити своје когнитивне и моторичке вештине, што ће резултирати побољшаном перформансом на терену. Важно је нагласити да су когнитивне и моторичке компоненте међусобно повезане и да се унапређују заједно. Кроз континуиран рад на развоју ове две компоненте, либери може постићи већи ниво игре, ефикасније обављати своју улогу и бити кључни фактор у успеху свог тима. Когнитивне и моторичке компоненте вештине либера су међусобно повезане и међусобно се утичу. Способност брзе когнитивне обраде информација омогућава либери да брзо процени путању лопте, предвиди противничке ударце и правовремено реагује на ситуације на терену. Ова когнитивна брзина и правовременост доношења одлука омогућавају либери да изведе одговарајуће моторичке покрете, као што су брзе промене правца кретања или прецизно позиционирање за пријем лопте. Такође, моторичке вештине имају утицај на когнитивне способности либера. Када либери има добру моторичку контролу и технику извођења покрета, то му омогућава да се физички припреми за ситуације на терену. Ова физичка припрема олакшава когнитивни процес, јер играч може ефикасније фокусирати своју пажњу на анализу противника и брзо донети одлуке. Моторичка ефикасност такође омогућава либери да се брзо и прецизно позиционира за пријем сервиса или одбрану, што даље утиче на успешност обављања своје улоге. Осим тога, когнитивне и моторичке компоненте вештине либера се такође могу побољшати кроз специфичне вежбе и тренинге. Когнитивне вежбе, као што су анализа противничке игре, тактичке симулације и брзи ментални тестови, могу помоћи

либеро да развије брзу и прецизну обраду информација. С друге стране, моторички тренинг, укључујући вежбе за побољшање брзине, агилности и координације, може побољшати моторичке способности либера и омогућити им да изводе техничке покрете са већом ефикасношћу. Укупно гледано, когнитивне и моторичке компоненте вештине либера су међусобно повезане и заједно доприносе успешном обављању улоге либера у одбојци. Њихов развој и унапређење кроз циљане вежбе и тренинге омогућавају либеру да буде брз, ефикасан и доноси кључне одлуке на терену. Комбинација ове две компоненте ствара изузетно важну основу за успех либера и доприноси побољшању перформанси тима у целини. Методика учења одигравања лопте прстима и чекићем. Оно што би могло бити интересантно је разматрање од којег елемента одбојкашке технике започети обуку са децом. Обично се у пракси иде редом прстима па онда чекићем. Међутим, ако узмемо у обзир морфолошки развој деце и развој централног нервног система, тада нам се намеће да бисмо требали радити другачије. Већ у овом делу тренинга, могућност усвајања грешака је највећа, управо због непромишљеног приступа проблему обучавања. Наиме, у пракси започињемо, са аспекта развоја ЦНС-а, с много суптилнијим делом тела, а то су прсти. Затим користимо исте лопте које се користе и у сениорском надметању (није прилагођена величина ни у смислу обима, ни тежине лопте). Стога је препоручљиво обуку почети од одбојкашког чекића, како би се правилно развијале моторичке способности деце и осигурала правилна техника од почетка.

3. Предмет, циљ и задаци рада

3.1. Предмет рада

Предмет мастер рада су етапе у учењу одбојкашке вештине либера у одбојци.

3.2. Циљ рада

Питање на које би рад требало да одговори је: *„У односу на структуру такмичарске активности у одбојци, које су то вештине које либеро мора да савлада, да би могао да покаже високу ефикасност у игри“*. У односу на то, циљ рада је дати приказ етапа у учењу одбојкашке вештине либера у одбојци.

3.3. Задаци рада

У односу на проблем и циљ рада, у раду је потребно испунити следеће задатке:

- прикупити литературу,
- урадити анализу такмичарске активности либера у одбојци
- детаљно објаснити технике либера у одбојци које је потребно да савлада.

4. Методе рада

Метода која ће бити примењена у раду је теоријска, односно састоји се од синтезе експертског знања, односно примене експертског модела, дефинисаног из система позитивне праксе, заснованог на искуству најуспешнијих одбојкашких тренера у Републици Србији.

Приликом израде завршног рада биће коришћен дескриптивни метод. Основни извори података ће бити расположива литература: књиге, уџбеници, часописи и сл., који се тичу дате области, комбиновани применом формалне логике, ауторово играчко знање и искуство на позицији либера и знања стечених на Факултету спорта и физичког васпитања.

5. Либеро у одбојци

Сви чланови тима имају једнако битно улогу у остваривању постављених циљева, међутим, улога либера има посебно дефинисане задатке у завршној фази извршења стратегијског плана.

Улога либера је прецизно диференцирана. Његове вештине пријема сервиса и одбране морају бити на високом нивоу. Либерова способност да се савршено сналази у простору и у сваком тренутку познаје позиције својих саиграча је од суштинске важности.

Либеро има кључну улогу у обезбеђивању пријема сервиса и одбране на терену, што омогућава дизачу да конструише игру која отвара могућности за изражавање креативности и вештина свих осталих играча. Ово га ставља у улогу катализатора за постизање најбољих резултата у тиму.

Поред својих доприноса, либеро је и емоционални ослонац тима. Често представља стабилну тачку у стварању уских савезништва међу играчима. Његове личне карактеристике би требало да буду у складу са улогом либера - у мирним реакцијама, одлучности, поузданости и креативности. Коришћење либера има знатан утицај на стварање игре као целовитог концепта, независно од тога да ли се ради о нападу или одбрани. Његове вештине и могућности омогућавају тиму да боље се позиционира и усклади у својим активностима. Иако су неки стручњаци досад изразили сумњу у значај либера, настојећи да се ослањају на статистику, неоспорна је вредност коју либеро доноси у креирању игре. Избор либера је кључан, док се и даље најчешће користи тимска структура 5:1.

Стручњаци су годинама истраживали да докажу значај либера у разноликим тактичким варијантама одбојке. Он игра кључну улогу у стварању тимске компактности и уважавању опција тима. Зато се пажљиво бира будући либеро, што доприноси суштинској снази тима. У ситуацијама када се фокусира на пријем сервиса и одбрану поља, либеро најчешће примењује технику одигравања лопте познату као „чекић“.

При обављању пријема сервиса и одбране поља, либеро примењује пет различитих техника. Од тих техника, базична техника укључује одбрану од сервиса и смеча у ниском ставу. Друге технике укључују одбрану приземљењем у поваљку на леђима, затим

одбрану са колутом, одбрану са „суном“ и „упијачем“. Између ових техника, најчешће се користе технике пријема у ниском ставу и техника „упијачем“. Код пријема сервиса и одбране поља, коришћења "чекић" технике и тактика одбране долазе на први план као суштински аспекти. Ствар је у томе да либеро треба да се постави на адекватан начин како би извршио савршено одигравање и подстакао дизача да пласира најбољи напад. Ова прилагодљивост позиције је кључна јер омогућава либеру да брзо реагује и прилагоди се лопти. Такође, обраћајући пажњу на ефикасност либера, сазнајемо да положај ногу има одлучујућу улогу. Правилан распоред ногу може значајно допринети успешном пријему брзих лопти. Овакав распоред омогућава либеру брзе и тачне кораке ка или од лопте и помаже у усмеравању лопте ка дизачу на најбољи начин. Либеро игра преко 85-90% времена трајања утакмице, што га ставља у веома изазовану позицију са значајним одговорностима. Позиција либера доноси знатан психолошки терет, јер његова улога носи велику тежину. Упркос томе што играчи на осталим позицијама имају шансу да исправе грешке у игри у следећем нападу или игровом циклусу, либеро нема исту луксузну поновну шансу. Било каква грешка коју либеро направи може одмах резултовати поеном за противнички тим.

Исто тако, док други играчи имају могућност да директно освоје поене за свој тим у игри, либеро нема ту исту привилегију. Све ово ставља велики притисак на либера и захтева изузетно стабилну психолошку снагу. Либеро мора да буде емоционално стабилан и спреман да се суочи са изазовима и одговори на захтеве које његова позиција носи.

5.1. Селекција играча

Одбојка припада категорији новијих тимских спортова са лоптом, која се развила у време интензивног напретка технологије и науке, и достигла је врхунце у својим могућностима. Достицање врхунског извођења технике захтева рани почетак тренинга и увођење играча у такмичење. Испитивања су показала да деца већ од седам година могу учествовати у обуци за основне елементе, што омогућава рано процењивање њихових природних талената. Уводећи их у свет одбојке у раној доби, могу да темељно усвоје основну технику, али такође пролазе кроз период адаптације на разне факторе, као што су величина лопте, висина мреже и размере игралишта.

Одабир будућих изузетних одбојкаша/ица најбоље се обавља кроз селекцију талената. Постоје две главне врсте селекције: природна и тестовна. Природна селекција укључује анализу великог броја деце, која се размештају у групе и подгрупе. На основу предвиђања њихове будуће висине и опште спретности, изабирају се најталентованији. С друге стране, тестовна селекција нам омогућава ране процене и одабир талената, што је основни циљ овог процеса. Процес ране селекције састоји се из следећих елемената:

1. Процена будуће висине - Ово је кључно за одбојкашку игру, посебно код либера. Либеро се бира тако да буде изузетно спретан, са предвиђеном ниском висином.
2. Когнитивне способности - Интелигенција игра важну улогу код либера и капитена тима. Психолог и тренер сарадњом чувају резултате ових тестова као поверљиве информације.
3. Управљање стресом - Отпорност на стрес се развија кроз специфичан тренинг, укључујући ситуациони тренинг и усвајање адекватних техника.
4. Основне карактеристике – Посебно придајемо пажњу особинама личности либера. Он треба да показује стабилност, избегава неуротичне реакције, има здраву спортску мотивацију.
5. Моторичке способности - Ова област обухвата различите тестове који анализирају агилност, равнотежу, координацију покрета, брзину реакције и друге аспекте моторичких вештина. Пружа информације о агилности, издржљивости и спретности, које су од кључног значаја за препознавање потенцијалних будућих изузетних одбојкаша и одбојкашица.

5.2. Типови играча

Сходно особеним карактеристикама и начином приступа постоје више врста либера.

- Либеро извршилац је тип либера који се сада чешће среће на терену. Његова примарна особина је да не преузима главну улогу у игри, већ ради тихо и ефикасно. Он не наставља велике падове у својој игри и не претпоставља лидерску улогу у тиму.

- Либоро играч у сенци се истиче својим грациозним и пуним покретима. Иако ови квалитети нису видљиви свима, врхунски тренери и стручњаци их препознају. Многи „мајстори“ одбране из игре припадају овом типу.
- Либоро бивши примач може да преузме ову улогу када се дугорочно не нађе врхунски либоро. У том случају, некадашњи примач може прилагодити свој стил игре да би обављао задатке либора.
- Либоро ведета представља врсту играча са изузетним моторичким способностима. Његов допринос тиму може бити велик, али тренери се сусрећу са изазовом како га мотивисати да игра на врхунском нивоу, с обзиром на значајну улогу коју може играти.
- Либоро вођа представља будућност либора у игри. Овакав играч би требало да се издваја свим аспектима игре, савлада све технике пријема и моментално примењује правилну технику у одговарајућем тренутку. Такав либоро реагује брзо, предвиђа ситуације и доприноси идеалним решењима за тим и друге играче.

6. Пријем сервиса

6.1. Кључни аспекти пријема сервиса

Пријем сервиса је кључни елемент одбојкашке игре који утиче на даљи ток надигравања, односно нападачких акција. Лош пријем доводи до слабијег напада, а тиме смањује шансе за освајање поена.

Приликом пријема сервиса, прво на шта треба обратити пажњу је место и начин сервирања противника. При извођењу пријема сервиса постоји четири фазе које се условно могу разликовати.

1. Почетна фаза - Одбојкашки став у лаганим покретима с ноге на ногу. Потребно је прецизно проценити путању и брзину лопте како би се правовремено заузео дијагонални одбојкашки став. Играчи требају бити опуштени, са рукама поред тела, благо савијеним у лактовима. Тежиште тела је према напред, колена су лагано савијена, а труп играча је нагнут под углом од отприлике 45-50 степени.
2. Припремна фаза - Визуелно праћење и процена путање лопте. Тело (кукови и рамена) примача треба бити окренуто према мрежи пре пријема, односно у тренутку пријема, треба бити окренуто у пројекцију долазеће лопте. Уобичајено извођење пријема сервиса изводи се подлактицама, јер је прецизније и сигурније од пријема прстима.
3. Основна фаза - Контакт с лоптом. Треба разликовати пријем снажног, лелујавог и благог сервиса. У зависности од тога који је сервис, зависи и пријем сервиса, односно извођење технике. Код слабијих сервиса потребно је дати додатни импулс рукама и ногама према напред и горе, за разлику од на пример смеч сервиса где је неопходно урадити амортизацију сервиране лопте.

Најчешће грешке код пријема сервиса су:

- Статички положај (без кретања и реаговања на правац лопте)
- Прерано спајање руку у "чекић" (руке су нам спојене и самим тим нам отежавају кретање и реакцију)

- Савијене руке у лактовима приликом извођења технике пријема сервиса што доводи до лошије контроле лопте
- Тежиште тела на задњем делу стопала. Оно доводи до немогућности благовременог реаговања на лопту и отежава нам кретање ка напред
- Нерегуларан угао између руку и трупа и трупа и подлоге у односу на контакт с лоптом.

У методици обучавања су битни одређени моменти у извођењу технике, које примач мора да усвоји, како би што ефикасније извео пријем сервиса:

Одредити оптималан начин извођења пријема сервиса и што пре заузети адекватан одбојкашки став

Што је пре могуће одредити смер, путању и брзину одсервиране лопте. Што је сервис снажнији, то би одбојкашки став требало да буде нижи.

6.2. Комуникација са остатком тима током пријема

Комуникација са остатком тима је кључна за ефикасно обављање улоге либера у одбојци. Либеро игра важну улогу у координацији и усклађивању покрета саиграча како би се остварио успешан пријем сервиса.

Читање противничког сервиса од великог значаја за учинак либера у пријему. Он треба да буде способан да очита противнички сервис и препозна његове карактеристике. То укључује брзо процењивање брзине, ротације, путање и висине сервиса. Његова способност да предвиди противнички сервис омогућава му да правовремено реагује и правилно позиционира себе и своје саиграче за пријем. Либеро треба да буде у стању да прати позиције својих саиграча током пријема сервиса. То укључује праћење позиција дизача, блокера и осталих играча у тиму. Либерова способност да прати позиције саиграча омогућава му да успостави правилан распоред на терену, како би се обезбедила оптимална покривеност и сарадња током пријема. Комуникација између либера и остатка тима је од виталног значаја за усклађивање покрета током пријема сервиса. Либеро треба да буде у стању да усмерава и усклађује покрете својих саиграча, како би се постигао најбољи пријем. То укључује давање вербалних и невербалних сигнала, као и правовремено давање

упутстава о позиционирању и покретима. Либеро има одговорност и да координише дефанзивни распоред тима током пријема сервиса. Он треба да буде у стању да анализира противнички сервис, предвиди путању лопте и правилно распореди саиграче како би се обезбедила максимална покривеност терена. Либерова способност да ефикасно управља дефанзивним распоредом доприноси стабилности тима и смањује простор за противничке поене.

Кроз ефикасну комуникацију с остатком тима, либеро омогућава ефикасан и координиран пријем сервиса. Редовна комуникација, јасни сигнали и добра сарадња саиграча омогућавају либеру да правовремено реагује на ситуације на терену и да пружи подршку свом тиму. Комуникација с остатком тима ствара атмосферу поверења, разумевања и сарадње, што је кључно за успех тима у одбојци.

7. Специфичност тренинга пријема сервиса и одбране либера

7.1. Испољавање технике увежбати до нивоа условно – рефлексних радњи

Усвајање технике пријема у одбојци може се описати као комплексан процес који зависи од рефлексних радњи и који захтева посебну пажњу. Основни циљ овог процеса је да се покрети изводе природно, без потребе за свесном контролом. У почетној фази, док се учи техника, често долази до напрезања, непотребних покрета и недостатка у координацији. У овом стадијуму, развијање визуелне представе о исправном покрету је кључно, а добра демонстрација технике, најбоље на спортским филмовима или у реалним условима, има важну улогу.

Обука за технику захтева систематски приступ у којем се обраћа пажња на све аспекте извођења покрета. Важно је избегавати неправилно усвајање технике и раније указивати на грешке, као и проверавати прецизност у извођењу. Либеро треба да развије схватање које лопте су добре, а које захтевају корекцију, како би сам се контролисао и управљао својим учењем.

Касније у процесу вежбања, контрола свести о кретању постаје мање приметна јер се моторичке навике развијају. Свест је ослобођена за разматрање тактичких аспеката игре и решавање ситуација на терену. Развој и усавршавање одбојкашке технике постигнут је најбоље у сарадњи са тренером. Тренер игра важну улогу у мотивисању, корекцијама и креирању изазовних ситуација. Контакт са лоптом је неопходан, али неки тренери га избегавају, иако је битан за учење, усавршавање и одржавање технике на високом нивоу

7.2. Вежбање у условима игре

У процесу тренинга либера, најбоље је да се вежбе што више приближе реалним условима који се сусрећу на утакмицама. Ове вежбе треба да буду прилагођене способностима и искуству сваког играча. Понекад се може догодити да се либеру давају идеалне лопте како би се размотала техника, али би требало саставити вежбе које симулирају реалне ситуације.

На тренингу, либеру је важно вежбати одигравање лопте при пријему сервиса, одбрани напада или кувања, користећи различите технике како чекићем обема рукама, тако и

једном руком. У овим вежбама треба обрадити угао под којим ће се додавати лопта, место на коме ће се додавати лопта, путању лопте, ниво немира лопте и начин додавања.

Прилагођавање висини доласка лопте је такође битан аспект. То захтева израду вежби које симулирају различите висине доласка лопте, што либеру помаже да развије технику пријема у различитим положајима. Такве вежбе укључују пријем лопте из ниског положаја или у паду.

Немир лопте може знатно утицати на технику либера. Магнусов ефект који утиче на лопту може усложнити задатак смиривања и управљања лоптом. Ово представља додатни изазов који треба укључити у тренинг, особито када се суочава са разним врстама лопти које га изазивају да размисли брзо и одговори ефикасно.

7.3. Што ближе игри

Циљ би био да се увежба извођење елемената на начин сличан реалним ситуацијама у игри. Један задатак за либера би могао бити да прихвати лопте које долазе у високом луку, смирује и додаје их дизачу, док се са лоптама ниског лука поступа на другачији начин - подиже и прослеђује их. Овакав тренинг имитира ситуације са игре, давајући либеру шансу да научи како адаптирати своје реакције на различите висине доласка лопте. Потом је битно размотрити пријем лопти у ниском луку и њено прослеђивање дизачу у високом. Ово може бити изазовно за либера, захтевајући прилагођавање положаја тела и технике у тежим условима. Прогресивно отежавање ових вежби помаже либеру да се навикне на разне изазове који се јављају на терену. Додатни изазови се појављују код пријема лопти из игре, када либеро мора брзо реаговати на неочекиване ситуације. Вежбе које симулирају ове ситуације, где тренер баца лопту у небрањен простор, помажу либеру да развије брзину одговора и прецизност у прослеђивању лопте. Додатно, тренер може извршавати нападе са узвишене позиције и упућивати лопту дизачу, који организује напад. Ово омогућава либеру да се сусретне са разним варијантама напада и развије своје способности да ефикасно сарађује са дизачем.

Уз ове вежбе, важно је да либеро увежбава и ситуације са отежаним условима, као што су кратки сервис противника или одбране од куваних лопти. Тренинг треба да га припреми за решавање бројних сценарија који се могу појавити у току надигравања.

7.4. Клима на тренингу либера

Умеће управљања прстима представља изузетно деликатно изражавање моторичке вештине. Како бисмо успешно савладали ову технику, битно је креирати одговарајућу околину која ће подржати наше намере. Постизање вештине у пријему захтева одређење одређених услова, усмеравања и понекад чак и притиска.

Савремено друштво је обележено брзим ритмом живота, где се све дешава у брзини и постоји жеља за још већом брзином. Ове тенденције се одражавају и на тренинг, укључујући и усавршавање либера. Међутим, постизање врхунске изведбе либера захтева велику струпљивост, коју треба одгајати и уградити у своју свакодневицу. Понекад се може догодити да либеро искуси одређено пад настројења, осећај меланхолије, или па чак и депресије. Важно је да смо свесни тога, јер када препознамо своје емоционално стање, оно често губи на својој снази.

У одређеним тренутцима, либеро може развити способност примећивања субтилних телесних промена, као што су температурни флукуације, влажност коже, или чак осетљивост на бол. Наше главно стремљење је да ове аспекте приближимо највећој могућој тачности. Један од изазова за либера је и развијање емоционалне интелигенције. Ово укључује реално и објективно процењивање окружења и себе. Неопходан је посебан фокус на овај аспект како би се постигла жељена околина за тренинг и развој либера. Улога тренера је вонредно значајна, његов однос, став и начин комуникације може битно утицати на изградњу самопоуздања либера.

8. Етапе у учењу одбојкашке вештине либера у одбојци

	Element tehnike	Pioniri (devojčice do 14 godina i dečaci do 15 godina starosti)	Kadeti (devojčice do 16 godina i dečaci do 17 godina starosti)	Juniori (devojčice do 18 godina i dečaci do 19 godina starosti)
1	Osnovna odbojkaska kretanja bez lopte	☺	☺	☺
2	Stavovi i položaji	☺	☺	☺
3	Gornje čeono odigravanje lopte prstima napred	☺	☺	☺
4	Gornje čeono odigravanje lopte prstima unazad	☺	☺	☺
5	Gornje čeono odigravanje lopte prstima u stranu	☺	☺	☺
6	Gornje čeono odigravanje lopte prstima, dočekujući loptu iz frontalne ravni, u sagitalnoj ravni	☺	☺	☺
7	Dizanje lopte u zonu 4. – pomerena lopta	☺	☺	☺
8	Dizanje lopte u zonu 2. – pomerena lopta	☺	☺	☺
9	Dizanje lopte u zonu 1. – pomerena lopta		☺	☺
10	Dizanje lopte u zonu 6. – pomerena lopta		☺	☺
11	Prijem donjeg servisa prstima	☺	☺	☺
12	Prijem flot servisa prstima	☺	☺	☺
13	Prijem flota iz skoka prstima	☺	☺	☺
14	Odbrana prstima		☺	☺
15	Donje podlaktično odigravanje (čekić) napred	☺	☺	☺

16	Donje podlaktično odigravanje (čekić) unazad	😊	😊	😊
17	Donje podlaktično odigravanje (čekić) u stranu	😊	😊	😊
18	Prijem donjeg servisa čekićem	😊	😊	😊
19	Prijem flot servisa čekićem	😊	😊	😊
20	Prijem flot servisa iz skoka čekićem	😊	😊	😊
21	Prijem tenis servisa (rotacija) čekićem	😊	😊	😊
22	Prijem smeč servisa čekićem	😊	😊	😊
23	Odbrana čekićem	😊	😊	😊
24	Odigravanje spojenim šakama	😊	😊	😊
25	Odigravanje hipotenarikom	😊	😊	😊
26	Povaljka u desnu stranu bez lopte	😊	😊	😊
27	Povaljka u levu stranu bez lopte	😊	😊	😊
28	Sun bez lopte	😊	😊	😊
29	Poluupijač bez lopte	😊*	😊*	😊*
30	Upijač bez lopte	😊*	😊*	😊*
31	Povaljka u desnu stranu sa loptom	😊	😊	😊
32	Povaljka u levu stranu sa loptom	😊	😊	😊
33	Sun sa loptom	😊	😊	😊
34	Poluupijač sa loptom	😊*	😊*	😊*
35	Upijač sa loptom		😊*	😊*

Табела 1. „Алгоритми етапних циљева у учењу одбојкашке вештине“ (преузето од Нешић, 2023)

9. Развој брзине и агилности либера

9.1. Специфични тренинг брзине реакције

Специфични тренинг брзине реакције је кључан за развој либера у одбојци. Брза реакција је од суштинске важности за либерове способности у пријему сервиса и одбрани. Постоји неколико начина којим се може тренирати брзина реакције, а један од тих начина могу бити реакционе вежбе. Ово су вежбе које захтевају брзе и експлозивне покрете као одговор на визуелне или звучне сигнале. На пример, либеро може радити вежбе у којима мора брзо реаговати на сигнал тренера или покрет лопте. То може укључивати вежбе попут брзог скакања, реакције на промене правца лопте или реаговања на звучне сигнале. Можемо поменути и вежбе са партнером. Тренинг са партнером може бити изузетно користан за развој брзине реакције. Ово може укључивати вежбе где се партнери међусобно додају лоптом на краткој удаљености, а либеро мора брзо реаговати и прихватити лопту. Ове вежбе симулирају брзе ситуације на терену и помажу либеру у побољшању својих рефлекса и брзине реакције. Тренинг визуелне перцепције је такође важан за побољшање брзине реакције либера. То укључује вежбе попут праћења брзо кретајућих објеката или препознавања визуелних сигнала на терену. Вежбе са светлима, визуелним картицама или видео материјалом могу помоћи либеру да побољша своју способност брзог препознавања и реакције на визуелне стимулусе. Побољшање координације и агилности такође може помоћи либеру у развоју брзине реакције. Вежбе попут брзог мењања правца кретања, прескакања препрека или промене ритма покрета могу побољшати брзину и агилност либера. Ове вежбе помажу либеровом телу да брзо и ефикасно одговара на промене у ситуацији на терену. А важно је напоменути и менталну припрему која такође игра важну улогу у брзини реакције. Фокус, концентрација и пажња су кључни за брзе и прецизне реакције либера. Вежбе попут визуализације или менталне концентрације могу помоћи либеру да развије своју менталну снагу и фокус, што ће допринети брзини реакције на терену.

Важно је да тренинг брзине реакције буде редован и добро структуриран. Вежбе треба постепено повећавати интензитет и сложеност како би се континуирано изазивале границе брзине реакције либера. Комбинација физичког и менталног тренинга може резултирати побољшањем брзине реакције и ефикасношћу либера у пријему сервиса и одбрани.

9.1.1 Вежбе за побољшање брзине покрета

Вежбе за побољшање брзине покрета су кључне за развој либера у одбојци. Брзи и експлозивни покрети су од суштинске важности за либерове способности у пријему сервиса, одбрани и транзицији између различитих позиција на терену. Утицај на побољшање брзине покрета може се огледати путем следећих вежби.

Брзи стартаови: Ова вежба је фокусирана на побољшање брзине из стационарног положаја. Либеро стоји у почетном положају, а затим брзо реагује на сигнал (звучни или визуелни) и брзо стартује у одређеном смеру. Ова вежба може се изводити у различитим смеровима како би се побољшала агилност и реакција на различите ситуације на терену.

Скокови с променом смера: Ова вежба се фокусира на побољшање брзине и агилности приликом промене смера скока. Либеро изводи скокове у различитим смеровима (напред, назад, бочно) и брзо мења смер. Ова вежба помаже у развијању брзе промене правца и побољшању реакције на непредвидиве ситуације на терену.

Брзе промене ритма трчања: Ова вежба се фокусира на побољшање способности либера да брзо мења ритам трчања. Либеро трчи у одређеном ритму, а затим на сигнал мења ритам у бржи или спорији темпо. Ова вежба помаже у развијању брзог прилагођавања на промене темпа игре и побољшању способности либера да одговори на различите ситуације.

Прескакање препрека: Ова вежба је корисна за побољшање експлозивности и снаге ногу либера. Поставите низ препрека (нпр. чуњ) на одређеној удаљености једну од друге и либеро брзо прескаче препреке. Ова вежба помаже у развијању брзине, агилности и скочности.

Суво трчање и агилност: Ова вежба се фокусира на побољшање брзине покрета и агилности без лопте. Либеро изводи серију брзих трчања напред, назад, бочно и дијагонално. Такође се могу укључити вежбе за промену смера, брзе стартаове и заустављања како би се развила брза реакција и експлозивност.

Важно је да се вежбе за побољшање брзине покрета изводе редовито и правилно. Тренери или кондициони тренери могу пружити додатну подршку и упутства за извођење

вежби на правилан начин. Уз доследност, стрпљење и преданост, либеро ће постепено побољшати брзину покрета и постати бржи и агилнији на терену.

9.1.2. Реакције на непредвидиве ситуације на терену

Реаговање на непредвидиве ситуације на терену су важан аспект за либера у одбојци. Одбојка је динамичан спорт у којем се ситуације на терену брзо мењају, а либеро мора бити способан да брзо реагује и прилагоди се тим променама. Битан фактор је брза процена ситуације. Либеро треба брзо да процени ситуацију на терену. То укључује брзо читање игре, препознавање противничких тактика и реакцију на покрете противника. Способност либера да брзо процени ситуацију омогућава му да правилно реагује и донесе одлуку у складу са тренутном ситуацијом. Можемо нагласити и флексибилност у покретима. Либеро треба бити физички флексибилан и спреман да се прилагоди непредвидивим ситуацијама. То укључује брзе промене правца кретања, нагло мењање смера или промене брзине. Способност либера да буде агилан и брз у промени покрета омогућава му да се прилагоди новонасталим ситуацијама и остане у предности. У непредвидивим ситуацијама, кључно је да либеро задржи правилно техничко извођење. Без обзира на изазове и неочекиване покрете лопте или противника, либеро треба да остане фокусиран на правилно извођење технике. То може укључивати правилно позиционирање тела, исправну технику пријема или прецизно преношење лопте. Способност либера да одржава правилно техничко извођење омогућава му да буде конзистентан и ефикасан у непредвидивим ситуацијама. Реаговање на непредвидиве ситуације захтева и менталну снагу и брзо доношење одлука. Либеро треба да буде смирен и фокусиран чак и у стресним тренуцима, како би могао јасно размишљати и брзо одлучити како реаговати. Способност либера да брзо процени ситуацију, донесе правилну одлуку и брзо изврши акцију је кључна за успешно суочавање са непредвидивим ситуацијама. Међу битним ставкама можемо навести и тренинг у симулираним непредвидивим ситуацијама. Да би побољшао реакцију на непредвидиве ситуације, либеро може се подвргнути тренингу у симулираним окружењима. То може укључивати различите вежбе, игре или симулације ситуација које често буду непредвидиве или изазовне. Либеро добија прилику да вежба своју брзу реакцију и прилагодљивост у

контролисаним условима. Реаговање на непредвидиве ситуације захтева комбинацију физичких, техничких и менталних вештина.

Либеро треба да поседује способност брзе процене, прилагођавања и брзог извршавања акција како би успешно одговорио на непредвидиве ситуације на терену. Редовни тренинг, симулације ситуација и стално излагање различитим сценаријима помажу либеру у развоју ових кључних вештина.

9.2. Тренинг агилности либера

9.2.1. Вежбе за побољшање окретности и флексибилности

Вежбе за побољшање окретности и флексибилности су кључне за развој либера у одбојци. Окретност омогућава либеру да се брзо креће у различитим смеровима, док флексибилност помаже у побољшању опсега покрета и смањењу ризика од повреда. Вежбе које могу помоћи у побољшању окретности и флексибилности су:

Агилне препреке: Поставите серију препрека (нпр. чуњеви) у ред и либеро треба да се креће око њих, скакуће између њих или да прескаче преко њих. Ова вежба помаже у побољшању окретности и агилности, док либеро изводи брзе и прецизне покрете око препрека.

Лествице за ноге: Поставите паралелне лествице на под и либеро треба да брзо и прецизно пролази кроз њих. Вежба укључује подизање колена и брзе кораке како би се прешле лествице, побољшавајући окретност и брзину покрета либера.

Латерални прескоци: Поставите линију чуњева на под и либеро треба да прескаче са једне стране на другу страну линије. Ова вежба помаже у побољшању латералне окретности, баланса и брзине покрета.

Динамичко истезање: Укључивање динамичког истезања у загревање може побољшати флексибилност либера. Динамичко истезање укључује покрете попут махања ногама, ротација кукова и руку, који постепено повећавају опсег покрета и припремају тело за тренинг.

Вежбе за флексибилност: Вежбе попут истезања задњег дела бутина, истезања кукова, истезања рамена и врата могу помоћи у побољшању флексибилности либера. Редовно извођење ових вежби помоћи ће у повећању опсега покрета, смањењу напетости мишића и смањењу ризика од повреда.

Препоручује се консултација са тренером или кондиционим тренером како би се обезбедила правилна техника извођења вежби. Комбинација вежби за окретност и флексибилност помоћи ће либеру да постане агилан, брз и флексибилан на терену, што ће побољшати његове перформансе и смањити ризик од повреда.

9.2.2. Брзи приједи и покрети у различитим смеровима

Брзи приједи и покрети у различитим смеровима су кључни за улогу либера у одбојци. Либеро мора бити способан да брзо реагује на сервис противника и прецизно прихвати лопту. Осим тога, либеро се мора кретати агилно и брзо у различитим смеровима како би ухватио лопту и вратио је назад у игру. Либеро треба бити у правилној позицији како би брзо реаговао на сервис. То укључује правилно постављање ногу, руку и горњег дела тела како би се постигла оптимална равнотежа и контрола покрета. Он мора имати брзу реакцију на сервис противника. То захтева добар вид и способност брзог читања путање лопте. Његова реакција треба да буде тренутна и прецизна како би се успешно прихватио сервис. Либеро се мора кретати агилно и брзо у различитим смеровима. То укључује брзе кораке, скокове и промене правца како би се постигла оптимална позиција за пријем лопте. Либерова агилност му омогућава да покрије широко подручје терена и да се ефикасно креће у свим правцима. Брзи пријем лопте је кључан за либера. Либеро мора имати добру технику пријема како би контролисао путању лопте и успешно је вратио назад у игру. Правилан положај руку, правилно савијање ногу и добра координација очију и руку су важни елементи за постизање прецизног пријема. Либеро би требало да спроведе специфичне тренинге за побољшање брзине и покретљивости. То може укључивати вежбе за брзе стартове, убрзање, промене правца и експлозивност. Редовни тренинг ће помоћи либеру да развије снагу и брзину потребну за брзе приједи и покрете у различитим смеровима.

10. Развој читања игре и доношење одлука

10.1. Анализа противничких напада

Анализа противничког напада је важан део улоге либера у одбојци. Либери треба бити способан да анализира противнички напад како би предвидео путању лопте и био припремљен за пријем. Он треба пажљиво да прати противничке играче како би предвидео њихове покрете и намере. То укључује праћење положаја и кретања противничких нападача, како би се створила слика о томе куда ће лопта највероватније бити упућена. Анализа противничке формације може да спада у веома важну улогу либера. То подразумева анализирање противничке формације како би идентификовао снаге и слабости противничког напада. Укључује препознавање кључних играча и њихових преферираних зона за напад, као и могуће варијације у формацији које противник може користити. Пожељно би било да је либеро у стању да чита тактичке сигнале противничког тима. То може укључивати гестикулацију, комуникацију између играча или посебне обрасце кретања. Анализирање ових сигнала може помоћи либеру у предвиђању врсте напада и циљане зоне на терену. Либери је потребна способност брзе адаптације на промене у противничком нападу. Противнички тим може да користи различите варијације у нападу како би заварао либера. Способност брзог прилагођавања у игри противника омогућава либеру да буде ефикасан у пријему и одбрани. Он треба бити активан у комуникацији са остатком тима. Обавештавање својих саиграча о противничком нападу, постављање блока или давање смерница током игре може помоћи у бољој припреми тима за противнички напад.

Анализа противничког напада захтева пажљиво посматрање, фокусирање и брзу процену ситуације. Либери је потребна комбинација искуства, тактичког размишљања и добре комуникације како би био успешан у анализи противничког напада. Ова анализа омогућава либеру да унапреди своје реакције, побољша пријем лопте и помогне тиму да буде ефикаснији у одбрани.

10.2. Праћење играча и њихових покрета

Пратити играче и њихове покрете је важан део улоге либера у одбојци. Либери треба пажљиво да посматра противничке играче како би предвидео њихове акције и био

спреман за пријем или одбрану. Требало би да буде упознат са противничким играчима и њиховим карактеристикама. Ово укључује познавање њихових преферираних зона за напад, технике ударања и снагу ударца. Познавање играча омогућава либеру да боље предвиди куда ће лопта бити упућена и правилно се позиционира за пријем или одбрану. Потребно је да стално прати положај противничких играча током игре. То укључује праћење њиховог кретања по терену и позиционирања у односу на мрежу. Праћење положаја играча омогућава либеру да предвиди њихове могуће акције и брзо реагује на промене. Он треба да има добар фокус на лопту и противничког играча који је тренутно у акцији. Правилно праћење лопте омогућава либеру да правилно процени путању и брзо реагује на њу. Праћење противничког играча омогућава либеру да прилагоди своје покрете и позиционирање у складу са акцијом која се дешава. Спремност на промене у покретима противничких играча је битна ставка код либера. Противнички тим може користити варијације у нападу или промене тактике како би преварио либера. Либеро треба бити способан брзо да се прилагоди новим ситуацијама и правилно реагује.

Пратити играче и њихове покрете захтева концентрацију, брзу процену и добру координацију очију и тела. Либеру је потребно искуство и пажња како би ефикасно пратио противничке играче и предвидео њихове акције.

10.3. Процена кретања лопте и усклађивање са саиграчима

Процена кретања лопте и усклађивање са саиграчима су кључни аспекти улоге либера у одбојци. Либеро би требало да буде способан да процени путању лопте и да се усклади са саиграчима како би ефикасно извео пријем или одбрану. Постоји неколико битних елемената у вези са проценом кретања лопте и усклађивањем са саиграчима и то су:

Процена путање лопте: Либеро мора бити у стању да процени путању лопте након ударца противника. То укључује праћење брзине и висине лопте, као и угла под којим је ударена. Он треба да користи визуелне информације како би предвидео где ће лопта пасти и како ће се кретати.

Координација са саиграчима: Усклађивање либеровог кретања са кретањем саиграча како би створио добру позицију за пријем или одбрану. То укључује комуникацију са

саиграчима, давање смерница и прилагођавање свог кретања како би се осигурала ефикасна сарадња у пријему или одбрани.

Комуникација о кретању лопте: Потребно је да либеро активно комуницира са саиграчима о кретању лопте. То укључује давање вербалних или невербалних сигнала о томе ко ће извршити пријем, ко ће одиграти лопту или ко ће преузети одговорност за одбрану. Комуникација о лопти омогућава боље разумевање и усклађивање саиграча.

Прилагођавање кретања: Способност либера да брзо прилагоди своје кретање у складу са променама у путањи лопте или кретању саиграча. То може укључивати брзе кораке, промене правца или прилагођавање позиције како би се обезбедила ефикасна подршка саиграчима.

Тренинг у паровима: Вежбе у паровима су одличан начин за побољшање усклађивања са саиграчима. Ове вежбе укључују симулацију ситуација пријема или одбране и фокусирају се на синхронизацију кретања и комуникацију између либера и других играча.

Либеро треба редовно да вежба ове вештине како би побољшао своју способност да процени путању лопте и ефикасно се усклади са саиграчима.

11. Закључак

Кроз овај рад, приказане су различите компоненте учења одбојкашке вештине либера. Анализиране су технике пријема сервиса, комуникација са остатком тима, реакција на непредвидиве ситуације, као и побољшање брзине реакције, окретности, флексибилности и прецизности. Такође, размотрено је и усклађивање са саиграчима, идентификација противничких стратегија, као и процена кретања лопте. Кроз тренинг и развој ових вештина, либеро може постати кључни играч у тиму. Побољшање техника, фокус, концентрација и ментална припрема играју виталну улогу у постизању прецизности и конзистентности. Либеро треба да се континуирано развија и усавршава кроз редован тренинг и анализу перформанси. Важно нагласити да учење и развој вештине либера у одбојци захтевају посвећеност, упорност и стрпљење. Побољшање прецизности и конзистентности није процес који се догађа преко ноћи, већ захтева време и напор. Либеро треба да буде спреман на изазове и да се не обесхрабри евентуалним грешкама или неуспехом. Уместо тога, треба их користити као прилику за учење и раст.

Поред тога, континуирана подршка тренера, саиграча и тима такође игра важну улогу у развоју либера. Подстицајна и позитивна околина може пружити мотивацију и самопоуздање либероу током тренинга и такмичења. Такође, тимски рад и добра комуникација са саиграчима су кључни фактори за успех либера. Либеро треба да буде активан у комуникацији, пружајући смернице и подршку саиграчима како би се постигла синергија у тиму.

12. Литература

1. Бачанац Љ., (2004.) *Моторне вештине* - психолошки приступ; Београд
2. Balyi I, Way R, Higgs C. Long-term athlete development. British Columbia: Human Kinetics, 2013.
3. Blanchard K. The Five Steps to Training. 2010; Available from: <https://howwelead.org/2010/07/20/the-five-steps-of-training/>.
4. Gomes P, Alves M, Queirós P, Batista P. Learning through practice: A study with physical education pre-service teachers. *Open Sports Sci J* 2014; 7(1):121-132.
5. Јанковић В., и Марелић, Н.,(2003). *Одбојка за све*. Загреб: Кинезиолошки институт.
6. Илић, С. (1983): *Методика одбојке*, Завод за физичку културу Војводине, Нови Сад.
7. Marius-Costel E. The didactic principles and their applications in the didactic activity. *Sino-US English Teaching* 2010; 7(9):24-34.
8. Milišić B. *Upravljanje treningom: SIP*, Београд, 2003. (in Serbian).
9. Nešić G. Model rada odbojkaške škole. *Sportska Medicina*. 2005; 5(3):136-145. (in Serbian).
10. Nešić G. Volleyball skills: Steps to be mastered for the senior level. *Serb J Sports Sci, Year 2020, Number 4*
11. Нешић, Г. (2023). *Одбојка. 3D+*. Београд: Одбојкашки савез Србије.
12. Томић, Д., Шоше, Х. (1983): *Ситуациони тренинг у спорту*, Универзитет Цемал Биједић, Мостар.
13. Tomić D. *Škola odbojke*. Београд: Partizan, 1986. (in Serbian).
14. Томић Д. (1989). *Одбојка будућности*, Београд.
15. Томић, Д. (1989): *Одбојка, методички приступ 1000 како*, СИА, Београд.
16. Томић, Д. и Немец, П.(2002). *Одбојка у теорији и пракси*. Београд: СИА.
17. Ford P, De Ste Croix M, Lloyd R, Meyers R, Moosavi M, Oliver J, Till K, Williams C. The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *J Sports Sci* 2011; 29(4):389-402.

18. Furley PA, Memmert D. The role of working memory in sport. *Int Rev Sport Exerc Psychol* 2010; 3(2):171-194.
19. Huber JJ. *Applying educational psychology in coaching athletes*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2012.
20. Schollhorn W, Hegen P, Davids K. The nonlinear nature of learning - A differential learning approach. *Open Sports Sci J* 2012; 5(1):100-112.
21. Wulf G. *Attention and motor skill learning*. Champaign, Illinois: Human Kinetics, 2007.
22. Интернет: www.cev.lu
23. Интернет: www.fivb.com