

Факултет спорта и физичког васпитања,

Универзитет у Београду

Основне академске студије

УЧЕЊЕ ОДБОЈКАШКИХ ВЕШТИНА

Завршни рад

Студент:

Професор

Сандра Савић 93/2020

др Горан Нешић, редовни професор

Београд, 2024.

Факултет спорта и физичког васпитања,
Универзитет у Београду
Основне академске студије

УЧЕЊЕ ОДБОЈКАШКИХ ВЕШТИНА

Завршни рад

Студент:

Сандра Савић 93/2020

Ментор:

др Горан Нешић, редовни професор

Чланови комисије:

др Никола Мајсторовић, доцент

др Милан Петронијевић, доцент

Београд, 2024.

Садржај:

1. Увод	4
2. Дефиниција основних појмова	6
2.1. О учењу	8
2.2. Одбојкашка игра.....	10
2.3. Вештина у спорту	12
3. Предмет, циљ и задаци рада	14
3.1. Предмет рада	14
3.2. Циљ рада	14
3.3. Задаци рада	14
4. Метод рада	14
5. Учење одбојкашке вештине.....	15
5.1. Методе у тренингу	15
5.2. Дефиниција контакта са лоптом, као основе одигравања у одбојци	15
5.3. Ставови и положаји у одбојци	16
5.4. Одбојкашка вештина.....	16
6. Закључак.....	23
7. Литература.....	24

1. Увод

Одбојка је динамичан и узбудљив спорт који комбинује физичку спремност, техничке вештине и тимску стратегију. Својим играчким стилем и правилем „не дирај земљу“, одбојка пружа могућност за развој разних спортских и личних вештина. Учење основних вештина одбојке је кључно за развој играча и његово напредовање у овом спорту.

Размишљајући о одбојци као начину спортског живота у целокупном систему спорта, иста се може дефинисати као изузетно сложен феномен. Настала из потребе да се реше практични проблеми понашања људи, који су последица модерног начина живљења, сматра се да на посебан начин обликује људски живот и кретање.

Бројни су разлози и интереси за одбојку, а један од њих је одбојкашка природа кретања која окупља велики број деце и омладине. Кроз досадашња истраживања доказано је да се одбојком могу решавати проблеми телесног развоја, одређених облика понашања, чак и проблеми духовних и моралних вредности.

Како би се дошло до стадијума када одбојкаши пружају максималне резултате, неопходно је проћи кроз одређене трансформационе процесе. Веома значајан и доминантан положај у одбојци заузима специфична моторика, односно, техника коју играч треба да одради до контакта са лоптом, као и у самом одигравању. Да би се могло успешно учествовати у одбојкашкој игри, неопходно је у одређеној мери познавати специфичне елементе игре и испољавање технике у такмичарским условима. У одбојци техника има централно место и, као таква, директно се одражава на свеукупни резултат.

Током свог развоја, долазило је до унапређења и усавршавања одбојкашке игре, кроз све сегменте. Савремени начин играња захтева од играча савршено владање елементима технике, што рационалније извођење покрета у циљу решавања одређених задатака. Поред примене елемената технике, постоји потреба за познавањем тактике и то индивидуалне, групне и екипне. За успешног одбојкаша, од изузетне важности је овладати потребним знањем и перфектно извести сваки техничко - тактички елемент. Како би се то постигло, потребна је, пре свега, адекватна, оптимална физичка припремљеност, као фундамент свих кретних испољавања на одбојкашком терену. Да би се поменути елементи извели брзо,

снажно и тачно, поменутој фази учења, усвајања или перфектног извођења ових елемената, неопходно је посветити максималну пажњу.

Данас се деца у најранијим годинама укључују у различите одбојкашке школе и клубове, активно учествују у такмичењима и то учешће постаје саставни део њиховог живота. Због тога је све више присутан тренд повећања дечијих спортских такмичења како на националном, тако и на интернационалном нивоу, а самим тим и значаја рада са млађим категоријама. Као природан след те појаве, нужна је селекција као оптимално одабирање здравствених, конституционалних и других карактеристика младе особе прилагођеним потребама одбојкашке игре. То је предуслов за касније усмеравање и усавршавање. Дакле, тој деци је потребно омогућити развојни пут од детињства до успешног одраслог спортисте - одбојкаша, водећи при томе рачуна да се не угрози њихово здравље.

2. Дефиниција основних појмова

Да би уопште могли доћи до врхунских резултата неопходно је проћи кроз одређене трансформационе процесе - тренинг. Одбојкашки тренинг (практична примена методичког поступка) је време у коме тренер вежба одбојкаше, са циљем да се практично изводи одабрана одбојкашка техника или други одбојкашки начин кретања који је обрађен у припреми. Основна карактеристика тренинга је, да у њему увек доминира вежбање – пракса. Принцип свесне активности мора бити поштован уколико се жели мобилизација свих психофизичких способности у процесу тренинга. Само онај спортиста који разуме шта се од њега тражи, зашто изводи одређену вежбу и који су циљеви њеног извођења може бити високо мотивисан у процесу тренинга. А као што је познато, висока мотивисаност на тренингу је један од најважнијих фактора за његову успешну реализацију.

Базу, главно место, у одбојци заузима техника игре. Одбојка је игра за два тима, од шест играча у којој сваки тим покушава да постигне поене уземљењем лопте на делу терена другог тима.

Дефиниције основних појмова везаних за учење одбојкашких вештина су:

- Сервис: Почетни ударац којим се лопта уводи у игру. Може бити топ-спин (са ефектом ротације напред) или флоат (без ротације, непредвидив).
- Пријем (*reception*): Техника у којој играчи примају сервис противника. Циљ је контролисати лопту и поставити је за даље акције.
- Постављање (*setting*): Техника која се користи да се лопта прецизно постави у ваздуху тако да играч може да је нападне. Обично је специјализована позиција постављача.
- Напад (*spike*): Ударање лопте са снажним и прецизним покретом према противничком терену. Може бити ударац из скока (спике) или са земље (хит).
- Блок (*block*): Обрамбена техника где играчи покушавају да зауставе нападачке ударце противника подизањем руку изнад мреже.
- Обрана (*defence*): Општа техника која укључује све радње и технике за заустављање противничких напада и одржавање лопте у игри.

- Техника игре руком (*ball handling*): Основна вештина руковања лоптом која обухвата све технике за пријем, постављање и напад.
- Тактика: Стратегијски планирање и прилагођавање током игре како би се постигао победнички резултат, укључујући позиционирање играча, комбинације удараца и измене.

Ове дефиниције су кључне за разумевање основних аспеката одбојкашких вештина и омогућавају играчима да напредују кроз систематски тренинг и праксу.

Моторно учење спортске технике

Под моторним учењем спортске технике у настави физичког васпитања, односно тренингу одбојкаша почетника, уобичајено се подразумева скуп операција и поступака који обезбеђују практичну реализацију циљева и задатака, првенствено усвајање неопходних знања, умења и навика, као и развој моторичких способности. Реч “метод” (од грчке речи “метходос” – пут, начин) указује, да се ради о смишљеним и релативно устаљеним операцијама И поступцима који у одређеним условима обезбеђује највећи могући ефекат.

Свака метода у себи садржи низ методичких поступака који изван те методе губе своје значење. Што је шири круг поступака у једној методи, то је шири и дијапазон њеног коришћења. Стога се једна иста метода може користити при решавању различитих задатака у различитим етапама процеса учења и развоја са различитим категоријама вежбача – одбојкаша.

У зависности од начина на који се та знања и навике усвајају, разликују се три групе ових метода :

- методе „живе речи“ (вербалне методе),
- методе очигледности и
- методе практичног вежбања.

У процесу учења нове моторне активности, односно вежбе (у овом случају технике падова), од посебног значаја методе практичног вежбања, док је улога осталих метода да

створе опште претпоставке, а њихова реализација се остварује кроз непосредно извођење моторне активности.

2.1. О учењу

Учење система одбојкашке игре је уско повезано са специјализацијом играча, зато у раду са децом, најсврхисходнији систем би требало да буде систем 6:0. Овај систем се користи као база за прва надигравања и полазиште за учење осталих система игре. Другим речима, преко система 6:0, учимо децу позицијама у терену, ротацији, као и основним правилима и философији одбојкашке игре.

Описујући овај систем, можемо рећи да је погодан у раду са децом, једноставан је, не изискује рану специјализацију, односно саджај програма је усмерен ка вишестраном развоју појединца. То је систем у коме сви играју на свим позицијама и који је као такав, систем будућности. Задатак при овладавању овим системом је учење основних кретања унутар сваке зоне и препознавање садржаја фаза 1 и 2. Сваку од наведених фаза карактеришу одређени тактички проблеми и специфичне техничке вештине којима се ти проблеми решавају. Међутим, често се заборавља и трећа фаза: фаза транзиције, која је за разлику од осталих спортских игара у одбојци врло кратка и осетљива, те је из тог разлога веома важна у игри. Врхунске екипе карактерише високо ефикасна и брза транзиција у игри, што омогућује ефикасније спровођење фазе напада и фазе одбране. Учењем овог система, одбојкаши се већ припремају за све наредне системе.

Учење одбојкашких вештина је процес који захтева преданост, праксу и разумевање основних принципа и техника овог спорта. Ево неколико кључних аспеката учења одбојкашких вештина:

Систематски приступ: Важно је да учење одбојке започне са систематским приступом. То укључује разумевање основних правила, позиција играча и улога које свака позиција има у тиму.

Техничке вештине: Одбојка захтева развијање техничких вештина као што су сервисирање, пријем, постављање, напад, блокирање и обрана. Свака од ових вештина захтева прецизност, координацију покрета и упорност у вежбању.

Физичка припрема: Кондиција је кључна за успех у одбојци. Тренинг би требало да укључује елементе снаге, брзине, агилности и издржљивости како би се играчи припремили за захтевне дуге мечеве.

Ментална припрема: Одбојка такође захтева менталну припрему. Играчи морају бити фокусирани, спремни на брзе одлуке и способни да се носе са притиском током мечева.

Тимски рад: Одбојка је тимски спорт где је комуникација и сарадња кључна. Учење како радити као тим, подржавати се и синхронизовати акције саиграча је од виталног значаја за успех.

Тренер и менторство: Квалитетан тренер може бити од велике помоћи у учењу одбојке. Он може пружити стручно вођство, техничке савете и мотивацију играчима.

Континуирани напредак: Учење одбојке није једнократни процес. Играчи требају константно радити на својим вештинама, идентификовати своје слабости и радити на њиховом унапређењу.

Учење одбојкашких вештина је динамичан процес који захтева стрпљење и преданост. Са правим приступом и посвећеношћу, играчи могу напредовати и постати успешни у овом узбудљивом спорту.

Учење технике падова у одбојци, представља тренирања индивидуалне одбране, која је углавном везана за либера који има претежно одбрамбене задатке, али то не искључује могућност да неки други играч изведе неку одбрамбену технику. Зато кроз учење технике одбране и падова морају да прођу сви одбојкаши.

Методику тренинга индивидуалне одбране одређују следећи фактори:¹

- физичко-механички елементи-величина површине коју одбојкаш брани, брзина

лета лопте, угао под којим лопта пада на терен,

¹ Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability, National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd, Victoria, BC.

- изненадност акција,
- могућност да се за одбрану користе сви делови тела, а нарочито обе или једна, подлактица или шака,
- правила игре и
- индивидуалне способности либера, или других одбојкаша у одбрани (нарочито интелектуалне и психичке). Методика одбране треба да решава проблеме у вези: садржаја тренинга (проблем који решава, стабилне и варијабилне елементе структуре одбране), циљева, принципа, актуелног типа одбојкаша у одбрани, организације и структуре вежби, контроле и ефикасности повезивања са осталим техникама.

Главни проблеми за одбојкаше у одбрани потичу од следећих агресивних активности нападача: изненадност акције, краткотрајност деловања на лопту, велика потреба за амортизацијом кинетичке енергије, неповољни ставови и положаји за динамичку акцију, велико психичко напрезање и појава болних сензација од ударца лопте, од пада или од судара са реквизитима (рекламе, стубови, судијска столица и тако даље)².

Структуре одбране се формирају према најагресивнијим карактеристикама напада. Према врстама агресивности у нападачким техникама, одбранбене технике се деле у три основне групе. Већина ових техника завршава се приземљењем, па су неке добиле имена према начину како се одбојкаш приземљи после одбране.

2.2. Одбојкашка игра

Одбојка је динамичан тимски спорт који се игра између два тима од по шест играча сваки (у стандардној верзији одбојке). Циљ игре је освојити поене тако што се лопта удари преко мреже тако да падне у терен противничког тима или да противнички тим направи грешку.

² Бачанац, Љ., Петровић, Н. & Манојловић, Н. (2009). Приручник за родитеље младих спортиста. Београд: Републички завод за спорт.

Терминологија:

- Сет: Одбојка се игра у сетовима. Сваки сет се игра до 25 поена (осим у одлучујућем петом сету, који се игра до 15 поена), и тим мора имати барем два поена више од противника да би освојио сет.
- Мрежа: подигнута на висину од 2,43 метара за мушке и 2,24 метара за женске екипе. Служи као препрека која дели терен на два дела.
- Лопта: Тежи око 280 грама и има пречник од око 65-67 центиметара. Израђена је од коже или синтетичких материјала.

Позиције и улоге:

- Пријемчија (либеро): Специјализовани играч за пријем сервиса и одбрану. Носио се различитим бојама дреса и супротна је од дизача.
- Дизач (сеттер): Играч који поставља лопту за нападаче како би могли да нападну.
- Нападаци (оутсиде хиттер, опPOSITE хиттер, миддле блоцкер): Играчи који примају постављање од дизача и нападају лопту преко мреже.
- Блокера (миддле блоцкер): Играч који блокира противничке нападе заједно с другим играчима у фронту.

Технике:

- Сервис: Први ударац који започиње поен. Може бити флоат сервис (без ротације) или топ-спин сервис (с ротацијом).
- Пријем (пас): Техника за контролу лопте након противничког сервиса.
- Постављање (сет): Техника за прецизно постављање лопте у ваздуху како би се омогућио напад.
- Напад (спике): Снисходан напад изнад мреже како би се постигао поен.
- Блок (блоцк): Обрамбена техника заустављања противничког напада³.

³ Balyi, I. (2001). Sport system building and Longterm athlete development in British Columbia. Canada: Sport Med BC.

Стратегија:

- Ротација: Играчи се ротирају у смеру казаљке на сату када освоје поен и право на сервис.
- Позиционирање: Важно је позиционирање играча у терену како би се покрили сви делови терена и омогућили ефикасни напади и одбране.

Одбојка је брз и динамичан спорт који захтева издржљивост, техничке вештине и тимски рад. Игра се у различитим нивоима, од рекреативних лига до међународних такмичења попут Олимпијских игара, привлачећи играче и публику широм света својом узбуђујућом природом и тактичким изазовима.

2.3. Вештина у спорту

Вештине у одбојци су кључни елементи који омогућавају играчима да ефикасно учествују у игри и допринесу успеху свог тима. Ево прегледа основних вештина у одбојци:⁴

- Сервисирање: Сервис је почетни ударац који покреће сваки поен у одбојци. Постоје различите технике сервирања као што су топ-спин, флоат сервис и јумп сервис. Циљ сервиса је да се лопта прецизно пласира преко мреже како би створила притисак на противнички тим.
- Пријем: Пријем је техника у којој играчи прихватају и контролишу противнички сервис. Циљ је да се лопта прецизно и контролисано постави за постављање како би се омогућио ефикасан напад.
- Постављање: Постављање је техника којом постављач прецизно поставља лопту у ваздуху за нападаче. Постављач мора имати добру технику и брзу реакцију како би омогућио ефикасне нападачке ударце.
- Напад: Напад је ударац којим нападач покушава освојити поен. Може бити ударац из скока (спике) или са земље (хит). Нападаци требају имати снагу, експлозивност и прецизност у извођењу напада како би преварили противничку одбрану.
- Блокирање: Блокирање је техника одбране где играчи подижу руке изнад мреже како би зауставили нападачке ударце противника. Блокирање захтева добру

⁴ Bompa, T. O. (2000). Total Training for Young Champions. Champaign, IL: Human Kinetics.

координацију, брзину реакције и висок скок како би се успешно зауставио противнички напад.

- **Обрана:** Обрана у одбојци укључује све технике и реакције које играчи користе како би зауставили противничке нападе и одржали лопту у игри. То укључује руковање лоптом, дивинге, и брзе промене правца како би се сачувала лопта у игри.
- **Техника игре руком:** Ово обухвата све технике за руковање лоптом, укључујући пријем, постављање, одбрану и напад. Техничко руковање лоптом је кључно за конзистентност и ефикасност играча у свим аспектима игре.
- **Тактика и стратегија:** Осим физичких вештина, одбојка захтева разумевање тактике игре, стратегија за постављање играча, комбиновање удараца и прилагођавање током меча у складу са противниковим снагама и слабостима.

Свака од ових вештина захтева редован тренинг, фокусирану праксу и тимски рад како би се постигао успех у одбојци. Кроз стално усавршавање и развијање вештина, играчи могу да допринесу ефикасности свог тима и постигну своје спортске циљеве.

3. Предмет, циљ и задаци рада

3.1. Предмет рада

Предмет овог рада је учење вештина у одбојци. Рад се бави проблемом усвајања правилне технике извођења елемената, као веома важн за надградњу одбојкашког знања, како би професор физичког васпитања односно одбојкашки тренер могао да их употреби и пренесе на младе одбојкаше ради стварања добре основе за каснију надградњу. У решавању овог проблема битну улогу има и образовање и професионално усавршавање стручних кадрова.

3.2. Циљ рада

Циљ овог рада је приказ и анализа учења вештине у одбојци, односно детаљно објашњење одбојкашке технике и затим приказ методике обучавања елемената технике.

3.3. Задаци рада

- одабир литературе,
- извршити анализу елемената технике у одбојци,
- утврдити вежбе за побољшање моторне вештине у одбојци.

4. Метод рада

Метод рада је дескриптиван, а за писање је коришћена доступна литература, лично играчко искуство и знања стечена на Факултету спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду.

5. Учење одбојкашке вештине

5.1. Методе у тренингу

Пре него се пређе на учење одбојкашке вештине, потребно је дефинисати методе у тренингу и вежбању, како би се успешно савладала одбојкашка техника, односно одбојкашка вештина.

Под методом тренинга се подразумева начин на који се примењују средства за рад (тренинг). У класификацији метода треба поћи од циља тренинга. У односу на различите врсте припреме постоје и различити циљеви, па самим тим и веома велики број начина на које је могуће применити тренажна средства. Главни циљеви у припреми спортисте везани су за развој физичких и техничко - тактичких способности, за техничко - тактичко обучавање спортиста и за стицање одговарајућих знања о процесу припреме. У складу са тим већину метода тренинга можемо сврстати у три велике групе:

- 1) методе обуке (циљ је обучавања спортиста),
- 2) методе информација (циљ је информисање спортиста),
- 3) методе оптерећења (циљ је развијање или одржавање способности).

5.2. Дефиниција контакта са лоптом, као основе одигравања у одбојци

Контакт са лоптом је основа играња одбојке, односно испољавања одбојкашке вештине⁵. У току игре постоје разни начини контаката:

- Одигравање „прстима“ – дизање, пријем сервиса, одбрана, напад, дизање једном руком,...
- Одигравање „чекићем“ – пријем сервиса, одбрана, напад, дизање, играње једном руком у одбрани и пријему,...
- Ударац по лопти за извођење сервиса – центрични судар и ексцентрични судар са лоптом.
- Ударац по лопти за извођење смеча (напада) – ексцентрични судар са лоптом.

⁵ Beunen, G. & Malina, R. M. (1996). Growth and biological maturation: Relevance to athletic performance. In O. Bar-Or (Ed.), The child and adolescent athlete (pp. 3–24). Oxford: Blackwell.

- Постављање руку за контакт са лоптом приликом блокирања.

5.3. Ставови и положаји у одбојци

За сваки одређени елемент технике постоји одређени став, односно положај, који предходи игрању. Тако се ставови и положаји деле на:

- Ниски (одбрана и пријем сервиса)
- Средњи (дизање, пријем сервиса, додавање контре,...) и
- Високи (блок, дизање,...).

Као и код освајачких игара, у одбојци је такође важна игра без лопте, односно доношење одлука где, када и како се кретати, не би ли играч стао у оптималну позицију да се одбрани (фаза одбране) односно да нападне (фаза напада), или да брзо пређе из фазе одбране у фазу напада (фаза транзиције) и обрнуто. Међутим, улога доношења одлука и тактичке припремљености је умањена из разлога постојања система игре (систем напада, одбране, транзиције), унапред припремљених акција, те дефинисане стратегије и плана игре. Наравно, и код унапред припремљених акција, те јасно дефинисаних улога постоји елемент доношења одлука, као рецимо промена акције напада од стране техничара код лопте изван система (лопта која није примељена идеално) у зависности од позиције противничке екипе, одлука смечера где да упутити лопту у односу на постављени блок и играче у другој линији, или доношење одлуке средњег блокера на темељу перцепције кретања противничких играча. Као што је наведено, у поређењу са освајачким играма, доношење одлука и тактичка припремљеност игра далеко мању улогу, али то не значи да тог фактора успеха у одбојци нема, већ је мањи у односу на друге наведене факторе.

5.4. Одбојкашка вештина

Пре свега је потребно дефинисати одбојкашку вештину. Одбојкашка вештина се дефинише као: „Способност да се елементи одбојкашке технике изводе константно добро при брзини, под умором и условима притиска у такмичарским условима“. Другим речима, одбојкашка вештина представља савладане елементе технике, потребне за такмичење.

„Тренирање основних елемената технике (вештина) је есенција тренинга у одбојци!!!“ (Нешић, 2023). Спортски стручњаци непрестано и без престанка говоре о

вештинама у спорту. „Све се врти око основа“, кажу неки. Други инсистирају, „Вештине су све“. Тешко је не сложити се, али ... постоји огромна разлика између учења вештине и учења да се вештина изводи доследно брзо, при умору, под притиском и када се изводи пред публиком.

Сваки тренер, сваки спортиста и сваки љубитељ одбојке, рећи ће вам да је основни елемент свих спортова вештина, односно владање техником одбојке. Учење, вежбање и овладавање основним вештинама одбојке један је од основа тренирања, спортских перформанси и спортског тренинга. Међутим, учење спортске вештине само је први корак у процесу. Само лаковерни верују да „Пракса чини савршеним“, ако је циљ победа у такмичењу. Спортисти не могу да испоље своје карактеристике и способности јер им је ниво вештина лош: оно то не могу зато што им је способност да изведу вештину у такмичарским условима лоша и то је питање тренинга.

Пракса извођења: “Тренирајте онако како желите да се испољавате у условима такмичења!” (Нешић, 2023)

„Желите да научите и савладате основну спортску вештину? Пронађите тренера, научите како се то ради па вежбајте, вежбајте... Желите да научите и савладате основну спортску вештину, како бисте могли да побољшате своје перформансе у условима такмичења ... онда вежбање основне вештине неће превише помоћи: потребна вам је вежба перформанси“ (Нешић, 2023). Перформанса (енгл.Перформанце) - у директном смислу значи извршавање. У контексту спортске терминологије перформанса означава мерљиву величину свих постојећих могућности спортисте, тимова, предмета и активности (духовних, физичких, механичких, материјалних итд), које се могу манифестовати, прихватити и реализовати током практичне спортске делатности.

Постоји 7 корака вештина које се морају савладати у сваком спорту да бисте били успешни. Вежба перформанси је логичан, систематичан процес у 7 корака који спортисте води од извршавања основне вештине до тога да је могу изводити у такмичарским условима.

Кораци у вежбању перформанси:

Корак 1:

Извођење вештине.

Ово је први и нажалост за већину спортиста, последњи корак у њиховом програму учења вештина. Тренери смисле вежбу, спортисти је копирају, испробају, науче и изводе у условима тренинга.

Корак 2:

Извођење вештине на вишем нивоу.

Савладавање вештина долази из редовне праксе у комбинацији са квалитетним повратним информацијама тренера и може укључивати употребу видеа и других технологија за анализу учинка - укључујући ону најбољу од свих ... тренерово око! Овде је реч о томе да већина тренера престаје да тренира вештину, верујући да ако спортиста уме заиста добро да изводи вештину, а чини се да то чини у уџбеницима за тренирање, онда су они одрадили свој посао. Погрешно. Посао није завршен ни 30%.

Корак 3:

Извођење вештине на вишем нивоу са брзином коју намеће такмичење.

Техничко усавршавање при спорим покретима и кретању може изгледати сјајно за уџбенике, али уколико вештина не може да поднесе брзину на нивоу такмичења (испољавање координације, разна убрзања, испољавање агилности и експлозивности), онда то није спремно за такмичење. Изгледати технички савршено на спорој брзини је сјајно за камере, али још је боље за ваше противнике, који ће постизати поене. Другим речима, имате мањак ефикасности, од које зависи крајњи резултат.

Корак 4:

Извођење вештине на вишем нивоу са брзином коју намеће такмичење и под умором.

Треба размислити о „критичним фазама игре“. У одбојци бисмо могли да наведемо две круцијалне: крај сета и крај утакмице. „Последња игра у игри“ (Нешић, 2023). Велики број утакмица своди се на квалитет извршавања вештина током последњих тренутака игре, а способност извођења основних вештина када су одбојкаши уморни, дехидрирани, исцрпљени и пате од неуро-мишићног умора је победничка предност.

Корак 5:

Извођење вештине на вишем нивоу са брзином коју намеће такмичење, под умором и под притиском.

Колико пута видите да одбојкаши праве грешке у “критичним фазама игре“ на такмичењима? Нема сумње да емоционални стрес и ментални притисак утичу на способност одбојкаша да квалитетно и тачно изводе вештине. Али ... Ово је питање за тренера. Потребно је укључити елемент притиска у вежбања на тренингу и направити такву „климу“ да је тренинг изазовнији и захтевнији од такмичарског окружења за које се припремате.

Корак 6:

Извођење вештине на вишем нивоу са брзином коју намеће такмичење, под умором и под притиском, доследно.

Бити способан да једном изведете вештину у такмичарским условима могло би бити срећа, али то што можете то радити доследно у такмичарским условима знак је правог шампиона. Доследност у извршавању вештина на такмичењу произилази из доследности стандарда обуке. Усвајање „бескомпромисног“ приступа квалитету извођења вештина на тренингу је сигуран начин да се развије доследан квалитет извођења вештина у условима такмичења. Нажалост, многи спортисти имају “два мозга”:

- “Мозак за тренинг” - Овај „мозак“ прихвата лењост, непрецизност, алкавост и лоше извршавање вештина верујући да ће „све бити у реду тог дана“ и да ће све некако магично бити у реду на такмичењу;

- “Мозак за такмичења” - „мозак“ који користе у такмичењу.

Тајна успеха у такмичењу је употреба „такмичарског мозга“ на сваком тренингу.

Корак 7:

Извођење вештине на вишем нивоу са брзином, под умором и под притиском доследно у условима такмичења.

Ово је управо оно што чини одбојкаша шампионом, тј. његов капацитет да доследно наступа у условима такмичења. Добро обавити основну вештину није тешко. Али додајте притисак да се зна да читава сезона зависи од тог поена, затим очекивања тренера, управе, саиграча и публике и одједном та основна вештина није толико основна: она постаје седми играч код противника.

На основу набројених корака у вежбању перформанси, прави закључак је: „Пракса перформанси чини савршени учинак“.

На крају тренинга, добар тренер треба да постави себи ова питања:

1. Да ли сам најбоље креирао и спровео данашњи тренинг?
2. Да ли је мој тренинг нешто променио?
3. Шта данас учим као тренер, што ће ме сутра учинити бољим тренером?

Завршни коментар: имамо најбољи посао на свету. Имамо прилику да променимо живот, а не само да побољшамо одбојкашке перформансе. Сада је најбоље време које је икада било да будем тренер. Кад одете на интернет, свако може бесплатно добити било шта, било где и било када. Ниси више ограничен недостатком знања. Нико не може да каже: не знам како да сазнам сет вежби за 12-годишњаке. Потражите га. Тренеру, требају ми ресурси, можете ли ми послати видео како се изводи смеч? Идите на интернет, потражите како то раде најбољи. Све ствари које су вас ограничавале у прошлости - приступ знању, приступ квалитетним информацијама - све је то нестало. Нема изговора. Једино што вас спутава јесте ви сами. Сада је време тренера. Особа која спортисте може натерати да раде више него што су икада мислили да је могуће; особа која може надахнути спортисте да буду више него што су икада мислили да могу бити. Ако тренутно можете да тренирате, мислим заиста на тренера - не спортског научника - ако можете тренирати, сада је ваше време. Сада је време

када ће се сјајни тренери усправити и бити успешни и направити велику разлику у спорту. И кажем вам, морате, јер ви сте једини који ће то учинити.

Учење одбојкашких вештина је процес који захтева преданост, упорност и систематски приступ. Ево неколико кључних корака и савета за учење одбојкашких вештина:⁶

1. Разумевање основа: Почните са разумевањем основних правила игре, позиција играча и њихових улога. Ово је основа за даље усавршавање.
2. Сервис: Вежбајте различите технике сервирања (топ-спин, флоат, јумп сервис) како бисте могли да прецизно и ефикасно сервирате лопту.
3. Пријем: Радите на техници пријема како бисте могли да контролисано прихватате противничке сервисе и постављате лопту за даље акције.
4. Постављање: Развијајте вештину постављања лопте тако да је прецизно постављате за нападача, омогућавајући им ефикасан напад.
5. Напад: Усавршавајте технике напада (спике, хит) како бисте могли да ефикасно и снажно ударате лопту преко мреже.
6. Физичка припрема: Одбојка захтева добру кондицију, снагу, брзину и агилност. Радите на развоју ових физичких карактеристика како бисте били спремни за захтевне играчке акције током мечева.
7. Ментална припрема: Одбојка је брз и динамичан спорт који захтева добру концентрацију, способност брзе одлуке и контролу емоција. Радите на менталној снази како бисте се боље носили са притиском и изазовима током игре.
8. Тактичко размишљање: Разумети тактику игре је кључно. Радите на развоју своје способности да читате игру, предвиђате акције противника и прилагођавате своју игру у складу са ситуацијом на терену.
9. Тренинг под вођством тренера: Квалитетан тренер може пружити стручно вођство, прилагођене тренинге и повратне информације које ће вам помоћи да унапредите своје вештине.

⁶ Томашевић, М. (2013). Методика учења система игре у одбојци. Дипломски рад. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

10. Редовна пракса: Континуирано вежбајте и усавршавајте своје вештине. Редовна пракса је кључ успеха у одбојци, јер вам помаже да аутоматизујете технике и постанете све бољи играч.
11. Анализа и самопроцена: Пратите свој напредак, анализирајте своје снаге и слабости и радите на њиховом унапређењу. Самопроцена вам може помоћи да идентификујете области у којима можете напредовати.
12. Учење одбојкашких вештина захтева време, труд и посвећеност, али уз прави приступ и редован тренинг можете постати веома успешан одбојкаш.

6. Закључак

Преовладавање техничког усавршавања током подучавања одбојкашких садржаја сугерише потребу за продубљивањем стручног усавршавања тренера млађих категорија, како би им се помогло да побољшају своје компетенције те промене свој приступ подучавању. У поређењу са освајачким играма, код одбојке тактичка припремљеност и доношење одлука у игри имају знатно мању улогу. Наравно, то не значи да овај фактор није значајан, већ да је због предвидљивости игре (пријем-дизање-смеч) од далеко мањег значаја него техничка припремљеност, психолошке припремљености и менталне чврстине, комуникационих вештина између чланова екипе, те добро утвђене стратегије игре односно плана игре на темељу анализе властитих и противничких јаких и слабих страна.

Општи закључак је да је теоријска припрема у раду са младим одбојкашима/цама од изузетног значаја те је потребно спроводити је на задовољавајућем нивоу, те да је за даљи развој итекако важан ниво стручне оспособљености тренера. Код деце треба развијати друштвени дух, такмичарске и стваралачке способности, правилно вредновање свог и туђег рада и жељу за личним спортским достигнућима.

Треба имати на уму да су неки од мотива детета за бављење спортом (одбојком) жеља за забавом, потреба за развијање вештина, дружење са пријатељима и развијање здравља и опште кондиције. Детету треба омогућити да кроз игру, забаву и дружење заволи одбојку, а када је заволи веома га је тешко одвојити од одбојкашког терена.

7. Литература

Бачанац, Љ., Петровић, Н. & Манојловић, Н. (2009). Приручник за родитеље младих спортиста. Београд: Републички завод за спорт.

Balyi, I. (2001). Sport system building and Longterm athlete development in British Columbia. Canada: Sport Med BC.

Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability, National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd, Victoria, BC.

Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: Human Kinetics.

Beal, D. (1987). Team systems and tactics. Illinois: Fédération Internationale de Volleyball.

Bompa, T. O. (2000). Total Training for Young Champions. Champaign, IL: Human Kinetics.

Beunen, G. & Malina, R. M. (1996). Growth and biological maturation: Relevance to athletic performance. In O. Bar-Or (Ed.), The child and adolescent athlete (pp. 3–24). Oxford: Blackwell.

Нешић, Г. (2023). Одбојка. Београд: Одбојкашки савез Србије.

Стојановић, Т., Костић, Р. & Нешић, Г. (2005). Одбојка. Графид. Бања Лука: Факултет физичког васпитања и спорта.

Томашевић, М. (2013). Методика учења система игре у одбојци. Дипломски рад. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.

Томић, Д. и Немец, П. (1989). Теорија одбојкашке праксе, Београд: СИА.

Фратрић, Ф. (2015). Теорија и методика спортског тренинга. Нови Сад: Факултет за спорт и туризам.