

UNIVERZITETA U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

***METODIKA OBUČAVANJA
BLOKIRANJA KAO TEHNIČKOG
ELEMENTA U ODBOJCI***

(Diplomski rad)

Kandidat:

Marija Stanarević

Mentor:

Van. prof. dr Goran Nešić

Član komisije:

Doc. dr Aleksandar Janković

Član komiije:

Ass. Milan Sikimić

Beograd, 2012.

SADRŽAJ

Apstrakt	2
1. Uvod	3
2. Predmet i cilj rada	7
2.1 Predmet rada	7
2.2 Cilj rada	7
3. Metod rada	8
4. Definicija osnovnih pojmova	9
4.1 Metodika obučavanja	9
5. Tehnički elementi u odbojci	15
6. Metodika obučavanja tehnika blokiranja	20
7. Zaključak	32
Literatura	33

Apstrakt

Zahtevi koji se danas postavljaju u sportu traže punu angažovanost i stručnost profesora fizičkog vaspitanja i trenera, samim tim i rad u odbojci zahteva odgovarajuće stručnjake. Njihova uloga je veoma značajna, ne samo u obrazovnom i pedagoškom već i u metodičkom smislu.

Rad na temu „Metodika obučavanja blokiranja kao tehničkog elementa u odbojci“ namenjen je pretežno nastavnicima, profesorima i trenerima koji rade sa mlađim kategorijama.

Kroz rad su obrađene neke značajne methodske jedinice kao uvod u nastavno trenažni rad sa mladima, prikazane odbojkaške tehnike i određeni broj metodskih vežbi, koje predstavljaju samo jedan segment spektra sredstava koje koriste profesori i treneri u nastavno trenažnom procesu. Cilj rada je da se temeljno objasni tehnika blokiranja i prikaže metodski postupak obučavanja ovog tehničko-taktičkog elementa.

Diplomski rad je zasnovan na savremenim saznanjima, praktičnom iskustvu profesora i trenera na području rada sa mlađim kategorijama, kao i znanju stečenom kroz studiranje na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja i višegodišnjem igračkom iskustvu.

Želja je da ovaj rad pomogne sadašnjim i budućim profesorima i trenerima kao i svim pedagozima koji se bave odbojkom.

Ključne reči: metodika obučavanja, odbojka, blokiranje.

1. UVOD

Odbojka, jedna od najljepših i najpopularnijih sportskih igara, u prvobitnom obliku nastala je davne 1895.godine.

Tvorac ove igre je Vilijem Morgan, nastavnik za fizičko vaspitanje na koledžu Masačusets (SAD), koji je ovu igru konstruisao za zabavu, razonodu i telesno vežbanje svojih studenata. Morgan je sa svojim studentima prvi put demonstrirao novu igru 1896. godine na Springfieldskom koledžu i nazvao ju je „Mintonete“.



Slika 1. William Morgan

Posmatrajući demonstraciju ove igre, profesor Alfred Holšted je predložio da se igri promeni naziv i dao joj je novo ime „Volleyball“, koje se zadržalo do današnjih dana.

U početku se igralo košarkaškom loptom preko teniske mreže, koja je podignuta na visinu od 6 stopa (oko 183 cm) sa dimenzijama igrališta nešto manjim od sadašnjih (15,23 m x 7,62 m) i mrežom dužine 8,22 m, a širine 0,61 m. Dimenzije igrališta nisu zahtevale veliki prostor pa se igra upražnjavala i po gimnastičkim salama, kao i na otvorenom prostoru. Ubrzo je košarkaška lopta, zbog velike mase, zamenjena lakšom, a stvorena su i prva pravila igre. Pravila su više puta menjana i usavršavana, kako bi igra bila što lepša i zanimljivija. Po različitim državama primenjivala su se često različita pravila. Ipak, odbojka se veoma brzo prihvata i širi po državama Američkog kontinenta: SAD, Meksiko, Panama, Kuba, Brazil, Argentina itd.

Na Evropski kontinent odbojku donose Američki vojnici za vreme prvog svetskog rata, najpre u Engleskoj. Iako u Engleskoj nije naročito prihvaćena, odbojka je u Francuskoj stekla veliku popularnost i masovnost, naročito u školama i na univerzitetima. Odbojka se igra na otvorenim terenima, kao i u dvoranama. Od 1938. godine u Francuskoj se održavaju državna prvenstva koja privlače veliku pažnju publike i povećavaju popularnost odbojke u širokim narodnim masama.

Prva nacionalna federacija je osnovana u Čehoslovačkoj. U Sovjetskom Savezu se odbojka igra od 1919. godine, a u Poljskoj od 1920. godine, šireći se potom i na Pribaltičke zemlje.

Na naše prostore (prostor bivše Jugoslavije) odbojka stiže 1924. godine dolaskom kalifornijskog profesora folklora Vilijama Vajlanda. Posle nekoliko seminara za prednjake „Sokola“ i učitelje, igra se najpre prihvata u „Sokolu“ kao nastavni deo sokolskih programa i u školama, gde dobija adekvatan naziv na srpskom jeziku „ODBOJKA“.

Odbojka se širi i na ostale kontinente. Na Olimpijskim Igrama u Berlinu 1936. godine izmenjena su neka dotadašnja pravila, koja su se uglavnom odnosila na visinu odbojkaške mreže. U Parizu 1947. godine osniva se Svetska Odbojkaška Federacija FIVB uz učešće 14 zemalja, među kojima je bila i tadašnja Jugoslavija.

Prvo Svetsko prvenstvo u odbojci za muškarce je održano 1948. godine u Rimu, a iste godine i za žene u Pragu. U olimpijski program odbojka je uvrštena kao posebna disciplina 1964. godine na Olimpijskim igrama u Tokiju.

Danas je odbojka rasprostranjena po čitavom svetu, okarakterisana novim pravilima koja joj daju dinamiku i lepotu, što je čini veoma privlačnom i interesantnom kako za mnogobrojne

takmičare tako i za publiku. Vodeće odbojkaške nacije kao što su: Brazil, Italija, Rusija, Kuba, Srbija, Poljska, Argentina, Japan itd. su veoma mnogo doprinele razvoju i popularizaciji odbojke u svetu. Takođe i istaknuti pojedinci, kao što su: Dr Ruben Akosta, ali i mnogi drugi, svojim angažovanjima na organizaciji raznih vrsta takmičenja doprineli su da odbojka zauzima visoko mesto u porodici najpopularnijih sportova.



Slika 2. Ambijent na odbojkaškoj utakmici

Savremena vrhunska odbojka zahteva maksimalno visoke psihofizičke sposobnosti učesnika takmičenja. Selekcija se detaljno sprovodi, a nivo stručnog rada u školama odbojke i odbojkaškim klubovima je sve viši. Rad na učenju i izvođenju elemenata tehnike, taktike, razvoju psihofizičkih sposobnosti, kao i kvalitet odbojkaške igre, sve je bliži nivou savršenstva.



Slika 3. Odbojka na pesku

Pored odbojke koja se odvija u standardnim i prepoznatljivim uslovima, poslednjih decenija je sve prisutnija i odbojka koja se igra na pesku, uglavnom na plažama, zvana BEACH-VOLLEY. Osnovne karakteristike ove odbojke su, da se igra na pesku, sa manjim brojem igrača (najčešće dva igrača sa jedne strane mreže), sa posebnom loptom i pravilima igre. Takođe i ovaj vid odbojke je od 1996. godine i Olimpijskih igara u Atini uvršten u olimpijski program.

2. *PREDMET I CILJ RADA*

2.1 *Predmet rada*

Predmet ovog diplomskog rada je obučavanje i usavršavanje bloka u odbojci. Rad se bavi problemom usvajanja pravilne tehnike izvođenja, kao veoma važnog elementa za nadogradnju odbojkaškog znanja, kako bi profesor fizičkog vaspitanja, odnosno odbojkaški trener mogao da ih upotrebi i prenese na mlade odbojkaše radi stvaranja dobre osnove za kasniju nadgradnju.

2.2 *Cilj rada*

Cilj ovog rada je da se :

- detaljno objasni tehnika izvođenja bloka;
- detaljno razradi metodika obučavanja ovog tehničkog elementa;
- da se odabranim vežbama i metodama obučavanja pomogne odbojkaškim trenerima i profesorima fizičkog vaspitanja u radu sa učenicima (odbojkašima) početnicima.

3. *METOD RADA*

U ovom diplomskom radu je primenjen deskriptivni metod kao osnovni, dok su metode obučavanja (verbalna metoda, metod očiglednosti i metod praktičnog vežbanja) sa svojim mnogobrojnim varijantama primenjene u funkciji pomoćnih metoda. Za izradu ovog rada je korišćena različita prigodna literatura, iskustva stručnjaka, odbojkaških trenera, znanja stečena na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja u Beogradu, kao i lična iskustva iz višegodišnje odbojkaške karijere.

4. DEFINICIJA OSNOVNIH POJMOVA

4.1 Metodika obučavanja

Pod metodama obučavanja u nastavi fizičkog vaspitanja, odnosno treningu odbojkaša početnika, uobičajeno se podrazumeva skup operacija i postupaka, koji obezbeđuju praktičnu realizaciju ciljeva i zadataka, prvenstveno usvajanje neophodnih znanja, motornih umjenja i navika, kao i razvoj motoričkih sposobnosti. Reč „Metod“ (od grčke reči „Methodos“ = put, način) ukazuje da se radi o osmišljenim i relativno ustaljenim operacijama i postupcima koji u određenim uslovima obezbeđuju najveći mogući efekat.

Svaka metoda sadrži u sebi niz metodičkih postupaka koji izvan te metode gube svoje značenje. Što je širi krug postupaka u jednoj metodi, to je širi i dijapazon njenog korišćenja. Stoga se jedna ista metoda može koristiti pri rešavanju različitih zadataka u različitim etapama procesa učenja i razvoja različitih kategorija vežbača – odbojkaša. U zavisnosti od načina na koji se ta znanja i navike usvajaju, razlikuju se tri grupe ovih metoda: - metode „Žive“ reči (verbalne metode),

- metode očiglednosti i
- metode praktičnog vežbanja.

U procesu učenja nove motorne aktivnosti, odnosno vežbe (u ovom slučaju blokiranja), od posebnog su značaja metode praktičnog vežbanja, dok je uloga ostalih metoda da stvore opšte pretpostavke, a njihova realizacija se ostvaruje kroz neposredno izvođenje motorne aktivnosti.

4.1.1 Verbalna metoda

Podrazumeva ostvarivanje komunikacije između učenika – odbojkaša i nastavnika – trenera putem „Žive“ reči. Posredstvom verbalnog komuniciranja nastavnik – trener saopštava i prenosi znanja, postavlja zadatke i daje uputstva za njihovo rešavanje, aktivira i produbljuje pažnju, analizira i ocenjuje rezultate rada itd. Poruke koje nastavnik – trener upućuje učenicima – odbojkašima, moraju biti kratke, jasne, i razumljive, primerene uzrastu i intelektualnom nivou učenika. Akcenat mora biti usmeren na reči koje zaista otkrivaju suštinu onoga što se učenicima želi saopštiti. Nastavnik najpre treba učenicima da opiše zadatu vežbu, kako bi se kod njih stvorila predstava o kretanjima kojima treba ovladati, osnovnim pravilima i načinom na koji se vežba izvodi. Zatim sledi objašnjenje koje pruža odgovor učenicima na pitanje „Zašto“. Objašnjenje mora da sadrži osnovne podatke o valjanosti vežbe i njenim suštinskim obeležjima. Sledi upućivanje (instruktaža) koja sadrži kraće poruke kojih se učenici moraju pridržavati da bi se vežba izvela što tačnije i bezbednije.

4.1.2 Metode očiglednosti

Koriste se sa ciljem da se obezbedi što potpunija i realnija predstava o kretanju, odnosno o vežbi koju učenici treba da usvoje. U tu svrhu, uobičajeno se koriste dve metode:

- a) metoda neposredne demonstracije (pokazivanje uživo ili prirodna demonstracija)
- b) metoda posredne demonstracije (ilustrativna metoda).

Metoda neposredne demonstracije je pokazivanje uživo vežbe od strane nastavnika – trenera ili posebno obučenog demonstratora. Pokazivanje se može posmatrati i u celini ili po delovima, normalnom brzinom ili usporeno, ali uvek tačno. Pravilo je da se nova vežba najpre demonstrira u celini nekoliko puta, a u drugom pokušaju se može pokazivati usporeno uz ukazivanje na neke važne detalje, dok je treće pokazivanje slično prvom, s tim što neki važniji detalj iz tehnike vežbe može biti blago naglašen. Pokazivanje se uvek mora povezati sa odgovarajućim postupcima verbalnog komuniciranja.

Metoda posredne demonstracije se najčešće koristi u cilju upotpunjavanja i preciziranja predstave o kretanju. U tu svrhu koriste se različite varijante:

- demonstracija pomoću očiglednih nastavnih sredstava (učila) tipa crteža, šema, fotografija, kinograma, i sl.;
- kino i video demonstracija (posmatranje nastavnih filmova);
- neke druge metode.

4.1.3 Metode praktičnog vežbanja

Od samog početka obučavanja, nastavnik mora težiti da učenici – odbojkaši što pre ovladaju zadatom vežbom (blokom). To se može postići uglavnom na tri načina (tri metode):

- analitički metod;
- sintetički metod;
- kombinovani metod.

4.1.3.1 Analitički metod

Uglavnom se koristi pri obučavanju stuktorno složenijih vežbi, ako postoji realna mogućnost raščlanjavanja, a da pri tom ne dodje do izobličavanja suštinskih karakteristika vežbe. Ovaj pristup se najčešće koristi u početnoj fazi obučavanja. Prednost ovog metoda je što se ceo postupak učenja pojednostavljuje, vežba se raščlanjuje na sastavne delove i savlađuje se deo po deo. Raščlanjene delove ne treba dugo obučavati jer postoji mogućnost da se faze kretanja formiraju u samostalne motoričke navike. Analitički metod se koristi:

- pri obučavanju složenih kretanja kada nije pogodna primena sintetičkog metoda;
- kada je potrebno posebno vežbati jedan deo (fazu) kretanja;
- kada je u prethodnoj obuci usvojena neka greška koju treba ispraviti.

Nedostatak ovog metoda je u tome što remeti celovitost kretanja, naročito ako se predugo insistira na analitičkom radu i kasni sa povezivanjem delova kretanja u potrebnu celinu. Tako dolazi do narušavanja prirodnog ritma između delova kretanja i onemogućava se formiranje specifičnog stila izvođenja pokreta.

4.1.3.2 Sintetički metod

Sintetički pristup (metod) predpostavlja učenje i usvajanje vežbe - kretanja u celini, tj. u formi u kojoj se ona inače javlja i koja je krajnji cilj obučavanja. Dobra strana ovog metoda je u tome što on ne narušava povezanost i jedinstvo elemenata iz kojih je vežba sastavljena i što je u celini uzevši prirodniji. Ponekad, pri obučavanju strukturno složenijih vežbi, ovaj metod nije u početku pogodan jer dovodi do raslojavanja pažnje ili do nepotrebnog zadržavanja na detalju koji u datom trenutku nije tako bitan.

Na početku obučavanja je potrebno u celini demonstrirati kretanje ili tehnički element koji se usvaja, kako bi učenici mogli da vide cilj kretanja i stvore vizuelnu predstavu o tom kretanju. Demonstracija mora biti izuzetno dobra. Ovaj metod ima dva načina primene:

- učenje vežbi u završnom obliku;
- učenje vežbi u olakšanoj ili otežanoj formi, pri čemu se vodi računa da se ne remeti motorička struktura.

Sintetički metod se primenjuje:

- pri usvajanju relativno jednostavnih pokreta i kretanja;
- pri usvajanju složenog kretanja koje se ne može podeliti na faze i obučavati analitičkim metodom;
- pri usavršavanju već usvojenog kretanja;
- u radu sa početnicima;
- u radu sa mlađim uzrasnim kategorijama.

Prednost ovog najprirodnijeg metoda, je u tome što se stiče celovita predstava o kretanju, ali i izvođenju vežbe u celini, a u većem stepenu omogućava formiranje sopstvenog stila.

4.1.3.3 *Kompleksni metod*

Ovaj metod je kombinacija prethodna dva, analitičkog i sintetičkog metoda. Prednost mu je u tome, što je moguće iskoristiti sve dobre strane analitičkog i sintetičkog metoda, a izbeći loše. Ovaj metod se u praksi najčešće primenjuje. Pojedini autori smatraju da je upravo ovaj metod vodeći, a da analitički i sintetički uopšte nemaju samostalno značenje. Kompleksni, odnosno kombinovani metod se primenjuje:

- uvek posle analitičke metode kada treba delove (faze) kretanja povezati u celinu;
- kada je sintetička metoda bila neefikasna, pa se morala primeniti i analitička i ponovo sintetička metoda.

Zbog složenosti pojedinih kretanja u odbojci nastavniku – treneru se nameće potreba da primenjuje sve tri metode. Na početku obučavanja odbojkaške tehnike mora se obratiti pažnja na uzrast učenika i na motoričke sposobnosti svakog pojedinca. Čitav proces usvajanja vežbi – kretanja (proces obrazovanja motorike) odvija se uglavnom u četiri razdoblja od kojih je:

- razdoblje iradijacije;
- razdoblje diferencijacije;
- razdoblje koncentracije i
- razdoblje stabilizacije.

Razdoblje (period) iradijacije se karakteriše neusklađenošću pokreta, suvišnim mišićnim naprezanjima i prisustvom nepotrebnih pokreta. Savladavanje ovih problema zahteva upornost, odlučnost i smelost tokom rada - vežbanja.

Za period diferencijacije je karakteristično da suvišni nadražaji i pokreti nestaju, ali je pojedinac još uvek jako usredsređen na kretanje koje se savlađuje.

U periodu koncentracije se preciznije određuje kvalitet nadražaja, što uslovljava i svesne pokrete jačeg ili slabijeg intenziteta i određenog vremena trajanja, a pokreti se postepeno automatizuju.

U periodu stabilizacije se postiže skoro potpuna automatizacija pokreta koji se mogu izvoditi pod različitim, čak i otežavajućim okolnostima.

U procesu obučavanja i usvajanja elemenata odbojkaške tehnike, moraju se poštovati određeni principi:

- princip svesnosti i aktivnosti;
- princip očiglednosti;
- princip sitematičnosti i postupnosti;
- princip dostupnosti i individualizacije;
- princip trajnosti i progresije.

Princip svesnoti i aktivnosti izražava potrebu da se učenici svesno i aktivno uključe u sve procese rada i obučavanja.

Princip očiglednosti ima najveći značaj u obuci. Ovaj princip obuhvata prikazivanje pokreta, fotografija, kinograma, korišćenje video uređaja koji značajno olakšavaju i ubrzavaju obuku.

Princip sistematičnosti i postupnosti ukazuje da se velika pažnja mora posvetiti redosledu vežbi. U realizaciji ovog principa primenjuju se poznata didaktička pravila:

- od prostog ka složenom;
- od lakšeg ka težem;
- od poznatog ka nepoznatom.

Princip dostupnosti i individualizacije se ogleda kroz usklađivanje izbora vežbi i kretanja s obzirom na uzrast, pol, nivo fizičke pripremljenosti, zdravstveno stanje i drugih osobenosti učenika.

Princip trajnosti predpostavlja ovladavanje učenika kretanjima – vežbama do nivoa koji omogućuju njihovo što duže trajanje bez narušavanja i razgrađivanja mehanizama usvojenih navika, dok drugi deo principa označen kao progresija, ukazuje da ništa što je jednom naučeno ili usvojeno nije toliko savršeno da ne može biti još bolje, još savršenije. Ovo se posebno odnosi na sportsku tehniku koja se, kao što je poznato neprekidno menja i usavršava.

5. TEHNIČKI ELEMENTI U ODBOJCI

U savremenoj odbojci postoji pet osnovnih elemenata tehnike. To su:

- odigravanje lopte prstima;
- odigravanje lopte podlakticama „čekićem“;
- servis;
- smeč;
- blok.

5.1 Odigravanje lopte prstima

Ovaj element se koristi u situacijama dodavanja lopte na mrežu i primanja servisa (prvi dodir), najčešće u situaciji dizanja (drugi dodir) i u situaciji napada (treći dodir) bez skoka i sa skokom, sve dok početnici ne nauče tehniku smeča, kao i onda kada akcija smeča nije moguća (suviše nisko ili neprecizno dignuta lopta za smeč). Postoje uglavnom četiri različite varijante ovog elementa tehnike, a to su:

- odigravanje lopte prstima prema napred;
- odigravanje lopte prstima skretanjem pravca;
- odigravanje lopte prstima preko glave;
- odigravanje lopte prstima u skoku.

5.2 Odigravanje lopte podlakticama „čekićem“

Ovo je elemenat odbojkaške tehnike koji se koristi u situacijama dodavanja lopte na mrežu, a najčešće u složenim situacijama prijema servisa i u još težim situacijama odbrana nakon napada protivnika.

Kod tehnike odigravanja lopte podlakticama „čekićem“ razlikuje se pet varijanti:

- odigravanje lopte podlakticama prema napred;
- odigravanje lopte podlakticama skretanjem pravca;
- odigravanje lopte podlakticama preko glave;
- odigravanje lopte podlakticama povaljkom i poluupijačem;
- odigravanje podlakticama lopte odbijene od mreže.

5.3 Servis

Servis je elemenat odbojkaške tehnike kojim se započinje igra, a izvodi se izvan osnovne linije. Pored toga što je elemenat tehnike, često se u igri koristi i kao taktički elemenat napada. U osnovi postoji više vrsta servisa, ali se najčešće primenjuju sledeći:

- Osnovni - donji (školski) servis;
- Gornji tenis (lelujavi) servis;
- Bočni lelujavi servis – Japanski servis;
- Tenis servis;
- Smeč servis.

5.4 Smeč

Smeč je izraziti element napada koji se koristi u završnim akcijama postizanja poena, kako u fazi igre nakon prijema servisa, tako i u fazi igre posle odbrane. Izvodi se, skoro uvek, sa kraćim zaletom prema lopti i prema mreži, nastojeći da se smečovana lopta usmeri u polje protivničke ekipe i tako osvoji poen.



Slika 4. Smeč

Postoji nekoliko varijanti smeča koje se primenjuju u zavisnosti od zone iz koje se smećuje, visne i dužine putanje dignute lopte, udaljenosti lopte od mreže itd. Za koju će se varijantu dizač i smečer opredeliti u mnogome zavisi od trenutnog rasporeda i pozicije protivničkih igrača sa druge strane mreže. U tim slučajevima će se taktički postupati, i primeniće se adekvatna varijanta smeča.

5.5 Blok

Blokiranje je odbrambeni elemenat odbojkaške tehnike. Koristi se u situacijama kada igrač ekipe koja se brani nastoji da zaustavi loptu koja dolazi sa protivničke strane nakon napada, najčešće smeča protivnika. S obzirom da je cilj protivničkog smečera da loptu uputi u polje protivnika, igrač bloker će sa suprotne strane mreže postaviti blok i usmeriti ruke ka protivničkom terenu. Ruke blokera su usmerene prema protivničkom terenu, da bi se omogućila primena bloka iz odbrambene u napadačku akciju.

U školskoj odbojci, kao i kod odbojkaša početnika, akcije blokiranja su retke. Kod školovanih odbojkaša, primena, uspešnost i atraktivnost ovog elementa odbojkaške tehnike raste sa nivoom znanja, sposobnosti i takmičarskog nivoa.

Sistematizacija bloka:

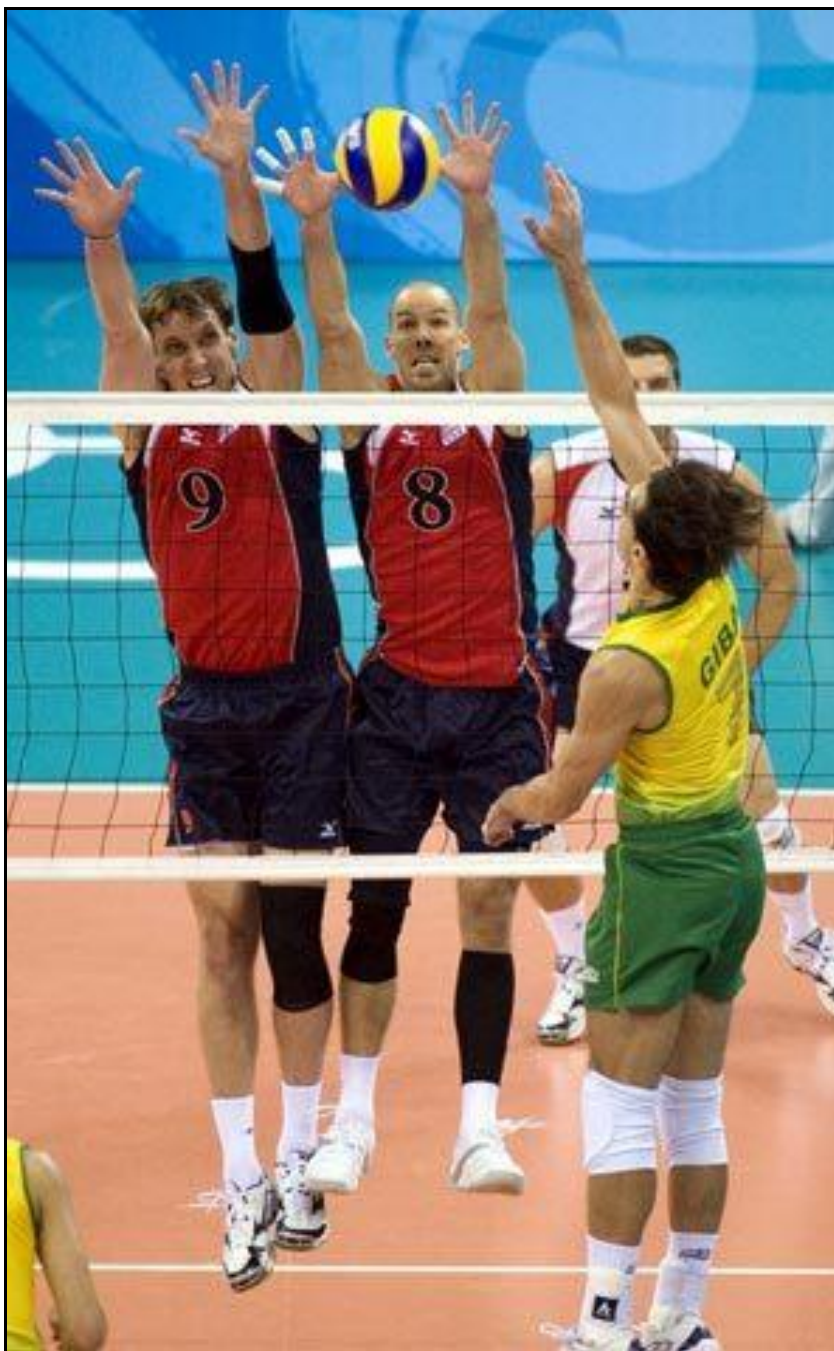
1. Prema broju igrača koji učestvuju u blokiranju blok može da bude:
 - jedinačni;
 - dvojni ili
 - trojni.
2. Prema načinu blokiranja, odnosno položaju dlanova blok može da bude:
 - aktivni i

- pasivni.

3. Prema načinu zaustavljanja protivničkog smeča:

- zonski - zatvara se određena zona odbrane i

- pokretni – zatvara se smer protivničkog smeča.



Slika 5. Blok

6. METODIKA OBUČAVANJA BLOKIRANJA KAO TEHNIČKOG ELEMENTA U ODBOJCI

Blok je najsloženiji element odbojkaške tehnike. Blokirati znači postaviti ruke (uglavnom dlanove i podlaktice) neposredno ispred lopte u trenutku sudara ruke smečera i lopte i ne dozvoliti da lopta pređe na polovinu igrališta ekipe koja se brani. Kada su ruke dobro postavljene, lopta će najčešće da se odbije prema tlu na strani smečera, što predstavlja jedan od načina napada. Dobro postavljanje bloka, pored visine blokera, odlične skočnosti i snažnih ruku, proističe iz pravovremenog postavljanja bloka, postavljanja ruku na pravac kretanja lopte, grupnog delovanja u bloku i dobre procene delovanja smečera.

Blok se koristi u situacijama kada igrač u skoku što bliže mreži pružanjem ruku širom otvorenih dlanova i zategnutih prstiju što više preko mreže, nastoji zaustaviti loptu iz protivničkog smeča i odbiti je natrag strmo prema dole u protivničko polje.

Blok je jedini element gde pravila igre dopuštaju akciju u protivničkom terenu tj. prelaz ruku preko mreže što bliže tački iz koje je loptu udario protivnički smečer. Ruke su usmerene prema protivničkom terenu „kišobran“ da bi se povećala mogućnost promene bloka iz odbrambene akcije u napadačku akciju. Na taj način omogućava se postizanje poena.

Blok se izvodi samo kada protivnički smečer može izvesti akciju napada tako uspešno i snažno da je mogućnost vlastite odbrane dosta limitirana ili nikakva.

Takve situacije bloka izvode se u vrhunskoj odbojci u velikom broju akcija dok je u mlađim kategorijama taj broj znatno manji.

Akcije bloka u školskoj odbojci mogu biti korisne tek u sedmom i osmom razredu, suprotstavljajući se nekim snažnijim i višim smečerima koji mogu agresivno napasti.

Kako u evoluciji odbojkaške igre sve više dominiraju „brzina i visina igre“ takve situacije su sve češće. Već od samog početka učenja tog kompleksnog elementa treba insistirati na osnovnoj tehnici. To znači da i mlađi i iskusniji igrači moraju izvesti akciju bloka samo onda kada je to neophodno, a izbeći istu situaciju kada se protivnički napad može lagano odbraniti bez skoka u blok (prilikom prebacivanja lopte obema rukama u skoku ili bez skoka protivnika). Kod izvođenja neadekvatne akcije bloka često se lopta odbije od tog bloka u prostor gde je odbrana nemoćna ili se tom akcijom dodirne mreža i učini greška „pecanja“.

Da bi se to izbeglo veoma je važna komunikacija između igrača na mreži. Ako jedan od tih igrača proceni da je nekorisno skočiti u blok, glasno daje znak i istovremeno upozorava sve ostale pod mrežom da se „izvuku“ iz mreže kako bi bili spremni za akciju protivnapada.

Pravovremeno postavljanje bloka ili *TIMING* znači dobro proceniti trenutak sudara ruke i lopte smečera. *TIMING* se sastoji iz dve faze:

1. Pravovremenog skoka (kada je igrač koji prebacuje loptu preko mreže odskočio, tada bloker kreće u blok) i
2. Pravovremenog prebacivanja ruku.

Kretanje u bloku može biti:

1. Prekorak;
2. Dokorak;
3. Iskorak sa prekorakom;
4. Trčeća faza.

Sistematizacija bloka:

1. Prema broju igrača koji učestvuju u blokiranju blok može da bude:
 - jedinačni;
 - dvojni ili
 - trojni.

2. Prema načinu blokiranja, odnosno položaju dlanova blok može da bude:
 - aktivni i
 - pasivni.
3. Prema načinu zaustavljanja protivničkog smeča:
 - zonski - zatvara se određena zona odbrane i
 - pokretni – zatvara se smer protivničkog smeča.

Tehnika izvođenja bloka može se podeliti u tri faze:

I faza - startna pozicija (početna faza);

II faza - dolazak u poziciju skoka i *Timing* skoka (pripremna faza);

III faza - akcija blokiranja (osnovna faza).

I faza

Preduslovi za realizaciju optimalne startne pozicije igrača koji blokira su:

- lagano savijene noge u kolenima (radi optimalne spremnosti za pravovremeni skok iz mesta ili bočnog zaleta i skoka);
- stopala su paralelna u širini ramena i postavljena okomito na mrežu, 20-30 cm udaljena od mreže (radi neophodne kontrole lopte i ravnoteže u skoku-doskoku);
- težište tela je na prednjem delu stopala (radi visokog tonusa muskulature nogu u cilju povećane reaktivnosti);
- lagano savijene ruke u laktovima gde su šake - dlanovi nešto iznad visine ramena, rašireni i čvrsto istegnuti prsti (radi spremnosti na brzo pružanje ruku i skoka u blok iz mesta ili spremne za pomoć u bočnom kretanju - zaletu do skoka u blok); u završnoj akciji to osigurava mirnu, čvrstu i široku površinu obe šake od koje se lopta odbija.

- Pogled je usmeren prema protivničkom terenu, a ne prema vlastitom serveru, radi znatno bolje kontrole i praćenja akcije protivničkog napada (prijem-dizanje-zalet smečera). Usmeravanje pogleda važno je i radi brzog predviđanja kako akcije dizača, tako i akcije smečera.

II faza

Pre izvođenja skoka u blok, igrač se treba postaviti tako da njegovo telo bude u „projekciji zaleta protivničkog smečera“. Takvo obrazloženje najjednostavnije je za početnike kako bi usvojili tu mogućnost, tj. taj zahtev i odgovor na optimalno zaustavljanje najjačeg-pravolinijskog udarca protivnika.

U trenutku pravilnog izbora mesta za odskok (u projekciji zaleta protivničkog smečera) sledi skok licem okrenutim prema mreži (bolje se vidi napadač) koji se može izvesti malim naskokom (skok povećava brzinu pokreta) ili zibom u kolenima. Istovremeno sa opružanjem nogu sledi i akcija pružanja ruku uvis i napred. Ne sme se dogoditi da se ruke pružaju najpre uvis pa prema napred jer se time gubi stabilnost i pravilnost akcije. U toj poziciji ruku (šake - rašireni i čvrsto istegnuti prsti) u širini ramena tek što su prešle visinu gornje ivice mreže „napadaju“ protivnički prostor, a dlanove usmeravaju prema dole.

Izbor vremena skoka (*Timing* skoka) izuzetno je važan za uspešnost akcije. To vreme mora biti nešto kasnije u odnosu na akciju protivničkog napadača iz sledećih razloga:

- 20-30 cm je veći skok nakon zaleta smečera,
- kasniji skok u blok do poslednjeg trenutka drži protivničkog smečera u neizvesnosti tako da mu ne daje do znanja gde je zatvoreni prostor, onemogućavajući mu na taj način, raniju odluku o smeru udarca,
- prerani skok u blok predstavlja pasivnu prepreku od koje se lopta odbija onako kako protivnički smečer želi, nema adekvatne dinamičke akcije za loptom.

III faza

U toj poziciji dolazi do bočne mobilnosti ručnog zgloba u cilju bočnog skretanja dlanova prema centru protivničkog polja. Na taj način osigurava se odskok lopte prema sredini protivničkog polja, a ne prema van što je najčešća greška igrača koji blokira (blok-aut). Da bi se ista akcija još više učvrstila u trenutku kontakta dlanova sa loptom korisno je i poželjno izvršiti potisak ramena prema napred.

U situaciji akcije bloka na desnoj strani mreže (zona 2) neophodna je bočna mobilnost ručnog zgloba ulevo.

U situaciji akcije bloka na levoj strani mreže (zona 4) neophodna je bočna mobilnost ručnog zgloba udesno.

U situacijama kada se akcija bloka izvodi u zonama 2 i 4 bočnu mobilnost ručnog zgloba prati i lagana rotacija celog tela prema sredini terena.

Od bočne mobilnosti ručnog zgloba i usmeravanja dlanova prema sredini terena najviše zavisi i uspešnost akcije bloka. Vezano za to neophodno je vežbati blok s ciljem da se dodirne lopta. Bez toga se ne može razvijati mobilnost šaka. Vežbama postavljanja dlanova prema centru i njihovog prelaza preko mreže (ali nikako „poklapanjem“ iz ručnog zgloba već fiksiranjem istoga i pokretom iz lakta i ramena) treba dati veliku važnost u treningu bloka.

Akcija skoka i usmerenosti dlanova moraju biti objašnjene i trenirane. Za tu namenu vrlo su korisne imitacijske vežbe skačući i obuhvatajući odbojkašku loptu, koja je fiksirana iznad i preko mreže. U trenutku kontakta s loptom, pogled igrača mora biti usmeren prema lopti (najčešća greška kod početnika su zatvorene oči).

Često lopta preleti pored bloka koji nije uspeo dotaknuti loptu, ali je prisilio protivničkog smečera da uputi loptu tamo gde je vlastita odbrana spremna. U toj situaciji neobično je važno da bloker koji je ruke postavio mirno i čvrsto (u susret očekivanog napada protivnika) nikako ne sme naknadno pomicati ruke za loptom. To „pranje prozora“ bi ili preusmerilo loptu tamo gde je odbrana ne očekuje ili bi izazvalo grešku tzv. „pecanje“ i gubitak lakog poena.

Doskok nakon akcije bloka izuzetno je važan. Najpre se ruke iz napadačkoga stava (ruke pružene preko mreže) istim putem brzo vraćaju u početnu poziciju (u visini i širini ramena lagano savijenih u laktu nešto ispred tela). Tu je neophodno kontrolisati eventualnu grešku „pecanja“ i

odmah oštro izvoditi korekciju. Važan je *Timing* dvotaktnog tempa gde je prvi takt brzo pružanje ruku (akcija bloka) s dodirom ili bez dodira lopte, a drugi takt je brzo povlačenje u akciju doskoka.

U trenutku silazeće faze važan je uslov ravnoteže i vertikalno usmerenje skok-doskok izbegavajući bilo koji skok u dalj, dodir mreže ili prelaz stopalom u protivničko polje. Isto tako, u toj fazi doskoka važan je pogled za loptom (ako je prošla pored, preko, od bloka odbijena u vlastito polje) i u trenutku mekanoga doskoka na prednji deo stopala lagano amortizirajućih savijenih nogu u kolenima (bez traume kontakt sudar – telo - tlo i eventualnih problema s ozledama skočnog, kolenog zgloba, kuka). U trenutku doskoka bloker se odmah telom okreće prema sredini terena u cilju veće spremnosti prelaza u eventualnu, neposrednu, sledeću akciju (akciju odbrane, dizanja, izvlačenja iz mreže za akciju protivnapada).

Izvođenje bloka traje oko dve sekunde, a to razdoblje možemo podeliti u tri etape:

1. vreme potrebno za predviđanje akcije protivnika;
2. vreme potrebno za dolazak u zonu blokiranja – određivanje mesta odskoka;
3. vreme za izvođenje skoka i pružanje ruku iznad mreže.

Prilikom blokiranja najčešće se javljaju četiri greške:

1. blok – aut;
2. „pecanje“;
3. lopta od smeča prođe između ruku i mreže;
4. lopta prođe kroz blok.

Koristeći i pridržavajući se metoda i principa obuke blokiranja kao tehničkog elementa u odbojci, u daljem delu rada biće prikazane vežbe koje omogućavaju pravilno usvajanje ovog tehničkog elementa u odbojci.



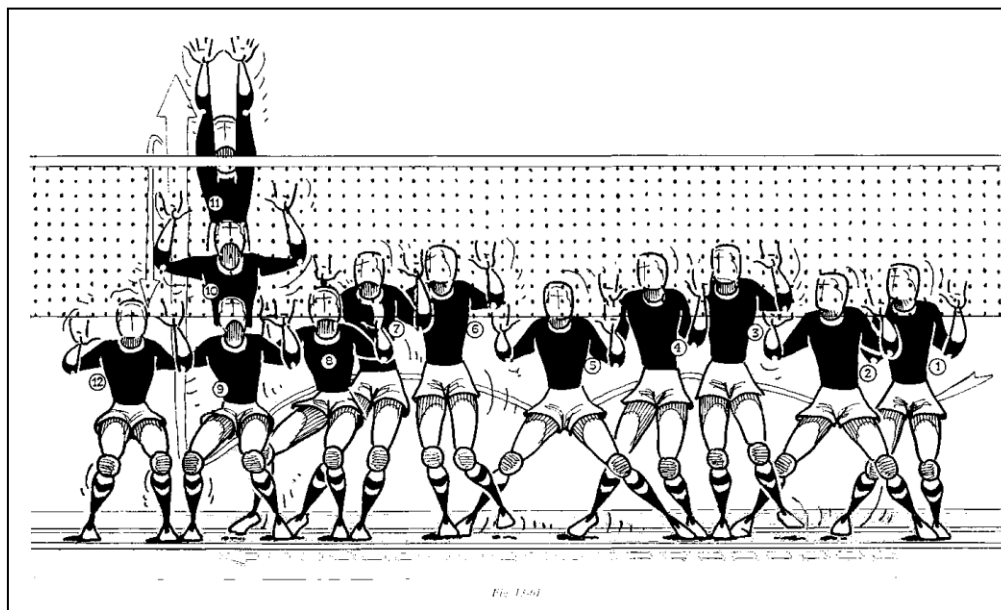
Slika 6. Akcija bloka

Vežbe za obuku blokiranja:

1. Pravilno postavljanje šaka (šake okrenute ka mreži);
2. Pravilno postavljanje bloka (20- 30 cm udaljena stopala od srednje linije);
3. Ista vežba samo sa skokom na mrežu iz mesta;
4. Učenici – igrači su podeljeni u parove, svaki par ima po loptu. Jedan stoji sa jedne strane mreže uz mrežu i drži loptu u uzručenju, dok drugi skače u blok i trudi se da prebaci dlanove preko mreže i da dodirne loptu;

5. Skokovi u blok u parovima koji su sa iste strane mreže, parovi skaču u isto vreme - kreću iz zone 4 ka zoni 2 i obrnuto;

6. Skokovi u blok sa dokorakom duž cele mreže - kreću iz zone 4 ka zoni 2 i obrnuto;



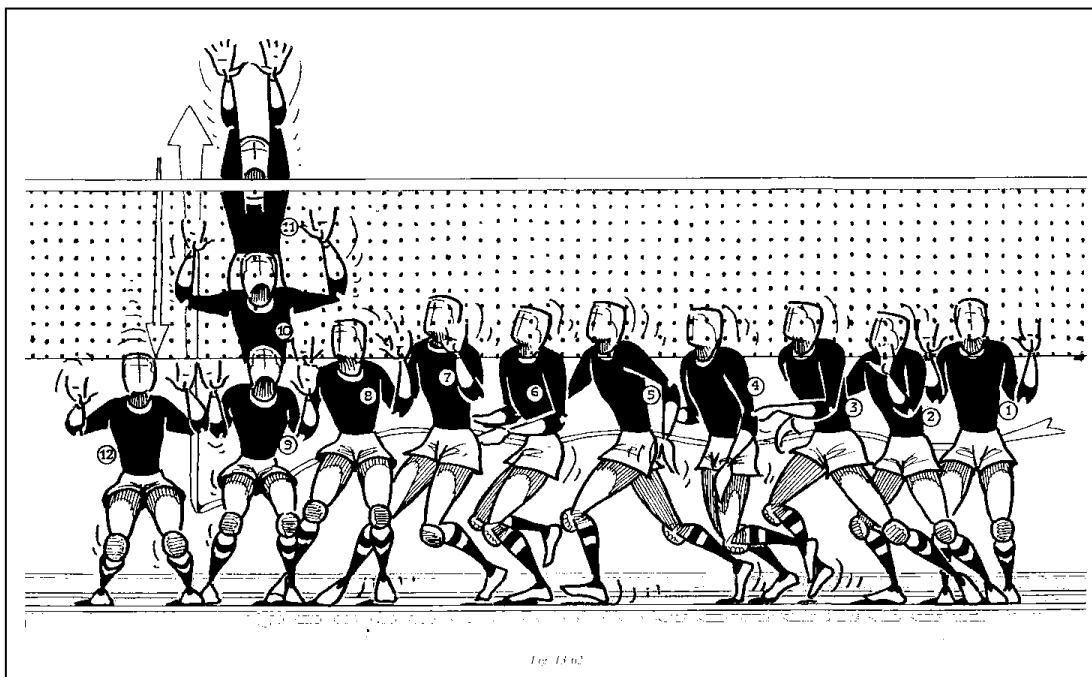
Slika 7. Kretanje duž cele mreže dokorakom sa skokom

7. Učenici – igrači su postavljeni sa jedne strane mreže u kolonu iza zone br. 4. Sa druge strane mreže postavljena su četiri učenika koji drže po loptu u uzručenju i stoje uz mrežu na međusobnom rastojanju od 2 metra. Skokovi u blok sa dokoracima i sa dodirivanjem lopti dlanovima. Isto, sa početkom iz zone broj 2;

8. Učenici – igrači su raspoređeni u trojkama i svaka trojka ima po dve lopte, par iz trojke je sa jedne strane mreže (svako po loptu) i njihov zadatak je da stoje uz mrežu i da drže loptu u uzručenju na međusobnom rastojanju od dva metra. Igrač koji je sa druge strane mreže skače u blok dokorakom (dokoracima) i sa dodirivanjem lopte, naizmenično levo - desno;

9. Skokovi u blok u parovima koji su sa iste strane mreže, parovi skaču u isto vreme dokorakom duž cele mreže prvo sa početkom iz zone br. 4, a zatim iz zone br. 2;

10. Skok u blok prekorakom duž cele mreže - kreću iz zone 4 ka zoni 2 i obrnuto;



Slika 8. Kretanje prekorakom duž cele mreže sa skokom u blok

11. Učenici – igrači su postavljeni sa jedne strane mreže u kolonu iza zone br. 4. Sa druge strane mreže postavljena su četiri učenika koji drže po loptu u uzručenju i stoje uz mrežu na međusobnom rastojanju od 2 metra. Skokovi u blok sa prekoracima i sa dodirivanjem lopti dlanovima. Isto, sa početkom iz zone broj 2 ;

12. Učenici – igrači su raspoređeni u trojkama i svaka trojka ima po dve lopte, par iz trojke je sa jedne strane mreže (svako po loptu) i njihov zadatak je da stoje uz mrežu i da drže loptu u uzručenju na međusobnom rastojanju od dva metra. Igrač koji je sa druge strane mreže skače u blok prekorakom (prekoracima) i sa dodirivanjem lopte, naizmenično levo - desno.

13. Skokovi u blok u parovima koji su sa iste strane mreže, parovi skaču u isto vreme prekorakom duž cele mreže prvo sa početkom iz zone br. 4, a zatim iz zone br. 2;

14. Skok u blok iskorakom i prekorakom duž cele mreže - kreću iz zone 4 ka zoni 2 i obrnuto;

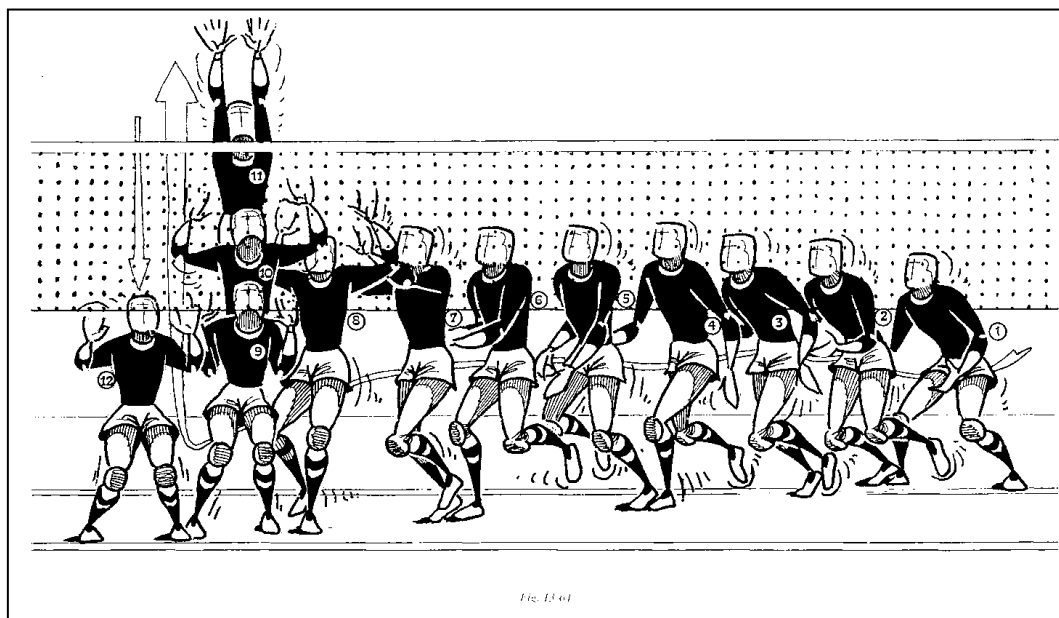
15. Učenici – igrači su postavljeni sa jedne strane mreže u kolonu iza zone br. 4. Sa druge strane mreže postavljena su tri učenika koji drže po loptu u uzručenju i stoje uz mrežu na međusobnom rastojanju od 3 metra. Skokovi u blok sa iskorakom i prekorakom i sa dodirivanjem lopti dlanovima. Isto, sa početkom iz zone broj 2;

16. Učenici – igrači su raspoređeni u trojkama i svaka trojka ima po dve lopte, par iz trojke je sa jedne strane mreže (svako po loptu) i njihov zadatak je da stoje uz mrežu i da drže loptu u uzručenju na međusobnom rastojanju od 3 metra. Igrač koji je sa druge strane mreže skače u blok iskorakom i prekorakom i sa dodirivanjem lopte, naizmenično levo - desno.

17. Skokovi u blok u parovima koji su sa iste strane mreže, parovi skaču u isto vreme iskorakom i prekorakom duž cele mreže prvo sa početkom iz zone br. 4, a zatim iz zone br. 2;

18. Igrači – učenici su raspoređeni u dve kolone iza zone broj 3, dok su sa druge strane mreže četiri igrača koji stoje uz mrežu i drže loptu u uzručenju (u zoni tri naspram svake kolone po jedan i po jedan u zoni 2 i 4). Iz zone tri istovremeno kreću u blok dva igrača (iz svake kolone po jedan), skaču u blok u zoni 3, a zatim iskorakom i prekorakom dolaze na skok u blok u pokušaju da dodirnu loptu (desni u zonu 2, a levi u zonu 4). Kada doskoče čekaju sledeće saigrače da bi se u zonama 2 i 4 formirao dvojni blok. Kada završe sa doskokom krajnji blokeri završavaju vežbu dok igrači koji su imali ulogu srednjih blokera preuzimaju ulogu krajnjih (kruženje - promena kolona).

19. Skok u blok trčećom varijantom (sa po tri koraka) duž cele mreže - kreću iz zone 4 ka zoni 2 i obrnuto;



Slika 9. Kretanje trčećom varijantom i skok u blok

20. Učenici – igrači su postavljeni sa jedne strane mreže u kolonu iza zone br. 4. Sa druge strane mreže postavljena su tri učenika koji drže po loptu u uzručenju i stoje uz mrežu na međusobnom rastojanju od 3 metra. Skokovi u blok sa trčećom varijantom i sa dodirivanjem lopti dlanovima. Isto, sa početkom iz zone broj 2;

21. Učenici – igrači su raspoređeni u trojkama i svaka trojka ima po dve lopte, par iz trojke je sa jedne strane mreže (svako po loptu) i njihov zadatak je da stoje uz mrežu i da drže loptu u uzručenju na međusobnom rastojanju od 3 metra. Igrač koji je sa druge strane mreže skače u blok trčećom varijantom i sa dodirivanjem lopte, naizmenično levo - desno.

22. Skokovi u blok u parovima koji su sa iste strane mreže, parovi skaču u isto vreme trčećom varijantom (sa po tri koraka) duž cele mreže prvo sa početkom iz zone br. 4, a zatim iz zone br. 2;

23. Učenici - igrači rade u parovima. Svaki par jedna lopta. Jedna grupa stoji u početnoj poziciji uz mrežu, a druga odnosno njihovi parovi, na dva metra od mreže, ali sa druge strane. Lopta se prebacuje u prostor iznad mreže u pravcu onog sa kojim je u paru. Igrači koji rade vežbu, skaču i rade blokiranje te lopte, određeni broj ponavljanja.

24. Ista vežba samo što jedan smećira, a drugi postavlja blok;

25. Ista vežba kao prethodna samo se radi sa postolja visine 40 – 50cm. Lopta se upućuje iznad glave prema 6 – 7 metara na protivnički teren;

26. Bloker je na postolju iste visine (40 – 50cm) uz mrežu, a njegov par radi smećiranje u blok sa samopodbacivanjem;

27. Ista vežba kao vežba broj 25 samo što igrač koji upućuje loptu u pravcu blokera to radi smećiranjem;

28. Tri igrača: jedan stoji na 3m iza blokera i podbacuje loptu preko mreže partneru koji se nalazi sa druge strane mreže i koji smećuje u blok. Cilj vežbe je da bloker stekne tajming.

29. Blok u realnim uslovima (dizač diže u zonu napada, smečer vrši napad, a blokeri odrađuju svoj deo zadatka koji im zadaje trener – profesor.

7. ZAKLJUČAK

Na osnovu svega napisanog može se zaključiti da:

1. Veliku zaslugu u poziciji i ugledu odbojke koju ona danas ostvaruje imaju profesori i odbojkaški treneri. Oni svojim radom treba da animiraju, kao i da pravilno obuče tehničko – taktičke elemente odbojke sa ciljem pridobijanja mladih za bavljenje i praćenje ove sportske igre.

2. Obučavanje bilo kog tehničkog elementa u odbojci, a samim tim i bloka treba pristupati metodički ispravno pridržavajući se didaktičkih principa i metoda obuke.

3. Rad u procesu obuke bloka u odbojci treba da bude sistematičan i organizovan shodno uzrastu, i nivou psiho – fizičkih sposobnosti učenika ili sportista.

4. Treba nastojati da blok kao tehnički element u odbojci bude usvojen tako da predstavlja važan faktor timske igre, istovremeno nastojati da blok postane značajno sredstvo kako odbrane tako i napada u odbojci.

5. Treba naglasiti i potrebu blagovremenog usmeravanja talentovanih pojedinaca na dalje usavršavanje, kako na sekcijama tako i na kampovima i u sportskim klubovima.

6. Dobra i temeljna organizacija uz poštovanje svih pomenutih zakonitosti i principa predstavlja osnov za napredovanje i obučavanje dece ne samo u ovoj sportskoj grani nego i svim ostalim. Sve to profesorima fizičkog vaspitanja i trenerima daje veliku i veoma značajnu ulogu u obrazovanju i obučavanju mladih jer upravo oni predstavljaju budućnost odbojke.

LITERATURA

1. Ilić, S. (1982). Metodika rada sa pionirima. Novi sad : Zavod za fizičku kulturu Vojvodine
2. Janković Vladimir i Marelić Nenad. (2003). Odbojka za sve, Zagreb
3. Koprivica, V. (2002). Osnove sportskog treninga, Beograd
4. Nešić, G. (2001). Situacioni metod treninga u funkciji nadgradnje ispoljavanja tehnike odbojkaškog nadigravanja. Magistarski rad, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
5. Tomić, D. (1982). Odbojkaški praktikum. Beograd : NIP Partizan
6. Tomić, D. (1980). Odbojkaška početnica. Beograd : NIP Partizan
7. Višnjić, D. (2004).Teorija i metodika fizičkog vaspitanja, Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja
8. www.cev.lu
9. www.fivb.com